

## COMPORTAMENTO DO NADO CRAWL EM 90 MINUTOS DE DESLOCAMENTO CONTÍNUO.

Marcel Rocha, Thiago Rogel, Márjori Mansur, Dilmar Pinto Guedes Jr. , Tácito Pessoa Jr.,  
Fabrício Madureira  
Faculdade de Educação Física de Santos FEFIS-UNIMES - Laboratório de Avaliação Física  
e Performance Motora Santos- São Paulo - Brasil - marcelnrocha@hotmail.com

**Introdução:** Em provas de longas metragens, como as travessias marítimas, é de fundamental importância que os atletas apresentem um bom controle de ritmo de nado, estamina, (GHERARDI, et al, 2005). Entretanto, torna-se necessário que os atletas também tenham capacidade de ajustar o seu nado para as diferentes situações que envolvem este tipo de modalidade, entre elas podemos citar as mudanças de correntezas, vento e cansaço. Estes ajustes são necessários para que o atleta potencialize uma maior economia de energia resultando em melhores desempenhos durante a prova. **Objetivo:** analisar o comportamento do nado crawl em 90 minutos de deslocamento contínuo para dois grupos de performances distintas. **Metodologia:** foram avaliados 10 indivíduos (6 homens e 4 mulheres), todos nadadores de travessias marítimas com idade média de 25.85 (7,28) anos. O experimento foi constituído de uma prova com duração de 90 minutos de nado crawl contínuo. O registro dos dados foi feito em três momentos do teste que foram: Parcial-1 nos primeiros 5 minutos; Parcial-2 dos 45 aos 50 minutos e Parcial- 3 nos 5 minutos finais. As variáveis medidas foram coletadas para a distância de 50 metros , sendo ela: a) freqüência de braçada; b) velocidade média; c) comprimento médio das braçadas e d) tempo total para a distância.

**Resultados:** Metragem total (MT), Tempo para a realização dos 50 metros nos primeiros 5 minutos (T5), Freqüência de braçadas para a realização dos 50 metros nos primeiros 5 minutos (FB5), Tempo para a realização dos 50 metros em 45 minutos de prova (T45), Freqüência de braçadas para a realização dos 50 metros em 45 minutos de prova (FB45), Tempo para a realização dos 50 metros nos últimos 5 minutos (T85), Freqüência de braçadas para a realização dos 50 metros nos últimos 5 minutos (FB85)

**TABELA 1**

	MT	T.5	FB5	T45	FB45	T85	FB85
<b>Habilidosos</b>	5323(422,85)	46,6(7,76)	34,3(11,23)	47,6(4,04)	40(3)	50(0,57)	40,3(4,72)
<b>Menos Habilidosos</b>	3750(86,6)	60(5,3)	45,7(6,5)	60(2,5)	48(11,4)	64(2)	47(11,4)

*os dados são apresentados na forma de média e desvio padrão*

**Conclusão:** Os dados mostram que indivíduos habilidosos (IH) percorreram uma distância 30% maior que os indivíduos não habilidosos (INH), para o mesmo tempo. Entretanto, a FB média para cada 50 metros foi menor - 8 ciclos, o que equivale a uma maior eficiência de deslocamento. Este experimento mostrou também que o grupo IH desenvolveu um ajuste de 15% na sua FB entre a FB5 e FB85, enquanto que o grupo INH não apresentou nenhuma modificação. Esta última variável sugere que os nadadores não habilidosos devem treinar a capacidade de modificar seu padrão de nado para provas de longas distâncias.