

O DESEMPENHO DE POTÊNCIA DOS ATLETAS DE NEVE DA EQUIPE NACIONAL É DEPENDENTE DA MODALIDADE?

¹FREITAS C.G., ^{1,2}ARRUDA A.F.S., ¹CAVAZZONI P., ³KOBAL R., ³KITAMURA K., ³LOTURCO I.

¹Confederação Brasileira de Desporto na Neve - CBDN, São Paulo-SP, Brasil.

²Escola de Educação Física e Esporte – EEFE-USP, São Paulo – SP, Brasil

³Núcleo de Alto Rendimento Esportivo de São Paulo – NAR, São Paulo – SP, Brasil

Introdução: A força e a potência muscular têm se mostrado importantes para o desempenho de atletas das modalidades de curta duração (com predominância de potência) e longa duração (com maior demanda de resistência). No entanto, o direcionamento das sessões de treinamento pode gerar adaptações específicas para esses atletas. **Objetivo:** Verificar se existe diferença no desempenho de potência de membros inferiores/superiores em atletas da Seleção Brasileira de diferentes esportes de neve. **Metodologia:** Foram avaliados nove atletas masculinos de provas longas (23,3±7,5 anos; 178,0±6,4 cm; 62,8±8,5 kg) – cross-country e biathlon – e 11 atletas de provas curtas (24,5±5,5 anos; 175,3±7,4 cm; 70,9±5,6 kg) – ski-alpino, ski-freestyle e snowboard. Foram realizados os seguintes testes: salto vertical (*Squat Jump* e *Counter Movement Jump* – altura do salto), velocidade linear (10 e 20m) e com mudança de direção (20m com três mudanças de direção). A potência muscular foi medida nos exercícios de *Jump Squat* (JS; salto com carga adicional - potência expressa em Watts e Watts/kg) e *Bench Throw* (BT; “supino lançado” – potência em Watts e Watts/kg). Os grupos foram comparados através de um teste-t para amostras independentes. **Resultados:** Os atletas das provas curtas mostraram melhor desempenho de potência nos membros inferiores (JS) em comparação aos atletas de provas longas. Por outro lado, os grupos não apresentaram diferenças na potência dos membros superiores (BT) (Tabela 1). **Considerações finais:** O desempenho de membros inferiores parece ser diretamente influenciado pelo modelo de treinamento adotado. Nesse sentido, atletas de provas curtas que rotineiramente realizam um maior volume de sessões de treinamento neuromuscular dirigido aos membros inferiores, também apresentam um desempenho superior na potência muscular medida no JS. Dessa forma, a divisão dos atletas da equipe nacional brasileira de esportes de neve em grupos distintos (“potência e resistência”) parece ser uma boa estratégia para avaliar o desempenho neuromuscular dessa população.

Palavras-chaves: Esportes de Neve; Treinamento Esportivo; Avaliação Esportiva.

Tabela 1. Desempenho nos diferentes testes de potência realizados, de acordo com os grupos de atletas.

	SJ (cm)		CMJ (cm)		MD (s)		10m (s)		20m (s)		JS (Watts)		JS (Watts/kg)		BT (Watts)		BT (Watts/kg)	
	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R	P	R
Média	39,91	34,18	42,11	35,02	5,31	5,58	1,71	1,80	3,24	3,61	620,07	482,50	8,87	7,59	346,22	337,16	4,95	5,20
Desvio Padrão	6,17	4,39	5,76	4,66	0,20	0,18	0,06	0,11	0,28	0,30	156,41	65,31	2,23	1,52	87,13	76,51	1,20	0,74
p	0,03*		0,01*		<0,01*		0,02*		0,01*		0,03*		0,18		0,81		0,61	

P: Potência; R: Resistência.