



SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA XXVIII SIC

paz no plural



Evento	Salão UFRGS 2016: SIC - XXVIII SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
Ano	2016
Local	Campus do Vale - UFRGS
Título	Efeitos do treinamento de natação e combinado de força e natação no desempenho de nado em jovens
Autor	ELISA DA COSTA SCHMIDT
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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

Autora: Elisa Schmidt

Orientador: Luiz Fernando Martins Krueel

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

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, porém não se sabe como treino combinado de força e de natação podem influenciar o desempenho de nado em indivíduos não treinados. Diante disso surge o objetivo de analisar os efeitos dos treinamentos de natação (TN) e combinado de força e natação (TC) com duração de 12 semanas sobre o desempenho de nado em grupo de adultos jovens. Para tanto, 21 indivíduos jovens de ambos os sexos (TN, n=12, 33,17 ± 11,63 anos; TC, n=9, 31,78 ± 8,24 anos) foram randomicamente divididos em dois grupos. A frequência dos dois treinos foi de três sessões por semana. O treinamento de força consistia na realização de oito exercícios para os principais grupos musculares (peitorais, dorsais, bíceps, tríceps, quadríceps, posteriores da coxa e deltoide). A carga e volume de treinamento evoluíram de duas séries de 18-20 repetições máximas (RM) nas semanas 1 e 2, duas séries de 15-17 RM nas semanas 3 e 4, duas séries de 12-14 RM nas semanas 5, 6 e 7, três séries de 8-10 RM nas semanas 8, 9 e 10 e três séries de 6-8 RM nas semanas 11 e 12. O treinamento de natação consistia na realização do máximo possível de tiros consecutivos de 100 m durante 30 min. A velocidade de nado foi determinada através do cálculo da velocidade crítica (VC) em testes máximos de 25, 50 e 100 m realizados anteriormente ao início do estudo. As 12 semanas de treinamento foram divididas em quatro mesociclos (M) de três semanas para o TN. A velocidade de nado aumentava em cada M e intervalo de recuperação (IR) diminuindo (M1: 80-85% da VC e IR=30 s; M2: 85-90% da VC e IR 25 s; M3: 90-95% da VC e IR 20 s; M4: 95-100% da VC e IR=15 s). O TC foi composto pelo treinamento de força seguido pelo TN. 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 saídas e/ou viradas, medidos nos 15 m centrais da piscina (T15_25, T15_50 e T15_100). Um cronômetro manual da marca *GoNew*® com resolução de um centésimo foi utilizado para mensurar o desempenho de nado. 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. Foi observada redução significativa entre os momentos pré e pós-treinamento em ambos os grupos, em todas as variáveis analisadas: TT25 (TN, PRÉ=24,0±6,2, PÓS=21,0±4,5 s; TC, PRÉ=23,6±5,3, PÓS=21,0±3,6 s); T15_25 (TN, PRÉ=15,4±4,2, PÓS=13,1±3,1 s; TC, PRÉ=14,9±3,4, PÓS=13,2±2,3 s); TT50 (TN, PRÉ=53,2±14,4, PÓS=43,1±16,9 s; TC, PRÉ=56,5±14,1, PÓS=48,7±9,5 s); T15_50 (TN, PRÉ=16,9±4,3, PÓS=15,0±3,2 s; TC, PRÉ=18,6±6,8, PÓS=15,7±3,8 s); TT100 (TN, PRÉ=106,7±48,5, PÓS=98,6±19,3 s); TT100_15(TN, PRÉ=19,7±5,9, PÓS=15,9±3,0 s; TC, PRÉ=21,2±5,0, PÓS=18,0±3,2 s); exceto na variável TT100 do TC (PRÉ=108,1±66,6, PÓS=107,9±17,4 s). Não houve diferença entre os grupos. 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.