

OLIVEIRA, Jean Gomes Firmino de. A importância da pré-ativação para nadadores antes da prova de velocidade. Bragança Paulista, SP: FESB, 2018. (CD-ROM)

## RESUMO

O objetivo do estudo foi analisar a importância de uma atividade de pré-recrutamento de fibras para nadadores antes de uma prova de velocidade. A pesquisa foi realizada com 3 participantes de alto rendimento entre 20 e 24 anos de idade, com no mínimo 2 anos de prática no esporte. As coletas ocorreram em uma piscina 25 metros, coberta, aquecida, com blocos de partida, bem iluminada. Os testes foram randomizados, seguiram as mesmas informações; três atividades de recrutamentos diferentes, porém seguiam as mesmas ordens e idéias, sendo elas 4 x de 1 minuto mais 30 seg. de intervalo e um tiro de 50 metros do nado crawl 100 %. Foi mensurada a FC a cada momento de atividade de forma indireta, todos os atletas usaram o traje tecnológico. Os resultados finais foram bem satisfatórios, fazendo os atletas superarem as suas melhores marcas anteriores e chegando ao objetivo principal da pesquisa. Sobretudo, também apresentou um resultado no decorrer do estudo com relação a FC e PA sobre o p2 de avaliação, na qual demonstrou um resultado negativo, contudo, bastante pertinente. Conclui-se que antes de uma prova de velocidade na natação, seria de real importância o atleta fazer um recrutamento de fibras como atividade preparatória e com isso potencializar seu desempenho e ao final promover um resultado satisfatório.