







ABSTRACT

<https://doi.org/10.6063/motricidade.23695>

Avaliação da potência aeróbia e da velocidade máxima de nado jovens jogadores de polo aquático (projeto INEX)

Francisco Noronha¹ , Filipa Cardoso¹ , Manoel Rios¹ , Francisco Silva¹ ,
Ricardo J. Fernandes^{1,2*} , Sofia Canossa¹ 

INTRODUÇÃO

O polo aquático é um desporto que solicita ambos os sistemas energéticos, razão pela qual o seu desenvolvimento e avaliação são fundamentais. Jogadores com melhor desempenho em testes de aptidão aeróbia conseguirão melhor resistir à fadiga específica do jogo, enquanto níveis elevados de velocidade serão decisivos para se propulsionarem e realizarem de forma veloz os movimentos acíclicos típicos do polo aquático. Este estudo tem como objetivo apresentar e relacionar os testes multietapa e de sprint usados para aferir a potência aeróbia e a velocidade máxima de nado de jogadores de polo aquático.

MÉTODO

Foram avaliados 66 jogadores masculinos Sub14 (14.0±0.5 anos de idade) da Associação de Natação do Norte de Portugal. Os jogadores realizaram: (i) o teste multietapa, nadando percursos de 10 m na técnica de crol, iniciando a 0.90 m.s⁻¹ e aumentando 0.05 m.s⁻¹, registando-se a distância final e (ii) o teste de sprint, na distância de 10 m, sendo considerado o melhor tempo após três tentativas (cf. Richichi et al., 2000). Foi testada a normalidade dos dados através do teste Shapiro-Wilk e, pelo facto da distribuição não ter sido normal, calculou-se a mediana, o intervalo interquartil (IIQ) e os valores mínimos e máximos de cada variável. Seguidamente, o grau de relação entre as variáveis foi obtido através do coeficiente de correlação de Spearman (r) para um p ≤ 0.05 (SPSS).

RESULTADOS

No teste multietapa registou-se a mediana de 60 m de distância percorrida (IIQ: 63 m) e de 30 (nível 1) a 230 m (nível 4) de valores mínimos e máximos. No teste de velocidade de nado registou-se a mediana de 7.43 s (IIQ: 1.41 s) e de 5.41 a 12.02 s de valores mínimos e máximos. Observou-se uma relação inversa forte entre as variáveis em análise (r = - 0.80; p < 0.001).

DISCUSSÃO

Os valores de aptidão aeróbia e velocidade demonstraram uma heterogeneidade significativa, a qual pode justificar-se pela curta experiência dos jogadores, sobretudo em situação de avaliação. As diferenças maturacionais próprias deste escalão etário poderão também ajudar a explicar a dispersão observada. O coeficiente de correlação observado entre prestações motoras encontra-se próximo de -1, evidenciando que quanto melhor a prestação aeróbia, menor será o tempo no teste de sprint, pelo

¹ Centro de Investigação, Formação, Inovação e Intervenção em Desporto, Faculdade de Desporto, Universidade do Porto, Porto, Portugal

² Laboratório de Biomecânica do Porto, Universidade do Porto, Porto, Portugal.

*email: ricfer@fade.up.pt

Conflito de interesses: nada a declarar. **Fontes de financiamento:** nada a declarar

que os jogadores com melhor performance aeróbia são também os mais velozes em distâncias curtas. Está descrito na literatura que jogadores de polo aquático com melhor desempenho aeróbio conseguem melhor resistir à fadiga, apresentando um rendimento desportivo superior quer do ponto de vista da condição física quer das habilidades técnicas (Botonis et al., 2015). Uma melhoria na capacidade de sprint será também decisiva para as fases de início e aceleração no início de cada período de jogo, assim como para cada jogador se conseguir deslocar de forma adequada, por exemplo, num contra-ataque.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude assim como do Comité Olímpico de Portugal

REFERÊNCIAS

Botonis, P., Toubekis, A., Terzis, G., Geladas, N., & Platanou, T. (2015). Performance decrement and skill deterioration during a water polo game are linked with the conditioning level of the athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1033–1041.

Rechichi, C., Dawson, B., & Lawrence, S. R. (2000). A multistage shuttle swim test to assess aerobic fitness in competitive water polo players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3, 55–64.