

EFEITOS DO TREINAMENTO COM USO DE MATERIAIS RESISTIDOS E DISTINTOS NA PERFORMANCE DE NADADORES DE TRAVESSIAS MARÍTIMAS

Thais Medeiros, Dilmar Pinto Guedes Junior, Tácito Pessoa de Souza Junior e Fabrício Madureira., Universidade Metropolitana de Santos – Faculdade de Educação Física – FEFIS Santos – São Paulo – Brasil, thaismds_82@hotmail.com

Introdução: como a modalidade travessias marítimas é caracterizada por longo tempo de duração e por ser executada em ambiente de alta variabilidade, surge a necessidade de investigar estratégias que possam aumentar a resistência de força destes atletas, sem que os mesmos tenham influências negativas no comportamento do seu nado. **Objetivo:** analisar a magnitude dos efeitos do treinamento com uso de materiais resistidos na performance de nadadores de travessias marítimas. **Metodologia:** a amostra foi composta por 14 indivíduos com idade média de 29 anos, peso e estatura média de 62 kg e 165 cm e experiência média de 6 anos. Os testes foram aplicados pré e pós-treinamento, tendo estes indivíduos que nadar as metragens respectivas de 400m, 200m e 100m livres para o menor tempo possível. Foram analisadas as seguintes variáveis: tempo total (TT), tempo parcial 1 (TP1), tempo parcial 2 (TP2), frequência de braçada 1 (FB1) e frequência de braçada 2 (FB2), velocidade média 1 (VM1) e a velocidade média 2 (VM2), comprimento de braçada 1 e 2 (CB1 e CB2). O treinamento teve duração de 4 meses, sendo os grupos divididos por sorteio, permanecendo: grupo calção (GC), grupo palmar (GP) e grupo controle (GCT). Durante o treinamento estes grupos utilizavam os materiais citados onde as cargas eram divididas de forma percentual em cima da metragem nadada por treino. **Análise Estatística:** após confirmada a normalidade dos grupos aplicou-se ANOVA 2 fatores com $p \leq 0,005$. Para análise de variação percentual foi utilizada média dos resultados em percentual. **Resultados:** ver tabelas.

Tabela 1. Variação Percentual das variáveis analisadas entre pré e pós-testes para teste de 100m

	TT	TP_1	TP_2	FB_1	FB_2	CB_1	CB_2	VM_1	VM_2
Grupo Controle	-0,72	2,31	-1,35	-13,1	-14,4	25,26	27,32	-1,27	1,49
Grupo Calção	-2,23	1,41	-4,92	2,61	7,29	-0,78	-15,20	-0,81	5,6
Grupo Palmar	-3,51	-8,64	1,97	1,89	6,35	-5,53	-14,56	9,27	-2,02

Tabela 2. Variação Percentual das variáveis analisadas entre pré e pós-testes para teste de 200m

	TT	TP_1	TP_2	FB_1	FB_2	CB_1	CB_2	VM_1	VM_2
Grupo Controle	-8,8	-9,97	5,06	-10,7	-8,18	20,8	12,91	9,37	6,81
Grupo Calção	-4,18	-3,22	-5,33	-1,27	-0,62	-8,13	-4,49	6,39	3,37
Grupo Palmar	-8,86	-2,83	-3,35	8,03	6,65	-1,99	1,88	0,45	3,26

Tabela 3. Variação Percentual das variáveis analisadas entre pré e pós-testes para teste de 400m

	TT	TP_1	TP_2	FB_1	FB_2	CB_1	CB_2	VM_1	VM_2
Grupo Controle	-5,02	-8,91	3,52	-2,41	-7,58	5,67	8,58	9,95	-2,45
Grupo Calção	-4,07	-6,12	-5,66	-1,21	-0,99	7,85	4,86	6,62	3,73
Grupo Palmar	-3,02	-5,01	-0,93	8,56	5,24	-7,23	-4,43	6,24	0,92

Discussão: apesar de não encontrada diferenças estatisticamente significantes, a diferença percentual mostrou que houve melhoras de até 8% do tempo total. **Conclusão:** O perder e o ganhar em competições podem ser decididos por pequenos detalhes no treinamento. Todos os grupos evoluíram com o treinamento aplicado (resultados nas Tabelas).