

EFEITOS DO TREINAMENTO DE CAPACIDADE AERÓBIA SOBRE A MÁXIMA FASE ESTÁVEL DE LACTATO EM NADADORES

Camila Peter Hoefelmann¹
Luciana Camargo Nogueira¹
Luana Peter Hoefelmann¹
Luiz Guilherme Antonacci Guglielmo¹

Introdução: A resposta do lactato sangüíneo ao exercício é considerada um ótimo método para predizer a *performance*, monitorar a evolução do treinamento e prescrever as intensidades de treinamento aeróbio, com base na determinação do limiar anaeróbio (LAn) (GUGLIELMO; DENADAI, 2004). O LAn é um índice fisiológico que identifica a intensidade de exercício referente à Máxima Fase Estável de Lactato (MSSLAC), a qual pode ser sustentada por um longo período de tempo, sem que haja um contínuo aumento e acúmulo de lactato sangüíneo (BILLAT et. al., 2003). Devido às limitações da avaliação direta da concentração de lactato sangüíneo, como o alto custo financeiro dos equipamentos utilizados, diferentes metodologias indiretas, mais acessíveis e práticos, têm sido propostas na tentativa de predizer indiretamente o LAn em diversas modalidades esportivas (DEKERLE et al., 2005). Uma alternativa para predizer indiretamente o LAn é a determinação da velocidade referente ao Lactato Mínimo (LACmin) por meio da *performance* nos 700 metros (SIMÕES et. al., 2000), porém, a sua utilização para monitorar a evolução do treinamento e os efeitos sobre o LAn ainda não foi investigada na natação. **Objetivo:** Verificar o efeito de quatro semanas de treinamento de capacidade aeróbia sobre o LACmin de nadadores. **Metodologia:** Participaram do estudo dez atletas masters de nível regional da Equipe de Natação da UFSC (oito homens e duas mulheres), com média de idade de 25,91 ± 6,56 anos. Os nadadores realizaram um treinamento de capacidade aeróbia durante um mesociclo composto por quatro microciclos. O treinamento foi constituído de cinco sessões por semana, com um volume semanal de 25.000 metros e dois treinos na intensidade referente ao LACmin por microciclo. Para verificar os efeitos do treinamento sobre o LACmin, os atletas realizaram uma *performance* nos 700m

nado *crawl* no início e ao final da periodização. Para análise dos dados, utilizou-se o Teste “t” de *Student* para amostras dependentes. **Resultados:** A média de velocidade referente ao LACmin foi de $69,34 \pm 7,04$ m/min e $70,00 \pm 6,12$ m/min no pré e pós-teste respectivamente. Não foram encontradas diferenças significantes no LACmin após o programa de treinamento. **Conclusões:** Por meio dos resultados, pode-se concluir que o volume e a intensidade do treinamento aeróbio, constituído de quatro semanas, parecem ser insuficientes para proporcionar adaptações que promovam evolução na capacidade aeróbia dos atletas, provavelmente por tais atletas apresentarem um nível de condicionamento físico elevado.

Palavras-chaves: natação, limiar anaeróbio, treinamento.

¹Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC);
Centro de Desportos (CDS); Laboratório de Esforço Físico (LAEF)
camilapeter@yahoo.com.br