



ANÁLISE DO TREINAMENTO DE FORÇA REALIZADO FORA DA ÁGUA NO DESEMPENHO DE UMA ATLETA DE NATAÇÃO COM MIELOMENINGOCELE

Jovani Finco
Juliano Gallo Silva
Eliana Patricia Pereira

Resumo

Para que o nadador consiga desempenhar de forma eficaz seu deslocamento na água é preciso que ele aumente sua capacidade de gerar força propulsiva para vencer as forças de arrasto geradas pela água e conseqüentemente maximizar sua performance. Esse estudo se justifica pela dificuldade de encontrar estudos na literatura realizados com atletas de natação paralímpica e pela necessidade encontrada de aplicação do treinamento de força em uma atleta de natação da faculdade com mielomeningocele para melhorar seu desempenho na natação. A mielomeningocele é um defeito no fechamento do tubo neural embrionário que ocorre nas primeiras semanas de gestação. O objetivo geral deste estudo foi de analisar os efeitos do treinamento de força fora da água no desempenho da natação e como objetivos específicos: avaliar a cinemática do nado pré e pós intervenção, mensurar a velocidade de nado nos 100 e 200m e avaliar a força muscular fora da água. Foi realizado um estudo de caso de caráter quantitativo e exploratório. Participou do estudo uma atleta de iniciação na natação paralímpica com mielomeningocele com 20 anos de idade, estatura de 1,44m e massa corporal de 41kg. Foram utilizados como instrumentos para avaliar o desempenho da natação as distâncias de 100 e 200m e para avaliar a força muscular foi utilizado o protocolo de teste de predição de 1RM no exercício supino. Durante a execução da natação foram coletados o tempo total e parcial das referidas distâncias e a frequência e o comprimento de três ciclos de braçadas. Na sequência foram realizadas duas sessões semanais de treinamento de força com duração de 12 semanas. Após o término das 12 semanas de treinamento de força foi realizado o reteste nas distâncias de 100 e 200m e reavaliado a força. A análise dos dados foi feita através da comparação dos resultados de pré e pós intervenção. Resultados: foi observado um ganho de 44,4% na força muscular após o treinamento, redução de 4,1% no tempo para nadar a distância de 100m e redução de 5,3% no tempo para nadar a distância de 200m pós intervenção. Em relação á cinemática do nado foi observado um aumento da velocidade média, aumento da frequência de braçada e manutenção do comprimento de braçada de pré para pós teste. A discussão do trabalho está sendo realizada.

Palavras-chave: treinamento de força; natação paralímpica; mielomeningocele.