

EFEITOS DE DIFERENTES PADRÕES RESPIRATÓRIOS NO DESEMPENHO EM JOVENS VELOCISTAS NA PROVA DE 50 m NADO CRAWL.

João ROSÁRIO BARBOSA, Brenda MONTEIRO LIMA, Fábio MEDICI LORENZETI

Centro Universitário Módulo, Caraguatatuba, São Paulo, Brasil

e-mail: joao_swim2011@hotmail.com

Introdução: A natação se encontra em uma complexidade bem elevada, sendo uma atividade executada em um ambiente adverso ao natural do ser humano, e para que se tenha um bom desempenho esportivo é necessária a execução de um padrão de movimentos biomecânicos exatos (VILAS-BOAS, 2000). Durante o nado crawl executado em velocidade os padrões respiratórios se mostram em um ponto crítico, tendo como parâmetro no qual ao executar a respiração o nadador pode desequilibrar a hidrodinâmica do nado influenciando de forma direta no desempenho do atleta (RYKER, PRADA, PIRES, 2013). **Objetivos:** Analisar os diferentes padrões respiratórios no desempenho de jovens velocistas na prova de 50 metros do nado Crawl. **Metodologia:** Foram escolhidas 10 amostras de idades de 13 a 17 anos, todos atletas de natação, sendo 7 do sexo masculino e 3 do feminino. A aplicação ocorreu em 3 dias diferentes 1 padrão de respiração por vez, sendo estes padrões: Respiração bilateral (RBL): 3x1; Respiração unilateral (RUL): 2x1; Maior de bloqueio de respiração (MBR): 6x1. A medida utilizada foi o tempo total percorrido, e os dados foram analisados através do programa GraphPad Prism 5 sendo realizada a análise de variância (ANOVA “one-way”) com medidas repetidas e o como “post hoc” o Test de Bonferroni para múltiplas comparações entre os grupos. **Resultados:** Ao se analisar os tempos obtidos através diferentes padrões de nado não foi encontrado diferença significativa entre os grupos, mostrando assim que a escolha do padrão de respiração não interfere no tempo quando comparado a média de tempo entre os grupos ($p=0,9328$). **Conclusões:** Observamos uma não interferência de forma significativa quando falamos em dados estatísticos na população estudada. Mesmo assim quando observados em tempo total gasto, o padrão de respiração MBR, seria suficiente para definir o campeão da prova de 50 metros nado livre.

Palavras chaves: natação, treinamento esportivo, respiração.