

---

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1. - Pertinência e objectivos do estudo

O rendimento superior dos desportistas é o resultado de uma complexa combinação de diversos factores (MacDougall e Wenger, s/d).

No Remo, a performance de sucesso é determinada pela personalidade (Komer, 1993), motivação (Vermulst e col., 1991), habilidade técnica (Komer, 1993, Sayer, 1996, Vermulst e col., 1991), habilidade táctica (Komer, 1993 Sayer, 1996), resistência (Sayer, 1996, Vermulst e col., 1991) e potência (Korner, 1993, Sayer, 1996, Vermulst e col., 1991) expressas pelo remador. De todas estas variáveis, a bibliografia parece realçar a maior importância de algumas delas. Assim, variáveis antropométricas, como o peso, a altura, a percentagem de massa gorda e de massa magra, e fisiológicas, como o  $VO_2max$  e o Limiar Anaeróbio (indicadores, respectivamente, da potência e da capacidade aeróbia), parecem desempenhar uma considerável influência no desempenho dos remadores.

Da análise da literatura parece evidenciar-se uma estreita relação entre a constituição morfológica dos remadores e a performance dos mesmos, uma vez que a especificidade da modalidade parece favorecer os remadores com determinadas características. "Os remadores são grandes e pesados porque, enquanto sentados, o seu peso corporal é suportado pela embarcação" (Steinacker, 1993), embora possamos dizer que a influência do peso seja somente atenuada pela embarcação.

Por outro lado, a literatura também apresenta o Remo como um desporto "dos mais exigentes do ponto de vista fisiológico, relativamente aos outros desportos aeróbios" (Hagermann e Hagermann, 1990). De facto, a realização de uma competição de Remo durante 2000m mobiliza, de forma maximal, todos os sistemas energéticos; contudo, é manifesta a predominância do metabolismo aeróbio na produção da energia necessária para o esforço competitivo, como é comprovado pelos 80% que lhe são atribuídos pela literatura (EFSM, 1993; Hartmann e Mader, 1993; Nunes, 1986; Peltonen e col., 1995).

Assim, neste estudo procuramos determinar os indicadores individuais de treino que permitem uma prescrição individualizada, a nível da frequência cardíaca, da potência desenvolvida e do limiar anaeróbio individual e limiar anaeróbio nas 4 mmol/l.

O uso do limiar anaeróbio nas 4 mmol/l em detrimento da determinação do limiar

individual é prática corrente no mundo do remo, sendo defendido por alguns autores consagrados como Steinacker e col. (1998), Urhausen e Kindermann, 1988 citados por Beneke, 1995 Wolf e Roth, 1987, citados por Cosgrove e col., 1999; Michalsky e col., 1988. Sabendo que o limiar anaeróbio varia de indivíduo para indivíduo, decidimos investigar, com base nos remadores da equipa de *quadriscull* peso ligeiro do Clube dos Galitos de Aveiro, qual a relação entre o limiar anaeróbio individual e o limiar das 4 mmol/L, numa perspectiva de individualizar mais a prescrição do treino dos remadores. Este trabalho está estruturado em sete capítulos. O primeiro capítulo, Introdução, tem como objectivo apresentar a pertinência deste estudo, os seus objectivos e as estrutura a que o trabalho obedece. O primeiro capítulo, Introdução, tem como objectivo apresentar a pertinência deste estudo, os seus objectivos e as estrutura a que o trabalho obedece. O segundo capítulo, Revisão da literatura, tem como objectivo caracterizar a modalidade e as diferentes variáveis a estudar (caracterizando-as e relacionando-as). No terceiro capítulo, Metodologia, fazemos a caracterização da amostra e a descrição dos meios e da metodologia utilizada nos diferentes testes de avaliação, bem como os procedimentos estatísticos empregues. No quarto capítulo, Apresentação e Discussão dos Resultados, o objectivo é apresentá-los e discuti-los, tendo em conta as referências citadas anteriormente. No quinto capítulo, Conclusões, apresentamos as principais conclusões do trabalho, com base na discussão desenvolvida no capítulo anterior. No sexto e último capítulo, Bibliografia, fazemos referência às fontes bibliográficas que serviram de suporte a este trabalho.