

## INFLUÊNCIA DA IDADE E DO GÉNERO NO DESEMPENHO EM ATLETAS MASTERS NA NATAÇÃO

Pedro Paulino<sup>1</sup>, Nuno António<sup>1</sup>, Marcos Reis<sup>1</sup>, Tânia Henriques<sup>1</sup>, Ana Pereira<sup>1,2</sup>, Mário Espada<sup>1,3</sup>, Teresa Figueiredo<sup>1,4</sup>

<sup>1</sup> Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação, Setúbal, Portugal

<sup>2</sup> CIDESD-UTAD, Vila Real, Portugal

<sup>3</sup> CIPER - FMH, Lisboa, Portugal

<sup>4</sup> CIEQV-ESDRM, Portugal

desporto.pedropaulino@gmail.com, nuno\_antonio7@hotmail.com, marcosapachecoreis@gmail.com,

tania.fiwipa.14@gmail.com, anapereiraphd@gmail.com, mario.espada@ese.ips.pt, teresa.figueiredo@ese.ips.pt

**Palavras-chave:** natação; idade; género

### Resumo

Com o avançar da idade o ser humano tem tendência a perder capacidades cognitivas e motoras. A perda da mobilidade e independência funcional estão intimamente relacionadas com a redução da capacidade muscular, nomeadamente, perda de força e de potência, o que faz prever uma diminuição no desempenho desportivo, contudo, recentemente Rubin *et al.* (2013) indicaram que nadadores masters têm a capacidade de participar em provas de alta intensidade ao longo de vários anos. Este estudo teve como objetivo comparar os desempenhos dos atletas de diferentes escalões etários e dos dois géneros, em Campeonatos do Mundo de Natação masters em dois períodos (2006-2010 e 2008-2012) verificando a possível influência que a idade e o género poderão ter nos desempenhos dos indivíduos. Procedeu-se à análise dos resultados obtidos na página oficial da *internet* da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA, [www.fina.org](http://www.fina.org)), tendo como critério os dez primeiros classificados das provas de 50, 100, 200, 400 e 800 metros (estilo livre) desde o Campeonato do Mundo de 2006 ao de 2012, sendo os escalões etários estudados 25-29, 35-39, 45-49 e 55-59 anos de idade, amplitudes temporais de dez anos. Observou-se que o declínio percentual no desempenho desportivo ocorreu nos homens a partir dos 49 anos de idade ao passo que nas mulheres o início de declínio verificou-se aos 39 anos de idade, sendo mais pronunciado comparativamente aos homens a partir dos 49 anos de idade. Concluiu-se que nos homens os 49 anos de idade parecem representar uma fronteira nas capacidades funcionais, ao passo que nas mulheres esse momento ocorre precocemente, comparativamente aos homens. Estes dados devem ser incorporados no processo de treino desportivo e alvo de futura investigação.

### Referências bibliográficas

Rubin, R.T., Lin, S., Curtis, A., Auerbach, D., Win, C. (2013). Declines in swimming performance with age: a longitudinal study of masters swimming champions. *Open Access J Sports Med*; 12: (4) 63-70.