

A frequência cardíaca é bastante utilizada no controle de intensidade de treino, pois apresenta uma boa fidedignidade, desde que os fatores que a modificam sejam controlados. É prática e tem baixo custo. Apesar destas vantagens a frequência cardíaca como método de controle de intensidade em natação apresenta algumas dificuldades. Com isso este trabalho tem o objetivo de demonstrar a relação entre os percentuais da frequência cardíaca e velocidade de nado equipado. A amostra será composta por 12 indivíduos na faixa etária de 18 a 35 anos, participantes do III Programa de Extensão em Natação Equipada de ESEF/UFRGS. A coleta de dados será feita com indivíduos nadando 400m e efetuando-se o registro da frequência cardíaca através de um sensor de batimento cardíaco (modelo VANTAGE XL). Estes indivíduos nadarão os 400m na maior velocidade possível e depois o farão a 60, 70, 80 e 90 da velocidade máxima de nado equipado. Para análise estatística será utilizado o teste "t" de Student.

PROPESP/UFRGS