

EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA COM RESTRIÇÃO DE FLUXO SANGUÍNEO E PARAQUEDAS NO DESEMPENHO DA NATAÇÃO

Rafaela SANDER, Renato BARROSO

Faculdade de Educação Física – UNICAMP, Campinas, São Paulo, Brasil

e-mail: rafasander_faefi@yahoo.com.br

Introdução: Uma das formas de aprimorar a velocidade de nadadores é aumentando a propulsão. A força muscular é um importante aspecto na aplicação da força propulsiva. O treinamento de força (TF) na natação pode ser realizado fora ou dentro d'água, neste último caso sendo mais específico ao esporte e aplicado através da utilização de implementos. Porém, os efeitos crônicos na performance de nadadores após o uso de materiais como palmar e paraquedas foram inconclusivos na comparação com situação controle. Nos últimos anos, a restrição de fluxo sanguíneo (RFS) tem sido utilizada para aumentar a força, resistência de força e a massa muscular durante o TF e ainda, melhora da performance de atletas. Desta maneira a investigação dos efeitos crônicos do treinamento de força dentro d'água é necessária, assim como a investigação de um novo método como a RFS. **Objetivos:** Comparar os efeitos de um período de treinamento de quatro semanas com sem material, paraquedas e RFS na velocidade de nado, frequência e comprimento de braçada e força propulsora em nadadores moderadamente treinados. **Metodologia:** Participaram do estudo 29 nadadores jovens homens e mulheres, treinados em natação e divididos três grupos: sem material, paraquedas e RFS. O estudo foi desenvolvido em uma semana de testes pré, familiarização e determinação da pressão de oclusão, quatro semanas de intervenção e uma semana de testes pós. O protocolo de treino foi de três vezes por semana realizar uma série de trabalho de força específico dentro d'água no nado crawl. **Resultados:** Não houve diferença pré e pós nas três condições quanto ao parâmetro de nado (velocidade média, frequência e comprimento de braçada), força propulsora e teste de desempenho em valores absolutos. Foi encontrado um valor de ES moderado quando comparado a força propulsora entre os grupos RFS e paraquedas e, nado livre e RFS. **Conclusões:** O treinamento específico de força com paraquedas ou RFS da maneira aplicada no presente estudo não melhorou o desempenho de nadadores nos 50m crawl.

Palavras chaves: oclusão arterial, paraquedas, restrição de fluxo sanguíneo prática.