

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA ESPECIAL NO DESEMPENHO, FORÇA E INDICADORES TÉCNICOS DE NADADORES COMPETITIVOS

Augusto Carvalho Barbosa^{1,2,3}, Rafael Rossin Leite¹, Paulo Cezar Silva Marinho^{1,2,4}, Rafael Carvalho de Moraes^{1,2,3}, Orival Andries Júnior^{1,2} – ¹Faculdade de Educação Física, ²Laboratório de Atividades Aquáticas, ³Técnico da Equipe de Natação Competitiva da Unicamp, ⁴Velox Assessoria Esportiva – Universidade Estadual de Campinas, Campinas / SP – Brasil – natacaounicamp@yahoo.com.br

Introdução: O treinamento de força especial ocupa um lugar importante na preparação física de atletas, no entanto, poucos estudos mostram seu efeito na natação. **Objetivos:** este estudo buscou verificar a influência do treinamento de força especial na frequência (FB) e comprimento de braçadas (CB). **Metodologia:** 14 nadadores competitivos foram selecionados por nível de performance e posteriormente divididos em dois grupos semelhantes: Controle (GC / n=6) e Experimental (GE / n=8). O GC e GE tiveram uma periodicidade de 05 e 08 sessões de treino por semana, respectivamente, sendo que nas sessões complementares o GE participou de um treinamento de contraste (exercícios de força seguidos de exercícios em velocidade) dentro da água 03 vezes na semana em dias alternados. Não houve diferença significativa entre o volume de treino de ambos os grupos. O treinamento aconteceu por 06 semanas e a avaliação ocorreu antes (Pré) e após (Pós) o período experimental. O teste de desempenho foi realizado no estilo e distância específica de cada atleta e posteriormente velocidade média (VMéd), FB e CB foram calculados pelas filmagens a partir das recomendações de CAPUTO et al (1999). A força especial foi medida por uma célula de carga presa à borda da piscina e os atletas reproduziam, em nado amarrado, o estilo e o tempo aproximado da distância específica que nadavam e competiam (50m = 30s / 100m = 60s / 200m = 120s). Verificada a normalidade dos dados, para a comparação dos valores absolutos intragrupo foi aplicado o teste t para amostras dependentes. Para comparação intergrupo foi calculada a diferença percentual de pré para pós e a seguir foram contrastados pelo teste t para amostras independentes. O nível de significância foi pré-fixado em $p < 0,05$. **Resultados:** A tabela abaixo apresenta os resultados obtidos de ambos os grupos:

Tabela 1 – Média e desvio-padrão das variáveis FB, CB, força média e velocidade média para o GC e GE (* $p < 0,05$).

	GC			GE		
	Pré	Pós	$\Delta\%$	Pré	Pós	$\Delta\%$
VMéd (m/s)	1,57±0,22	1,60±0,19	1,91	1,60±0,12	1,62±0,11	1,25
FB (ciclos/min)	47,95±6,43	48,77±5,83	1,71	46,48±4,72	48,27*±3,94	3,85
CB (m/ciclo)	1,99±0,28	1,99±0,27	-	2,08±0,25	2,02±0,18	-2,88
Força Média (Kgf)	18,9±12,2	18,5±10,6	-1,80	15,1±4,5	17,8±6,6	17,71*

Os resultados mostram que o GE apresentou grande melhora na força e que, apesar disso, não houve alterações significativas na Vméd. No entanto a FB teve alterações relevantes sem que houvesse perda significativa para o CB. No GC a melhora na VMéd também foi decorrente do aumento na FB, haja visto que não houve alteração no CB. **Conclusões:** O treinamento foi eficiente na melhora dos níveis de força dos atletas e teve influência significativa sobre a FB, que parece ter sido a responsável pela pequena melhora na VMéd de ambos os grupos.

Temática: D1 – Metodologia do Treinamento Desportivo – Avaliação de Rendimento
APRESENTAÇÃO ORAL – TEMA LIVRE