

A influência de um ciclo de treino da força em curtas distâncias de nado

Tiago J. Lopes¹, Carlota A. Gonçalves¹, Henrique P. Neiva^{1,2}, Daniel A. Marinho^{1,2}

1. Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal; 2. Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal

INTRODUÇÃO

Variáveis associadas ao treino de força revelam-se como indicadores de performance em curtas distâncias na natação. Um programa específico de treino de força (TF) poderá aumentar a taxa de produção de força, resultando em melhorias na performance (Marques et al., 2011). O presente estudo pretende avaliar a influência do TF na melhoria da performance de nado (PN) nos 50 e 100m livres.

MÉTODOS

Catorze nadadores masculinos (idade: 20.57 ± 1.79 anos; massa corporal: 72.14 ± 5.78 kg; altura: 179.86 ± 4.96 cm) participaram no estudo. O grupo experimental (GE) foi sujeito a um TF de 8 semanas, que complementou o treino de água, enquanto que o grupo de controlo (GC) foi somente sujeito ao treino de água. A performance foi avaliada nos 50 e 100m livres, enquanto que a

força foi avaliada no agachamento (SQ), supino reto (BP), salto com contramovimento (CMJ) e com mãos livres (CMJFA) e lançamento de bola medicinal (MBT). Para comparar as diferenças entre os dois períodos de avaliação (M1 e M2) entre os dois grupos, utilizou-se a ANOVA bidirecional, com medidas repetidas com um fator (momento de avaliação), considerando as variáveis em estudo.

RESULTADOS

Na Tabela 1 é apresentada uma interação significativa em MBT e moderada nas restantes variáveis analisadas quando se compara pré vs pós treino em cada grupo. No desempenho de nado a interação (grupo vs. momento) foi significativa no 2º parcial de 50m nos 100m ($p < 0.01$; $\eta_p^2 = 0.50$), no tempo de 100m ($p < 0.05$; $\eta_p^2 = 0.42$), e no 1º parcial aos 25m nos 50m ($p < 0.01$; $\eta_p^2 = 0.29$).

Tabela 1

Comparação entre os dois grupos no desempenho no treino de força em seco (TF).

	GC			GE			Momento	Grupo	Interação	Comparações Múltiplas (Interação)				
	M1	M2	Cohen's d	M1	M2	Cohen's d				p-value (η_p^2)	p-value (η_p^2)	p-value (η_p^2)	GC	GE
													M1-M2 (p-value)	M1-M2 (p-value)
SQ (kg)	69.03±4.10	77.37±5.95	1.82	74.99±15.02	85.94±18.61	0.69	0.04*(0.36)	0.46(0.06)	0.75(0.01)					
BP (kg)	68.75±1.29	73.08±7.74	0.87	82.01±5.74	94.08±10.48	1.52	0.01**(0.61)	0.00**(0.62)	0.09(0.26)					
CMJ (cm)	32.44±7.06	33.92±8.24	0.22	37.78±3.63	39.84±3.87	0.58	0.01**(0.48)	0.08(0.23)	0.59(0.02)					
CMLFA (cm)	38.20±5.54	40.18±8.64	0.31	43.67±3.57	45.27±3.62	0.47	0.02*(0.39)	0.08(0.23)	0.78(0.00)					
MBT (m)	5.29 ± 0.36	5.29 ± 0.09	0.00	5.44 ± 0.14	5.80 ± 0.06	3.55	0.04* (0.47)	0.02* (0.58)	0.04*(0.47)	1.00	0.01**			

Legenda: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$; cm-centímetros; kg-quilogramas; m-metros.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

Os resultados demonstram que os indicadores de TF estão associados à melhoria do desempenho de *sprint* durante o nado.

REFERÊNCIAS

Marques, M. C., Zajac, A., Pereira, A., & Costa, A. M. (2011). Strength training and detraining in different populations: Case Studies. *Journal of Human Kinetics*, 7-14.



Todo o conteúdo da revista **Motricidade** está licenciado sob a **Creative Commons**, exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.