

RELAÇÃO ENTRE VARIÁVEIS BIOMECÂNICAS E DESEMPENHO NA NATAÇÃO

PEREIRA, T.; DEMARI, J. L.; GONZALES, D.
Faculdade da Serra Gaúcha - FSG
perera_tiago@yahoo.com.br

O desempenho na natação tem uma relação direta com as variáveis biomecânicas de nado, que se alteram de acordo com a intensidade do nado e as características dos nadadores. O presente trabalho de revisão visou analisar o que a literatura apresenta sobre a relação entre variáveis biomecânicas, comprimento de braçada (CB), frequência de braçada (FB), velocidade de nado (VN) e índice de nado (IN), e desempenho na natação em diferentes intensidades de nado com atletas e alunos de natação. As variações dos parâmetros biomecânicos parecem ser mais acentuadas em maiores intensidades de nado. De maneira genérica, independente do grupo e nível de nadadores, a estratégia aguda para aumentar a intensidade de nado é o aumento da FB e a conseqüente diminuição do CB. Com o treinamento sistemático a resposta crônica para o aumento da intensidade, seria o aumento da VN, através do aumento da FB, com menor diminuição do CB. Os estudos identificam a dificuldade dos atletas em ajustar a VN através da FB e CB, contudo demonstraram também a importância dessas variáveis no desempenho de atletas e alunos de natação. A relação adequada entre essas variáveis pode garantir ao nadador um custo energético menor e um nível técnico mais elevado. Indo de encontro a esta afirmação alguns estudos mostram que o IN não é um parâmetro adequado para a avaliação de atletas de alto nível, porque não se mostrou capaz de informar a respeito das alterações biomecânicas do nado em diferentes intensidades. Os parâmetros biomecânicos são variáveis de grande importância para a determinação do nível técnico do aluno ou atleta de natação. Pelo fato de não exigirem grande aparato técnico, serem de fácil reprodução e serem capazes de predizer o desempenho, podem ser usados regularmente durante o processo de treinamento de atletas e de alunos de natação. Ficou evidenciada a importância em buscar um equilíbrio entre as variáveis biomecânicas no processo de treinamento de natação.

Palavras-chave: Natação, variáveis biomecânicas, desempenho.