

INFLUÊNCIA DA IDADE E SEXO NA PERFORMANCE E DOS NADADORES MASTER BRASILEIROS

Thômas Luiz Kinugawa

Escola de Educação Física e Esporte USP-São Paulo- SP – Brasil- tkinugawa@uol.com.br

Introdução: o processo de envelhecimento gera declínios em todas as capacidades motoras afetando a performance dos atletas durante a sua vida. A potência da parte superior do corpo tem um papel fundamental nas provas de 50 metros na natação e são afetadas principalmente pelos declínios ocorridos no sistema muscular, no entanto parece que as mulheres sofrem um declínio maior na potência muscular do que os homens.

Objetivo: avaliar a influência do da idade e do sexo na performance dos nadadores master brasileiros dos 25 aos 65 anos. **Métodos:** Foram utilizados os resultados dos vencedores da prova de 50 metros nado livre nos campeonatos brasileiros de master de 1994 a 2004 e foram comparadas as médias através ANOVA e identificadas as diferenças significantes com post hoc Tukey. Foram calculadas as taxas de declínio da performance em relação ao recorde mundial absoluto e também comparadas as médias e identificadas as diferenças significantes e o coeficiente de correlação de Pearson foi utilizado para estabelecer a relação idade x performance.

Resultados: Ocorrem declínios lineares e moderados até a categoria 60+ para ambos os sexos onde a partir dos 65+ os declínios tornam-se exponenciais, as performances médias são significativamente maiores a partir da categoria 45+ para homens e mulheres. As taxas de declínio encontradas são maiores para as mulheres do que para os homens, e são significativamente maiores para as mulheres a partir da categoria 45+ em relação aos homens, o coeficiente de correlação foi de $R^2=78,3\%$ para o sexo feminino e de $R^2=71\%$ para o sexo masculino e demonstram uma boa correlação entre idade e performance.

Tabela 1-Média dos tempos de 50 metros nado livre

Categoria	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Masc	25,50	25,73	26,06	26,74	28,02*	28,92*	29,54*	30,91*	34,01*
Fem	29,82	30,24	31,39	32,07	35,17*	35,8*	37,12*	38,58*	41,87*

* $p<0,05$

Tabela 2- Taxa de declínio dos tempos em relação ao recorde mundial absoluto

Categoria	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Masc	1,1785	1,1893	1,2044	1,2360	1,2951*	1,3365*	1,365*	1,4283*	1,5717*
Fem	1,2358	1,2532	1,3011	1,3291	1,4577*	1,4836*	1,5381*	1,599*	1,7351*

* $p<0,05$

Conclusão: É possível com treinamento intenso manter a performance por um longo período de tempo até aproximadamente os 40-44 anos, contudo a partir deste momento as diferenças tornam-se significantemente maiores e as mulheres parecem experimentar declínios maiores do que os homens na prova de 50 metros.