

ELABORAÇÃO DE TABELA NORMATIVA PARA O DESEMPENHO DE 5 KM EM PROVAS DE PEDESTRIANISMO PARA ADOLESCENTES

Aurea Mineiro¹, Rodrigo Pereira^{1,3}, Wanessa Ysis¹, Fabricio Madureira^{1,2}
FEFIS¹; UNIP²; CEFE/UNIFESP³ – Santos – SP – Brasil
aurinhafantos@hotmail.com

INTRODUÇÃO: A Educação Física (EF) na adolescência tem um importante papel para a potencialização da saúde, autores como Blair & Morris, (2009); Gaesser, (2007); Taylor-Piliae et al, (2006) destacam entre os benefícios da prática sistemática de exercícios com adolescentes o aprimoramento não somente dos aspectos físicos e fisiológicos, mas também positivos efeitos psicológicos. Estudos como o de Matthiesen et al, (2008) destacam a importância da diversidade dos fundamentos encontrados na EF escolar possibilitando ao jovem o conhecimento físico-cognitivo de suas possibilidades e perspectivas futuras com relação ao corpo, neste aspecto, as estratégias que incentivem os alunos a se superarem, bem como, comparar sua performance com dos seus congêneres, têm potencial para oferecer análises diferenciadas ao aluno, principalmente quando o foco é o estabelecimento de metas pessoais. Para isto, acredita-se que a implantação de tabelas normativas (Pollock, 1993; Cooper, 1968) favoreçam a utilização dos dados como parâmetro, para que o indivíduo saiba qual seu estado atual, como esta em relação a população em geral, quais as expectativas esperadas para sua faixa etária e ainda, se as metas estabelecidas poderiam ser mais precisas e objetivas para o treinamento. **OBJETIVO:** Criar tabelas normativas de classificação do desempenho em provas de pedestrianismo para adolescentes treinados. **METODOLOGIA:** Foram analisados os resultados de 235 adolescentes com idade entre 16 e 17 anos, sendo eles 116 do gênero feminino e 119 do masculino. Todos são participantes de provas de 5 km de corrida de rua, inscritos no Circuito Santista de Pedestrianismo, os atletas possuíam mais de 2 anos de prática e mínimo de participação em 10 eventos para a distância. **ANÁLISE ESTATÍSTICA:** Para o agrupamento dos dados foi utilizada a estratégia de Quintis (20, 40, 60, 80 e 100%). **RESULTADOS:** Ver tabelas 1 e 2

Tabela 1. Tabela normativa para tempo(min) em provas de 5km para adolescentes do gênero feminino.

Classificação	16-17 anos
Ótima	≤ 24,48
Boa	24,48 - 29,00
Média	29,00 - 33,43
Abaixo da Média	33,43 - 38,60
Muito abaixo	≥ 38,60

Tabela 2. Tabela normativa para tempo(min) em provas de 5km para adolescentes do gênero masculino.

Classificação	Adolescentes 16-17 anos
Ótima	≤ 18,28
Boa	18,28 - 19,67
Acima da Média	19,67 - 21,65
Média	21,65 - 26,15
Abaixo da Média	≥ 26,15

Conclusão: Apesar do número reduzido da amostra, estes dados demonstram-se representativos para o circuito regional da cidade de Santos, portanto, a construção da tabela pode contribuir como base para criar metas de performance na modalidade, permitindo que os profissionais e educandos planejem seus progressos. Estudos futuros envolvendo adolescentes saudáveis mas não atletas, deverão ser realizados permitindo que as tabelas possam refletir perspectivas populacionais maiores e gerais

