

O DESEMPENHO EM TESTES DE FORÇA E A VELOCIDADE CRÍTICA ANAERÓBIA EM NADADORES MASTERS

Espada, M.^{1,2}, Figueiredo, T.¹, Pereira, A.^{1,3}

1 - Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal

2 - Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana, FMH, Portugal

3 - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, UTAD, Portugal

Estudos anteriores evidenciaram uma relação entre a capacidade anaeróbia em testes de terreno e a velocidade de nado, Abe et al. (2006) observaram uma relação linear entre a velocidade crítica anaeróbia (VCaN) e o desempenho nos 50 m, sugerindo a sua aplicação na avaliação do desempenho em distâncias de nado reduzidas.

Verificar a relação entre o desempenho em testes caracterizadores de força fora de água e a VCaN.

24 nadadores masters participaram no estudo (42.0 ± 7.4 anos, 1.74 ± 0.09 m, 74.8 ± 14.1 kg). Salto vertical com contra movimento (CMJ) e lançamento da bola medicinal (BM) de 3kg foram realizados. Em piscina de 25 m, cada nadador completou 50 m com partida dentro de água em nado crol, tendo sido registado o desempenho aos 25 e 50 m (T_{25} , T_{50}). A VCaN foi determinada através do declive da relação distância-tempo nas duas distâncias de nado ($VCaN_{25,50}$).

T_{25} , T_{50} (respetivamente 19.0 ± 2.7 -seg e 38.8 ± 6.4 -seg) revelaram-se correlacionados com CMJ (27.2 ± 5.0 m) (respetivamente, $r = -0.78$ e -0.73 , $p < 0.01$) e BM (4.3 ± 1.0 m) ($r = -0.68$ e -0.58 , $p < 0.01$). A $VCaN_{25,50}$ (1.31 ± 0.23 m.s⁻¹) revelou-se correlacionada não apenas com CMJ ($r = 0.69$, $p < 0.01$) e BM ($r = 0.53$, $p < 0.01$), mas também com o T_{25} ($r = -0.92$, $p < 0.01$) e o T_{50} ($r = -0.98$, $p < 0.01$).

Em nadadores masters, o desempenho em provas de velocidade relaciona-se com variáveis caracterizadoras da força, com maior ênfase nos 25 m. Já a $VCaN_{25,50}$ é mais determinante no desempenho dos 50 m, evidenciado a pertinência de utilização do indicador no treino de água, com complemento do treino de força fora de água.