



ESTUDO DE CASO SOBRE O GANHO DE FORÇA EM DUAS NADADORAS COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL LEVE

Resumo

CHIUMENTO, Pedro Luiz
MONTEIRO, Matheus Marzo

A natação paraolímpica vem ganhando destaque no cenário mundial e com isso surgem questionamentos sobre a preparação física dos atletas com deficiência intelectual. Dentro dos vários meios de fazer a preparação física buscando performance, encontramos algumas discussões sobre realizar a preparação dentro da água ou fora, tendo estudos que defendem a preparação na água e estudos que discordam. Tanto a preparação física sendo realizada dentro da água ou fora, é possível trabalhar valências físicas como: velocidade, resistência e força. Dentro dos métodos de treinamento voltados a hipertrofia e ganho de força encontramos os métodos tensionais e metabólicos sendo o método tensional caracterizado por via de mecanotransdução e o metabólico por via química. Se tratando de atletas que treinam diariamente estes não podem sofrer com muita dor tardia, pois isso acarretará em prejuízo nos treinos técnicos. No caso das pessoas com deficiência intelectual, além da diminuição do desempenho esportivo por questões físicas, a dor tardia entraria como um possível fator desmotivante por ser algo ao qual os atletas não estão acostumados. Portanto, este estudo tem como objetivo analisar o desenvolvimento da força através do treinamento metabólico fora da água na performance no nado crawl em duas atletas de natação do sexo feminino com deficiência intelectual. Com isso, o presente estudo busca responder a seguinte pergunta: O treinamento metabólico realizado fora da água pode ajudar no desempenho do nado crawl em 100 metros? Esta pesquisa segue em processo de coleta de dados.

Palavras-chave: metabólico; paraolímpica; natação.