



ARTIGOS TÉCNICOS

MAIS ARTIGOS

NATA O PURA

Caracteriza o do treino de alto rendimento em nata o, em Portugal
28 DE AGOSTO DE 2010

NATA O PURA

Análise Dinâmica Comparativa entre 3 Tipos de Partida Engrupada em Nata o Pura Desportiva
23 DE DEZEMBRO DE 2009

NATA O PURA

Cinética do consumo de oxig nio em intensidade severa e desempenho em nata o
12 DE NOVEMBRO DE 2009

NATA O PURA

Compara o de dois métodos para a determina o do volume corporal, bottle buoyancy e pesagem hidrostática
05 DE FEVEREIRO DE 2009

NATA O PURA

Compara o do perfil de força isocinética entre rotadores internos e externos dos ombros em jovens nadadores
27 DE DEZEMBRO DE 2008

NATA O PURA

Padrões de respira o em mariposa. Que consequências? - Abordagem muscular
06 DE NOVEMBRO DE 2008

A problemática da respira o no ensino da nata o

12 DE MAIO DE 2007 - NATA O PURA

Tiago Barbosa, Professor Adjunto do Departamento de Ciências do Desporto e Educa o Física da Escola Superior de Educa o do Instituto Politécnico de Bragança

Telma Queirós, Assistente do 1  Tri nio do Departamento de Supervisão da Prática Pedagógica

1. Introdu o

A aquisi o por parte de um aluno de habilidades motoras aquáticas específicas, o sucesso dessa apropria o dependerá da prévia aquisi o de determinadas habilidades motoras aquáticas básicas (Barbosa, 2000; 2001; Queirós e Barbosa, 2002). De entre essas habilidades será de realçar a importância do equilíbrio (Queirós e Barbosa, 2002), da propulsão (Barbosa e Queirós, no prelo), das manipula es e da respira o.

Uma dificuldade com que se depara um sujeito nos primeiros contactos com o meio aquático relaciona-se com a respira o. A impossibilidade de utilizar o mecanismo respiratório habitual no meio aquático, especialmente quando se encontra em decúbito ventral, implica a necessidade de aquisi o de novos automatismos. Ou seja, ao mecanismo respiratório inato utilizado no meio terrestre, há que promover as altera es adequadas. Altera es essas que passam em traços largos pelo aumento voluntário das trocas gasosas e, conseqüentemente, pela sua dominância bocal.

Assim sendo   objectivo deste trabalho apresentar os pressupostos essenciais   aquisi o desse novo mecanismo respiratório no decurso da adapta o ao meio aquático.

2. Determinantes fisiológicas e mecânicas

A respira o assume um duplo papel. Um papel fisiológico, relacionado com a actividade corporal e a necessidade de efectuar trocas gasosas; e um mecânico, em virtude de influenciar directamente a flutuabilidade do sujeito (Catteau e Garoff, 1988; Navarro, 1995).

Numa perspectiva fisiológica, estando sentado imerso até ao pescoço, a capacidade vital de um indivíduo diminui 8 a 10% (Agostino et al., 1966 in Holm r, 1974). Isto deve-se a um aumento do volume sanguíneo na região tor tica. Para mais, o aumento da resistência   ventila o durante a imersão, em repouso ou em actividade, promove um aumento do esforço respiratório. Assim sendo, o acto respiratório não pode ser meramente reflexo e passivo, tendo de se tornar voluntário e activo. Daí que tradicionalmente a prática das actividades aquáticas seja prescrita a indivíduos com patologias do foro respiratório, procurando fortalecer a musculatura associada a esse sistema. Por outro lado, quanto maior a velocidade de deslocamento do sujeito, maior a necessidade do consumo de oxig nio por parte do organismo. Paradoxalmente, com base no senso comum, dir-se-ia que   nesta situa o que se verifica uma menor possibilidade de o efectuar, já que a dura o da emersão das vias aéreas superiores diminui em consequência da diminui o da dura o relativa da recupera o dos membros superiores. Logo, o sujeito entraria em défice de oxig nio. Contudo, este fen meno   irradiado por meio de um aumento da ventila o pulmonar (Holm r, 1974).

A inspira o diafragmática será a mais adequada, dado que far-se-  necessariamente durante o tempo em que os membros superiores tem um mínimo de "apoio" sobre a caixa tor tica (Catteau e Garoff, 1988; Navarro, 1995). Veja-se o caso das técnicas ventrais de nado formal, onde esta constata o   evidente.

De um ponto de vista mecânico, a imperiosa necessidade de prolongar a dura o do acto inspiratório perturba inevitavelmente o equilíbrio do nadador e, por vezes, a sua motricidade (Catteau e Garoff, 1988). Facto este que decorre de um aumento do ar inspirado, o qual tende a diminuir a densidade corporal, portanto, afectando a sua flutuabilidade (Vilas-Boas, 1984). Ou seja, ao aumentar-se o volume de ar nos pulmões e ficando em apneia inspiratória aumenta-se o volume corporal imerso, bem como, o volume de água deslocado e, conseqüentemente, a Força de Impulsão Hidrostática. Assim sendo, altera-se uma das forças de que depende o equilíbrio no meio aquático.

3. Altera es comportamentais

Uma das principais limita es impostas pela passagem   posi o horizontal, mais concretamente ao decúbito

ÚLTIMAS NOTÍCIAS

VER TODAS

10 DE ABRIL DE 2011

NATA O PURA



Participa o excelente em Eindhoven
A Selec o Nacional encerrou hoje a participa o na Swim Cup Eindhoven, competi o em que realizou uma excelente presta o.

10 DE ABRIL DE 2011

NATA O PURA



Eindhoven: Portugueses disputam seis finais esta tarde
Portugal tem seis nadadores apurados para as finais desta tarde da Swim Cup Cup Eindhoven, competi o que hoje termina na Holanda.

Português

English

nome/name_*

e-mail_*

Novo Registo

SPONSORS



INICIATIVAS



[NATAÇÃO PURA](#)

[NATAÇÃO SINCRONIZADA](#)

[PÓLO AQUÁTICO](#)

[ÁGUAS ABERTAS](#)

[MASTERS](#)

[SALTOS](#)

[FORMAÇÃO](#)

[SELECÇÕES](#)

[ARBITRAGEM](#)

[IMPrensa](#)

[FEDERAÇÃO](#)

[DIRECTÓRIO](#)

[EVENTOS](#)

[RESULTADOS](#)

[RANKINGS](#)

[RECORDES](#)

[NOTÍCIAS](#)

[CIRCULARES](#)

[COMUNICADOS](#)

[FOTOS](#)

[VIDEOS](#)

[EXTRAS](#)

[BOLSA DE EMPREGO](#)

[CONTACTOS](#)

© FPN 2009 Todos os direitos reservados.

[Federação](#) | [Directório](#) | [Bolsa de Emprego](#) | [Contactos](#) | [Mapa do Site](#) | [Avisos Legais](#) | [LIGAÇÃO](#)