

Neste capítulo apresentaremos as conclusões do estudo, que têm em conta os resultados e a respectiva discussão, constantes do capítulo anterior.

Após as conclusões, serão apresentadas algumas limitações encontradas bem como algumas recomendações que consideramos relevantes para futuros estudos que gostaríamos de realizar nesta área.

1. CONCLUSÕES

Este trabalho consistiram num grande desafio, uma vez que 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.

Quando iniciamos este trabalho, tínhamos a noção da sua complexidade uma vez que o uso do limiar anaeróbio nas 4 mmol/l em detrimento da determinação do limiar individual é pratica corrente no mundo do remo.

A principal finalidade deste estudo é verificar 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.

Concluimos então, pelos resultados obtidos que os valores obtidos, pela nossa amostra que:

1. Quer da potência quer da frequência cardíaca no limiar anaeróbio das 4 mmol/l e no limiar anaeróbio individual ($3,74 \pm 0,44$ mmol/l), são muito semelhantes. Este facto é justificado no entanto pelo método de treino utilizado.
2. Quanto á massa a nossa amostra apresenta valores de $70,75 \pm 3,28$ kg muito semelhantes ao dos Campeões do Mundo, não sendo de estranhar uma vez que neste escalão existe o limite de peso de 70,0 kg.
3. Em relação à estatura é onde reside a maior diferença tendo a nossa amostra uma média de $174,48 \pm 6,68$ cm enquanto que os atletas campeões do mundo tem 186 cm, estes 11,5 cm fazem uma grande

diferença em termos de biomecânica, estando nós a falar de um sistema complexo de alavancas (remo).

4. Relativamente ao limiar anaeróbio nas 4 mmol/l a equipa obteve uma média da potência de $245,20 \pm 33,36$ enquanto que para o Lan individual registou valores de $246,18 \pm 28,97$.
5. Relativamente aos resultados dos testes de 2000 m no remo ergometro, o melhor teste da nossa amostra foi de 6:23 o que corresponde uma velocidade 5.08 m/s a um parcial de 1:38. 3 aos 500 m , enquanto que o melhor remador do mundo (do mesmo escalão) realiza o mesmo teste em de que representa bem 5:58 o que corresponde a uma velocidade de 5,58 m/s e um parcial de 1:29.5 aos 500 m
6. O índice de massa corporal IMC da amostra é de $23,13 \pm 0,95$, que embora situado no escalão da normalidade, está no seu limite inferior. Tal demonstra uma corpulência ajustada ao respectivo escalão (pesos ligeiros).
7. Como era de esperar o Σ das pregas tem uma correlação positiva e altamente significativa (0,993) com a % da MG, isto deve-se ao facto de os indivíduos com maior valor no Σ das pregas são também os que têm valores mais elevados na % MG.
8. Σ das pregas cutâneas tem uma correlação positiva e significativa com a velocidade média aos 500 m (AVG), quanto mais alto o valor Σ das pregas maior o tempo AVG 500m e conseqüentemente menor a velocidade.
9. Quanto à idade, esta amostra apresenta valores ($25,9 \pm 3,43$) muito semelhantes aos dos remadores participantes em Campeonatos do Mundo ($25,2 \pm 3,5$).
10. Quanto à idade existe uma relação positiva e altamente significativa $p < 0,1$ na relação entre a idade e a potência alcançada no limiar anaeróbio individual, o que também se verificou no limiar para as 4 mmol/l mas sendo apenas uma relação positiva e significativa.

2. LIMITAÇÕES

No seguimento do que foi concluído, é de ressaltar as limitações metodológicas e processuais deparadas ao longo da realização deste estudo. Pretende-se que, em estudos futuros nesta temática, estas limitações possam ser evitadas, sendo por isso referidas as mais pertinentes.

- O número reduzido da amostra o que nos impede de generalizar os resultados obtidos para outros remadores.
- Inexistência de estudos científicos Nacionais em relação à modalidade Este facto, levou a algumas restrições, nomeadamente a nível da revisão da literatura que teve de ser feita recorrendo exclusivamente a literatura estrangeira.