



Correlações entre o teste de 30 segundos em nado atado e a aptidão anaeróbia.

Norberto, M.S.¹; Kalva-Filho, C.A.²; de Arruda, T.B.¹; Bedo, B. L. S.²; Gobbi, R.B.¹; Papoti, M.^{1,2}.

¹Programa de pós-graduação da Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – EEFERP - USP

²Programa de pós-graduação da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto – FMRP - USP

O teste de 30 s realizado em nado atado tem sido considerado um método de avaliação da aptidão anaeróbia em natação. Entretanto, poucos estudos testaram as suas relações com a participação do metabolismo anaeróbio em provas de curta duração. Com isso, o objetivo do presente estudo foi correlacionar os parâmetros do teste de 30 s em nado atado com as participações dos metabolismos anaeróbios alático e láctico, observados durante uma prova de 100 m realizada em estilo crawl. Participaram do estudo 12 nadadores de nível universitário. O esforço de 30 s em nado atado foi realizado de maneira *all-out*, permitindo a determinação da força pico (FP) e da força média ao longo de todo o exercício (FM). As contribuições anaeróbia láctica (CLA) e alática (CAL) foram determinadas por meio do componente rápido do consumo excessivo de oxigênio observado após o exercício e por meio do acúmulo de lactato, respectivamente. A soma das contribuições anaeróbias foi considerada a contribuição anaeróbia total (CAT). As possíveis correlações foram evidenciadas por meio do teste de Pearson, com o nível de significância em $p < 0,05$. Significativas correlações foram observadas entre a CLA ($2,3 \pm 0,9$ L) e os dois parâmetros obtidos em nado atado: FP ($r = 0,77$; $p < 0,01$) e FM ($r = 0,79$; $p < 0,01$). Além disso, foram evidenciadas fortes correlações entre CAT ($4,0 \pm 1,2$ L) e ambos parâmetros de força em nado atado: FP ($180,7 \pm 56,5$ N; $r = 0,81$; $p < 0,01$) e FM ($93,2 \pm 31,5$ N; $r = 0,82$; $p < 0,01$). Entretanto, a CAL não foi correlacionada aos parâmetros obtidos em nado atado. Estes resultados demonstram que o teste de 30 s em nado atado pode ser utilizado principalmente para avaliação da aptidão anaeróbia relacionada a via glicolítica.

E-mail: matheus.norberto@usp.br