



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

Juliano Gallo Silva
Jovani Finco
Eliana Patricia Pereira

Resumo

Para que o nadador consiga desempenhar de forma eficiente e 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 consequentemente, maximize 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 da modalidade de natação de um Centro Universitário de Curitiba-PR, com diagnóstico de mielomeningocele com objetivo de melhorar seu desempenho na modalidade. A mielomeningocele é um defeito no fechamento do tubo neural embrionário, que ocorre nas primeiras semanas de gestação. O objetivo geral deste estudo foi 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 crítica 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 o teste de velocidade crítica, utilizando as distâncias de 100m e 200m e para avaliar a força muscular foi utilizado o protocolo de teste de predição de 1RM no exercício supino. Durante o teste de velocidade crítica 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 de velocidade crítica e de força. A análise dos dados foi feita através da comparação dos resultados pré e pós intervenção. Resultados: foi observado um ganho de 44,4% na força muscular após o treinamento, melhora de 7,8% no desempenho do teste de velocidade crítica, passando de 0,70m/s de pré para 0,76m/s no pós teste, 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 à 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 em andamento.

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