

**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNDAÇÃO DE ENSINO OCTÁVIO BASTOS -
UNIFEOB
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
MÓDULO IV**

Projeto Integrado: Ciências da Saúde

Edson de Lima Fernandes RA: 19000783

Geverson, RA: xxxxx

Isabela Gobbo, RA: 19001333

Kayki Turatti Bertegani , RA: 19001202

Professor Me. Chico Neto

SÃO JOÃO DA BOA VISTA/SP

2020

INTRODUÇÃO

No trabalho abaixo, será descrito o quanto o exercício físico é importante para os atletas, havendo um acompanhamento e buscando fazer com que eles tenham um melhor desempenho, sem que prejudique seus ligamentos. Após anos de estudo, podemos notar o quanto essa área vem crescendo e o quanto está ajudando as pessoas, sendo elas crianças recém-nascidas, jovens, adultos e idosos, todos eles, possuindo ou não, algum tipo de problema, o exercício estará influenciando em sua recuperação, ajudando a amenizar e a prevenir os problemas que eles (a) poderão desenvolver no futuro.

Quando mencionamos em fazer uma avaliação com o aluno (a) é para termos uma base de como iremos trabalhar com esse aluno, para que ele tenha o melhor resultado e para nós, como profissionais da área, saibamos trabalhar melhor em cima de cada um deles. Sem esquecer que, com esses vários anos de estudos, compreendemos que muitos atletas e alunos que praticam a natação, houve uma redução enorme em problemas cardiovasculares, sem que o coração consiga mandar a quantidade necessária de sangue que ele precisa sem muito esforço, sendo assim, o mesmo acaba bombeando menos e mandando mais sangue de volta para a corrente sanguínea.

METODOLOGIA

Conforme referenciado nos cinco artigos, foram realizados vários testes e estudos comprovando a importância do atleta realizar exercícios físicos tendo um acompanhamento profissional, assim desenvolvendo individualmente cada característica de seu perfil. Utilizando pesquisa descritiva de campo, de natureza qualitativa e quantitativa e trazendo também, uma revisão bibliográfica sobre os temas relacionados em conjunto com pesquisas de campo, sendo elaborados através de questionários, que foram respondidos por atletas e professores de natação. .

Os resultados na natação têm evoluído muito, os treinadores observando cada vez mais os detalhes minuciosos para obtenção de performances altamente expressivas. Pelos fatos apresentados acima foi realizado um estudo com objetivo de descrever e comparar aspectos antropométricos da força muscular isométrica e discinético de meninos e meninas pré-púberes e púberes dos atletas de natação em treinamento esportivo competitivo de um clube esportivo, os dados antropométricos estudados foram o peso corporal, a estatura, dobras cutâneas e circunferências, adquirindo ótimos resultados de evolução fisicamente.

O perfil antropométrico de alguns atletas exibe condições morfológica e característica de cada esporte, aliás, a antropometria pode ser considerada um adicional de monitoramento do processo de treinamento (Gomes e colaboradores, 2009). Buscando uma melhoria na técnica foi realizada uma análise biomecânica da pernada no nado crawl, com várias pesquisas bibliográficas relativas ao assunto. MARCONI e LAKATOS (1992). A pesquisa bibliográfica é o levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa escrita. A sua finalidade é fazer

com que o pesquisador entre em contato direto com todo o material escrito sobre um determinado assunto, auxiliando o cientista na análise de suas pesquisas ou na manipulação de suas informações. Ela pode ser considerada como o primeiro passo de toda a pesquisa científica.

É de grande importância ressaltar que os atletas de natação tem uma melhora satisfatória nos aspectos cardiovasculares, pois, o coração de um atleta torna-se mais eficiente e bombeia a quantidade necessária de sangue com um número menor de batimentos, isso tanto em repouso quanto em movimento, com isso tendo um monitoramento de cada atleta individualmente podemos manter o atleta em uma zona de treinamento satisfatório no alcance de resultados, e para que não haja uma sobrecarga do coração, foi realizado o monitoramento cardíaco de nadadores de uma universidade durante uma sessão de treino de 1 hora, sendo todos os indivíduos do sexo masculino com faixa etária de 14 a 31 anos.

Foram utilizados monitores cardíacos da marca Polar, e as mensurações realizadas ao final de cada exercício, os exercícios propostos foram: aquecimento nado crawl 250 metros, pernada do nado crawl 200 metros, braçada do nado crawl com pernas isoladas 200 metros, tiro de 100 metros nado crawl, nado crawl moderado por 5 minutos, tração de membros superiores 50 metros, nado peito baixa intensidade 5 minutos, e descanso em decúbito dorsal por 5 minutos. Assim definindo o perfil e as condições de treino de todos os praticantes.

CONCLUSÃO

Concluimos que a natação é um esporte em que a coordenação e a técnica são diferentes. Além disso, observamos a importância de uma parte técnica, a sincronização dos movimentos torna-se indispensável, devido aos diversos grupos musculares trabalhados durante ou na natação. Observamos que a natação um dos esportes mais completa devido à variedade dos movimentos realizados durante a prática: flexão, extensão, adução, abdução, rotação, entre outros. Além disso, podemos observar claramente cinco capacidades físicas: força, velocidade, resistência, flexibilidade e coordenação motora. Uma técnica analisada em questão foi a do Nado Crawl, é o mais rápido e por isso ou mais utilizada em provas de estilo livre.

REFERÊNCIAS

- Bertolini, S.M., Moraes, E.C., Guedes, T.A. (1999). A postura do atleta praticante do nado crawl e sua relação com o tipo de respiração. *Arquivos de Ciências e Saúde*, 3(1), 35-37.
- Caputo, F., Lucas, R.D., Greco, C.C., De nadai, B.S. (2000). Características da braçada em diferentes distâncias no estilo crawl e correlações com a desempenho. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 8(3), 7-13.
- Carr, G. (1998). *Biomecânica dos esportes*. São Paulo: Manole.
- Castro, F.A.S., Guimarães, A.C.S., More, F.C., Lammerhirt, H.M., Marques, A.C. (2005). Cinemática do nado crawl sob diferentes intensidades e condições de respiração de nadadores e triatletas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 19(3), 223-232.
- Chollet, D., Chalies, S., Chatard, J.C. (2000). A new index of coordination for the crawl: description and usefulness.. *International Journal of Sports Medicine*, 21(1), 54-59.
- Dangelo, J. G., Fattini, C. A. (2011). *Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar*. 3 ed. São Paulo: Atheneu.
- Dobler, G. (2003). *Cinesiologia: Fundamentos, Prática, Esquemas de Terapia*. São Paulo: Manole.
- Farto, E. R. (2010). *Treinamento da natação competitiva: uma abordagem metodológica*. São Paulo: Phorte.
- Floyd, R. T. (2011). *Manual de Cinesiologia Estrutural*. 16 ed. Barueri, SP: Manole.
- Hay, J.G. (1981). *Biomecânica das técnicas desportivas*. 2ªed. Rio de Janeiro: Interamericana.
- Machado, D.C. (1995). *Natação: teoria e prática*. Rio de Janeiro: Sprint.
- Maglisho, E. W. (2010). *Nadando o mais rápido possível*. 3 ed. Barueri, SP: Manole.
- Nakamura, O. F. (2001). *Natação nas Olimpíadas: História e resultados de 1896 a 2000*. Campinas, SP: EMOPI.