

Efeitos de palmares e nadadeiras sobre a organização espaço-temporal do nado crawl

Palmares e nadadeiras são equipamentos utilizados no treinamento de natação a fim de incrementar força e técnica, de modo a melhorar o desempenho, embora pouco se saiba dos efeitos desses equipamentos sobre a organização dos nados. O nado crawl é realizado em diferentes modelos de coordenação, de acordo com as relações entre as fases propulsivas das braçadas: captura, sobreposição ou oposição, quantificados pelo índice de coordenação (IdC). Desse modo, os objetivos deste estudo foram identificar as possíveis alterações geradas pelo uso de palmares e nadadeiras sobre o desempenho, as durações das diferentes fases das braçadas e o IdC no nado crawl, executado em máxima intensidade. Onze nadadores do sexo masculino ($25,8 \pm 5,5$ anos de idade; $75,2 \pm 9,0$ kg de massa corporal e $177 \pm 6,5$ cm de estatura, com $12,4 \pm 7,4$ anos de experiência em treinamento de natação) realizaram três repetições de 50 m em nado crawl, em máxima intensidade, sob ordem aleatória em três dias diferentes: uma repetição sem qualquer equipamento (SE), uma repetição com palmares (CP) e uma repetição com nadadeiras (CN). Foram obtidas imagens (60 Hz) subaquáticas do plano sagital dos nadadores que foram analisadas a fim de se obter duração média dos ciclos de braçadas e das fases das braçadas (A: entrada e apoio; B: puxada; C: empurrada e D: recuperação), representadas como percentagem da duração média dos ciclos de braçadas, e o IdC. Além disso, os tempos para realização de cada repetição de 50 m foram registrados e tratados como desempenho. Os valores de desempenho foram: SE $28,5 \pm 2,0$ s; CP: $28,2 \pm 1,9$ s e CN: $25,7 \pm 1,3$ s. Não foram encontradas diferenças entre as percentagens de duração de cada fase das braçadas analisadas em função dos equipamentos. Independente dos equipamentos, o IdC se manteve constante, indicando coordenação em modelo de captura. Palmares e nadadeiras, em repetições máximas de 50 m executadas em nado crawl, não alteram a organização espaço-temporal do nado.