

MARINO, Robson Diego Casagrande. Comparação dos efeitos do treinamento de velocidade em atletas do sexo masculino e feminino na natação. Bragança Paulista, SP: FESB, 2014. (IMPRESSO-CD)

RESUMO

Na natação, há em vários momentos a comparação de quem é melhor em relação ao gênero. Neste projeto foram comparados homens e mulheres para descobrir quem tem uma melhor resposta ao treinamento de velocidade proposta a eles. Foram utilizados 8 homens e 8 mulheres adultos, que realizarão os testes de 50 metros, 100 metros e 200 metros, em 3 momentos no começo da periodização, no meio e no fim. Os testes foram feitos no estilo de nado crawl, pois é considerado o estilo de nado mais rápido. Nos testes das 3 metragens as mulheres se sobressaíram em relação aos homens tendo sempre uma melhora significativa em relação ao primeiro tempo. Conclui-se que as mulheres tiveram uma melhora em relação aos homens porque, normalmente os homens já utilizam de sua força, que na maioria dos casos é maior que das mulheres, assim já nadando perto de seus ápices de tempo, tendo suas melhoras de tempo relacionadas a uma técnica de nado aperfeiçoada ou um aumento de adrenalina. Já por outro lado as mulheres podem ter um aumento de força e de hormônios como a testosterona assim, praticamente podendo nadar cada vez mais rápido, e já tendo uma vantagem por ter ossos mais leves e outros fatores físicos, assim tendo suas melhoras de tempo mais significativas que os homens.