

043

DETERMINAÇÃO DA VELOCIDADE CRÍTICA EM NADADORES DE RENDIMENTO DO RIO GRANDE DO SUL. *Betina Z. Henke, Michel A. Brentano, Leonardo Tartaruga, Luiz F. M. Kruehl (GPAA/ LAPEX/ EsEF/ UFRGS).*

Na avaliação e prescrição do treinamento de atletas são analisados diversos parâmetros fisiológicos, dentre eles, a concentração de lactato sanguíneo, obtida através de amostras de sangue. Pela característica lesiva a integridade dos atletas, esses testes tem sido substituídos por métodos alternativos não-invasivos. Com este objetivo, na natação, tem-se utilizado protocolos visando a determinação da Velocidade Crítica (VC), que é definida como a velocidade que pode ser mantida durante um longo período de tempo, sem exaustão e é expressa pela inclinação da reta formada pela relação entre a distância percorrida (D) e o seu respectivo tempo (T). Dessa forma, a VC poderia ser utilizada como um indicador do limiar anaeróbio e assim, um importante instrumento para a prescrição do treino aeróbio e anaeróbio de nadadores. Com o objetivo de suprir as necessidades dos técnicos e, por não haverem estudos referentes a VC com nadadores do RS, o objetivo deste estudo foi comparar a VC obtida em diferentes fases do treinamento. Dez nadadores (7 homens e 3 mulheres) foram submetidos a um protocolo com as seguintes distâncias: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m (feminino) ou 1500m (masculino), realizadas em duas fases do treinamento, sem qualquer interferência no mesmo. Os resultados iniciais do estudo mostraram um alto coeficiente de regressão entre D e T (de $r^2=0,9978$ a $r^2= 0,9999$). Além disso, houve uma diminuição da VC na maioria dos atletas, na segunda avaliação, o que provavelmente deve-se ao aumento no volume de treino, porém, maiores conclusões serão obtidas posteriormente. Sendo assim, parece que a análise do comportamento da VC pode auxiliar o treinador quanto a possíveis modificações no treinamento visando sanar as deficiências dos nadadores em certas séries de treino da natação.