

Elisa da Costa Schmidt
Orientador: Prof^o Dr^o Luiz Fernando Martins Kruehl
Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Efeitos do treinamento de natação e combinado de força e natação no desempenho de nado em jovens.

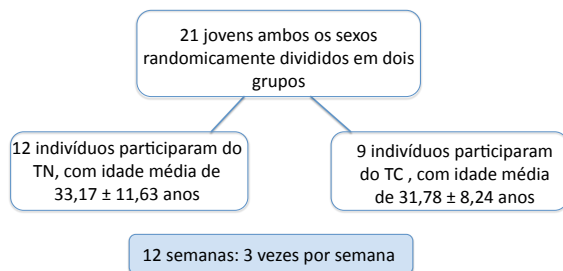
INTRODUÇÃO

O desempenho de nado pode ser determinado por fatores como capacidade cardiorrespiratória e força muscular. Treinamentos específicos de força, dentro e fora da água, são amplamente empregados para melhora do desempenho de nadadores competitivos. Em indivíduos não treinados, a influencia no desempenho de nado através dos treinos combinado de força e de natação, ainda não está clara.

OBJETIVO

Analisar os efeitos do treinamento de natação (TN) e do treinamento combinado de força e natação (TC) no desempenho de nado em um grupo de adultos jovens.

MÉTODOS



Quadro 1. Periodização de Força:

Semana	Séries	Volume e intensidade
1 e 2	2	18 – 20 RM
3 e 4	2	15 – 17 RM
5, 6 e 7	2	12 – 14 RM
8, 9 e 10	3	8 – 10 RM
11 e 12	3	6 – 8 RM

RM, repetição máxima.

Quadro 2. Periodização de Natação:

Semana	Volume	IR entre rep.	Intensidade
1, 2 e 3	30 min	30 s	80-85% da VC
4, 5 e 6	30 min	25 s	85-90% da VC
7, 8 e 9	30 min	20 s	90-95% da VC
10, 11 e 12	30 min	15 s	95-100% da VC

VC, velocidade crítica; IR, intervalo de recuperação

O desempenho de nado foi avaliado pré e pós-treinamento para as distâncias de 25, 50 e 100 m, sendo obtido o tempo total para cada distância (TT25, TT50 e TT100), bem como o tempo desconsiderando os efeitos propulsivos de saída e/ou viradas, medidos nos 15 m centrais da piscina (TT15_25, TT15_50 e TT15_100).

Análise Estatística

Para a análise estatística foi utilizada um Modelo de Equações de Estimativas Generalizadas (Generalized Estimations Equationing - GEE) seguido de post hoc de Bonferroni. O nível de significância adotado foi de $\alpha = 0,05$ e os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS versão 21.0.

RESULTADOS

Foi observada redução significativa entre os momentos pré e pós-treinamento em ambos os grupos, em todas as variáveis analisadas, exceto na variável TT100 do TC. Não houve diferença entre os grupos.

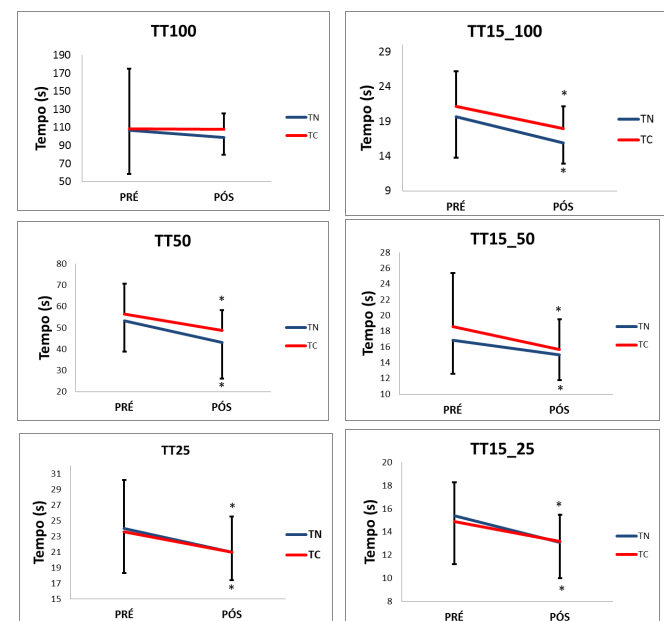


Figura 1 – Tempo total de 100 m (TT100), tempo total de 15 m centrais de distância de 100 m (TT15_100), tempo total de 50 m (TT50), tempo total de 15 m centrais na distância de 50 m (TT15_50), tempo total de 25 m (TT25), tempo total de 15 m centrais na distância de 25 m (TT15_25), nos momentos pré e pós intervenção para os grupos treinamento combinado (TC) e treinamento de natação (TN). * indica diferença significativa em relação ao momento PRÉ no mesmo grupo.

CONCLUSÃO

Conclui-se que tanto o TC quanto o TN podem melhorar igualmente o desempenho de nado nos 25, 50 e 100 m, exceto para a medida de TT100 após TC.