



PRODUÇÃO ACADÊMICA NACIONAL SOBRE TREINAMENTO DE FORÇA NA NATACÃO

Resumo

Mariliz Glenda Prudencio
Humberto Regis Oliveira
Andre Geraldo Brauer Junior (Orientador)

O desempenho na natação se dá pela capacidade de gerar força propulsora e diminuir o arrasto ao avançar em meio líquido. Isto acontece quando a técnica, a força, a potência muscular e condição física do nadador melhora. Sendo assim, a utilização do TF (treinamento de força) na natação tem como objetivo melhorar as capacidades físicas dos nadadores e melhora da técnica do mesmo. O TF pode ser realizado dentro e fora da água; dentro da piscina se dá de forma específica, com a utilização de materiais que ajudam a promover arrasto e resistência no meio líquido. O TF fora da água é realizado com equipamento de treinamento resistido, que reproduzem o gesto realizado nas piscinas. Sendo assim, esta revisão teve seu tema proposto, na premissa de que muitos técnicos e treinadores de natação necessitam de subsídios teóricos para a elaboração de programas de treinamento, mas não possuem domínio sobre línguas estrangeiras. Portanto, esse trabalho reunirá importantes informações acerca dos programas de treinamento de força para nadadores, bem como sua utilização para melhorar o desempenho esportivo dos atletas. O estudo tem como objetivo geral analisar a produção acadêmica nacional sobre treinamento de força para nadadores e sua relação com o desempenho esportivo. Como objetivos específicos estão: avaliar, discutir e pesquisar sobre treinamento de força vinculado a natação e os benefícios no desempenho esportivo, levando em consideração os protocolos e métodos de treinamento utilizados. Trata-se de uma revisão sistemática com abordagem quantitativa e de caráter exploratório. A seleção buscou artigos na língua portuguesa. Os artigos deveriam conter relação com os benefícios do TF na natação, os tipos de treinamento utilizados dentro d'água e fora com os nadadores competitivos, para serem incluídos na pesquisa, e os critérios de exclusão foram artigos que não tivessem intervenção no desempenho dos atletas através do TF, ou estudos onde o TF era realizado com pessoas que tivessem alguma patologia. Para a pesquisa foram utilizadas as seguintes bases de dados: Scielo e Lilacs. Os descritores utilizados para pesquisa foram: treinamento resistido e natação, treinamento com pesos e natação, natação e efeitos do treinamento, musculação e natação. Após a busca foram encontrados 2.304 artigos, o primeiro passo foi encontrar apenas artigos na língua portuguesa, restando então 47 artigos que tiveram a sua exclusão a partir do seu título. Resultando em 12 artigos, que após a leitura do resumo, restaram o total de 4 artigos que foram selecionados para compor a revisão bibliográfica. A pesquisa ainda não dispõe de categorias de discussão e considerações finais, por serem fases em processo de elaboração.

Palavras-chave: treinamento resistido, natação, desempenho.