

# COMBINAÇÃO ENTRE DIFERENTES DISTÂNCIAS NA DETERMINAÇÃO DA VELOCIDADE CRÍTICA E SUA CORRELAÇÃO COM O TESTE DE 30 MINUTOS EM NADADORES PARTICIPANTES DE PROVAS DE LONGA DISTÂNCIA.

Alessandro Custódio Marques, Marcus Vinicius Machado e Orival Andries Júnior.

Grupo de Pesquisa NatAção, Faculdade de Educação Física – FEF

Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP – SP

Um dos principais mecanismos para avaliação do desempenho aeróbio em nadadores e de forma indireta é o Teste de 30 minutos (T30) proposto por OLBRECHT et al. (1985) e a Velocidade Crítica (VC) proposta por WAKAYOSHI et al. (1992) que demonstra estar altamente correlacionada com características mais específicas de capacidade aeróbia. Com isso, o presente estudo tem como objetivo avaliar a associação entre o T30 e a VC em nadadores amadores e recreacionistas participantes de provas de maratonas aquáticas. Foram avaliados 8 homens, na faixa etária de 23 a 30 anos ( $26,63 \pm 2,13$  anos), com média de estatura de  $1,75 \pm 0,08$  cm e massa corporal  $75,96 \pm 4,47$  kg. Foram utilizados para determinar a VC as distâncias fixas de 50, 100, 200 e 400 metros nadando em velocidade máxima e intervalo de 30 minutos entre as distâncias, posteriormente foram determinados as seguintes combinações da VC: a) 50,100 e 200m; b) 100,200 e 400m; c) 50,100,200 e 400m; d) 50 e 100m; e) 100 e 200m; f) 200 e 400m; e o T30, teste contínuo que deve ser executado em velocidade máxima/ contínua como proposto por OLBRECHT et al. (1985). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva. O teste t-student foi utilizado para análise do nível de significância entre os testes. Já o teste de correlação linear de PEARSON foi utilizado para verificar a associação entre os métodos. Os resultados seguem descritos nas tabelas abaixo.

Tabela 1 – Análise Descritiva do teste de desempenho aeróbio (T30) e diferentes combinações na determinação da Velocidade Crítica (VC) com análise do teste t – student.

Velocidade (m/s)							
	T30	50,100 e 200m	100,200 e 400m	50, 100,200 e 400m	50 e 100m	100 e 200m	200 e 400m
	1,18±0,09	1,18±0,09 <sup>a</sup>	1,19±0,08 <sup>a</sup>	1,19±0,08 <sup>a</sup>	1,20±0,09 <sup>a</sup>	1,17±0,10 <sup>a</sup>	1,20±0,08 <sup>a</sup>

p<0,05 – a) T30

Tabela 2 – Associação entre os Testes de desempenho aeróbio (T30) e diferentes combinações na determinação da Velocidade Crítica (VC).

	T30	50,100, 200m	100,200, 400m	50, 100, 200, 400m	50, 100m	100, 200m	200, 400m
T30	-	0,97**	0,93**	0,96**	0,79*	0,95**	0,82*

\* p<0,05, \*\*p< 0,01

Os resultados encontrados demonstram diferença significativa entre todos os métodos assim como uma forte correlação entre a VC em todas as combinações de distâncias e o desempenho aeróbio (T30), demonstrando valores entre  $r= 0,79$  a  $0,97$ , verificando que a intensidade do treinamento pode ser baseada também em valores obtidos através de modelos preditos através com a VC, utilizando-se de diferentes combinações, sendo esse método, aplicado de forma rápida e fácil durante as sessões de treinamento. A VC, de acordo com os dados, também pode ser estimada com duas combinações de distância, neste caso, tomando devido cuidado com as combinações que envolvem distâncias mais curtas onde foi encontrado menor valor de correlação ( $r=0,79$ ) neste estudo. Neste caso, a VC é de suma importância para determinação do limiar anaeróbio e intensidades variadas durante séries na sessão de treinamento não somente em nadadores competitivos como propostos pelos autores, mais também aplicável a nadadores recreacionistas e participantes de provas de longas distâncias. Não sendo necessária a aplicação de protocolo que demande muito tempo, corroborando com dados encontrados na literatura.