

536

EFEITO DO TREINAMENTO DE NATAÇÃO NA VELOCIDADE CRÍTICA E NA PERFORMANCE DE NADADORES RECREACIONAIS. Marcos Franken, Carlos Leandro Tiggemann, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFSM).

A velocidade crítica (VC) tem sido apontada como um bom indicador de avaliação da performance aeróbia e da predição do limiar anaeróbico na natação. Assim, este estudo teve como objetivo verificar o efeito do treinamento de natação na VC e na performance de nadadores recreacionais. Participaram do estudo 10 indivíduos de ambos os sexos, com média de idade de 39, 5 ± 9 , 2 anos. Todos com uma experiência de pelo menos um ano com natação, e já realizavam treinamento a 2 meses no projeto. Para a determinação da VC foram realizados tiros máximos nas distâncias de 50, 100, 200 e 400 metros nado “crawl”, registrando-se os respectivos tempos (T50, T100, T200 e T400), tanto para pré como para pós treinamento. Os tiros foram realizados em ordem aleatória durante as sessões de treinamento, sendo uma tentativa por sessão, com no mínimo 48 horas de recuperação. O treinamento constou de 6 semanas, com 2 sessões semanais, e 45 minutos/sessão. A distância semanal média foi de 3000 metros, sendo a intensidade do treinamento controlada e mantida abaixo do limiar anaeróbio. Os dados foram analisados através da estatística descritiva e do Teste t de Student para amostras pareadas, com nível de significância 5%. Foram encontradas melhoras estatisticamente significativas para os resultados, tanto da VC (pré= $0,75\pm 0,11$ m/s e pós= $0,77\pm 0,11$ m/s; $p<0,01$), quanto para os resultados de performance nos T50 (pré= $47,70\pm 11,18$ s e pós= $44,90\pm 8,96$ s; $p<0,05$), T100 (pré= $115,10\pm 21,47$ s e pós= $108,70\pm 19,57$ s; $p<0,01$), T200 (pré= $250,60\pm 42,07$ s e pós= $241,40\pm 43,08$ s; $p<0,01$) e T400 (pré= $519,20\pm 82,98$ s e pós= $504,80\pm 77,20$ s; $p<0,01$). Com isso, pode-se concluir que o treinamento de natação realizado foi suficiente para alterar positivamente a VC e a performance do grupo estudado.