

## EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NO DESEMPENHO DE ATLETAS DE TRAVESSIAS MARÍTIMAS

Claudio Scorcine<sup>1</sup>; Matheus Nascimento<sup>1</sup>; Rodrigo Pereira<sup>1</sup>; Dilmar Guedes<sup>1,2,3</sup>; Fabrício Madureira<sup>1</sup>

UNIMES - FEFIS<sup>1</sup>, UNIFESP<sup>2</sup>, UNISANTA – FEFESP<sup>3</sup>, Santos, São Paulo, Brasil

[claudio-scorcine@uol.com.br](mailto:claudio-scorcine@uol.com.br)

**INTRODUÇÃO:** A modalidade de travessias marítimas vem crescendo em todo o mundo, principalmente no Brasil e Austrália (VANHEEST, MAHONEY & HERR, 2004). Alguns estudos têm focado os riscos de hipotermia, Castro et al, (2009), o gasto energético, Rocha et al, (2004) entre outros. Entretanto, estudos sobre o treinamento de força em atletas de travessias marítimas são escassos na literatura. **OBJETIVO:** Analisar o efeito de dois protocolos de treinamento de força no desempenho de atletas de travessias marítimas. **METODOLOGIA:** 10 atletas de travessias marítimas de ambos os sexos, foram submetidos aos seguintes testes: T30 que consiste em nadar 30 minutos a maior metragem; 500 metros nadando em velocidade máxima, 300m só de braço e 150 metros só de perna, para avaliar sua resistência. Após os testes, dois grupos foram formados. O primeiro realizou o treinamento de força na água e o outro na sala de musculação, ambos com exercícios específicos para a musculatura utilizada no nado crawl. Após 14 semanas de treinamento, os testes foram repetidos. **Análise estatística:** A normalidade dos dados foi verificada através do teste de Shapiro-Wilk. Após a não confirmação da distribuição normal das variáveis, optou-se por utilizar os métodos estatísticos não paramétricos, Wilcoxon e Mann-Whitney. **RESULTADOS:** Os dados são apresentados na tabela abaixo.

*Tabela 1. Descrição do desempenho natatório em atletas de travessias marítimas.*

Grupo	150m Perna (seg)		300m Braço (seg)		500m Livre (seg)		T-30 (metros)	
	Pre	Pos	Pre	Pos	Pre	Pos	Pre	Pos
Água	259.0	226.5*	319.2	276.0	491.5	455.5	1747.0	1907.5
Terra	214.1	209.8	283.4	258.4	456.5	443.6	1860.6	1920.6

*Os dados estão sob a forma de média. \* indica diferença significativa para pré e pós (P≤0,05)*

**CONCLUSÃO:** Na variável 150m de pernas foi observada diferença estatística entre o pré e pós no grupo que realizou o treinamento de força dentro da água. Nas demais variáveis não foi observada diferença significativa. Entretanto, tratando-se de uma modalidade competitiva onde alguns segundos costumam definir os 10 primeiros colocados em provas internacionais da modalidade, cabe relatar que os resultados do experimento quando observados descritivamente demonstram efeito positivo para os dois protocolos, sendo o programa de força na água mais favorável nos testes de 500m e o T30. Esse fato pode ser atribuído à maior especificidade do treinamento no meio líquido e ainda à maior habilidade (familiarização) dos indivíduos nesse meio.

**Palavras chave:** Natação, travessias marítimas, treinamento de força.