

Efeito da utilização de palmar e parachute organização temporal das fases da braçada do nado crawl

Telles, T.; Andries Junior, O.; Barbosa, A. C.; Moraes, R. C.

Grupo de Pesquisa NAT ação, Laboratório de Atividade Aquáticas, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas

Palavras Chave: Natação, Índice de Coordenação, Palmar, Parachute, Sobrecarga

A natação é um esporte praticado em meio diferente do usual dos seres humanos, sendo assim algumas particularidades estão inerentes a sua prática, tal como as forças específicas à mecânica dos fluídos além daquelas presentes no meio terrestre. A partir deste contexto, pesquisas recentes mapearam que para as provas mais curtas, por isso requerem mais velocidade, as capacidades preponderantes ao rendimento são potência e força especial. Neste sentido o uso da sobrecarga específica através de palmar e parachute é comumente empregado para tal fim. Entretanto, pouco se sabe sobre os efeitos destes implementos na organização temporal da braçada do nado crawl. Desta forma, o objetivo deste estudo foi comparar a organização temporal da braçada em 4 situações de nado: (1) nado livre de equipamentos, (2) palmar de 399 cm², (3) parachute de 900 cm² e (4) com palmar e parachute. 11 nadadores homens com índice paulista executarão por 2 vezes cada uma das situações descritas, todas em máxima intensidade. Todos os testes foram filmados por 2 câmeras com frequência de captura de 60 hz dentro de duas caixa estanques, uma delas posicionada frontalmente em um tripé e outra deslocando-se lateralmente ao nadador em um carrinho específico para a finalidade. Após os testes cada um dos vídeos foi analisado quadro a quadro para determinação das fases da braçada. As fases da braçada foram determinadas de acordo com Chollet, Chalie & Chatard 2000, a saber: “Entrada e Apoio”, da entrada da mão na água até os primeiros movimentos da mão para trás; “Tração”, dos primeiros movimentos da mão para trás até o braço atingir a linha do ombro; “Finalização”, da

linha do ombro até a mão sair da água e finalmente, “Recuperação”, o tempo entre a saída e a entrada da mão para um novo ciclo. Para análise estatística foi utilizado Shapiro-Wilk, seguido de ANOVA One Way e Post-Hoc de Bonferroni. Os resultados estão dispostos na tabela 1.

Tabela 1 – Média (\pm DP) dos parâmetros técnicos e das fases da braçada

| | S1 | S2 | S3 | S4 |
|------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| Fase A (%) | 14.75 \pm 4.13 | 13.49 \pm 3.65 | 13.49 \pm 3.60 | 14.02 \pm 4.76 |
| Fase B (%) | 27.69 \pm 2.69 | 28.94 \pm 2.06 | 28.64 \pm 3.15 | 29.09 \pm 1.94 |
| Fase C (%) | 27.45 \pm 3.19 | 26.58 \pm 3.25 | 28.76 \pm 3.25 | 27.26 \pm 3.42 |
| Fase D (%) | 29.54 \pm 2.37 | 31.14 \pm 2.41 | 28.56 \pm 4.13 | 29.44 \pm 4.26 |

A partir dos resultados podemos notar que não houveram alterações significantes em nenhuma das fases da braçada, para nenhuma das situações propostas. Desta forma pode-se dizer que através desta metodologia utilizada, o palmar e o parachute não contribuem com mudanças nos padrões temporais das braçadas do nado crawl, o que reforça sua importância e especificidade à modalidade.