

RELAÇÃO ENTRE CAPACIDADE AERÓBIA NA AVALIAÇÃO EM NADO *CRAWL* E NOS DEMAIS ESTILOS ESPECÍFICOS DE NADO

Rafael Oliveira de Antonio¹; Milton Vieira do Prado Junior¹; Marcelo Papoti²; Manoel Henrique Salgado¹; Alessandro Moura Zagatto^{3,4}; *Universidade Estadual Paulista - Campus de Bauru - GEPAA - LAPEF¹; Faculdades Integradas de Bauru²; Universidade Estadual Paulista - Campus de Rio Claro³; Universidade Federal de Mato Grosso do Sul⁴.*
rafael_deantonio1@yahoo.com.br

Introdução: Através de avaliações periódicas e finais, é possível elaborar estratégias capazes de potencializar as capacidades e habilidades envolvidas no desempenho desportivo, e detectar a evolução de *performance* motora dos atletas. Baseado no princípio da especificidade da modalidade esportiva, essas avaliações devem ocorrer no caso da natação no estilo específico de nado de cada nadador (borboleta, peito costas ou *crawl*). Porém, o nado *crawl* por ser o nado de maior eficiência mecânica e menor dispêndio energético em qualquer distância, acaba se tornando o estilo mais treinado, estudado e conseqüentemente mais utilizado nas avaliações, dessa forma pode subestimar ou superestimar os valores de referência para prescrição do treinamento. **Objetivo:** Comparar os resultados na VLan (velocidade no limiar anaeróbio) e sua correspondente concentração de lactato sanguíneo [Lac], obtidas em nadadores especialistas em seus estilos de nado específicos: borboleta, costas e peito comparados ao nado *crawl*. **Metodologia:** dezessete nadadores (9 feminino e 8 masculino; idade $16,8 \pm 2,7$ anos; estatura $1,72 \pm 7,8$ m; massa corporal $62,8 \pm 9,0$ kg; gordura corporal $15,8 \pm 6,9$ %), com $6,1 \pm 1,9$ anos de natação competitiva, e melhor tempo nos 200 m nado específico correspondendo a $81,6 \pm 3,8$ % do recorde mundial (% RM) em piscina curta (25 m), todos se encontravam no período de *endurance* específica. Através de anamnese os nadadores foram divididos em grupos com referência no estilo de nado específico: seis borboletistas (G1), cinco peitistas (G2) e seis costistas (G3). Com o intuito de determinar a (VLan), que representa o parâmetro de capacidade aeróbia (CA), os nadadores foram submetidos há dois testes: T1 - avaliações no nado *crawl* e; T2 - avaliações no seu estilo específico de nado; com pausa de 48 h entre os testes. Foi realizada uma performance máxima em 200 m (P_{200}) tanto no estilo *crawl* como no estilo específico de nado com pausa de 24 h, na seqüência realizaram teste incremental de 4 x 200 m (80%, 85%, 90% e 100%) relativos a P_{200} , e pausa de 40 (s) entre os esforços com coleta de amostras sanguíneas do lóbulo da orelha, para análise da lactacidemia em Lactímetro Eletroquímico. Através da relação entre [Lac] (mmol/L) *versus* a velocidade média de nado (V) em (m/s), foi possível determinar a VLan, utilizando o modelo matemático bi-segmentado ($y = y'$) pelo aumento abrupto de lactato. Os testes foram realizados de forma randômica em relação à ordem de execução dos estilos de nado testados. Os grupos foram comparados a partir do Teste - t de *Student* para dados pareados. **Resultados:** Os valores de VLan e [Lac] no nado *crawl* ($1,385 \pm 0,084$ m/s; $3,12 \pm 0,63$ mmol/L) e nos estilos específicos de nado ($1,195 \pm 0,084$ m/s; $2,75 \pm 0,89$ mmol/L) sem dividi-los por grupo, mostraram diferença significativa entre a VLan, e no [Lac] não houve diferença significativa. Essa tendência se confirmou quando isolamos os grupos de nado: G1 (*crawl*: $1,368 \pm 0,090$ m/s e $3,60 \pm 0,73$ mmol/L; borboleta: $1,200 \pm 0,065$ m/s e $3,14 \pm 1,15$ mmol/L), no G2 (*crawl*: $1,374 \pm 0,078$ m/s e $2,82 \pm 0,42$ mmol/L; costas: $1,239 \pm 0,073$ m/s e $2,29 \pm 0,82$ mmol/L), no G3 (*crawl*: $1,418 \pm 0,090$ m/s e $2,90 \pm 0,38$ mmol/L; peito: $1,134 \pm 0,093$ m/s e $2,84 \pm 0,30$ mmol/L). Nível de significância de ($p < 0,01$) foi utilizado em todo o tratamento estatístico. **Conclusão:** Apesar dos estilos específicos de nado apresentarem mecânicas diferentes e custo energético mais elevado em relação ao nado *crawl*, a cinética de [Lac] em resposta ao exercício não mostrou diferenças. Porém, a VLan encontrada em de cada estilo de nado teve um valor menor comparado ao nado *crawl*, possivelmente devido as particularidades e complexidades da mecânica do estilo. A partir dos resultados, podemos especular que os testes que utilizam o nado *crawl* não são fidedignos na prescrição de treinos ou monitoramento da *performance* de nadadores nos estilos específicos de nado. Assim, há necessidade de mais investigações que busquem validar testes específicos para mensuração de variáveis aeróbias nos estilos de nado: borboleta, costas e peito.