

UNIFEOB

Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

EDUCAÇÃO FÍSICA

PROJETO INTEGRADO

Diversas Áreas da Natação e Suas Particularidades

Orientador: Francisco Paulino de Abreu Neto

Larissa Carvalho Souza 19001206

Maria Rita de C. Mariano 19001257

Micaela da Silva Santos 19001253

Raphaela Massaro Reis 19000890

Raquel Aparecida Guedes 19001255

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

Outubro de 2020

Introdução

A natação é um dos esportes mais praticados no mundo (Souza 2004).

É uma relação simples entre o corpo e a água. Vários autores acreditam que a natação é o esporte mais completo, que trabalha capacidades físicas como resistência, flexibilidade e força (SENRA, 2005 apud Dieckert, 2003).

Objetivo:

O objetivo do presente trabalho vem mostrar as diferentes áreas da natação e suas particularidades.

Trazendo informações como benefícios a saúde, relação biomecânica, avaliação física e fisiologia natação.

Benefícios a Saúde.

Existe vários benéficos que acompanham a pratica de natação entre eles podemos citar a melhoria do sono, melhora na coordenação motora, noção de espaço e tempo , benefícios na parte psicológica e neurológica e respiratória. (CANOSSA et al, 2007).

Fator biomecânico como prescrição de treino para atletas.

Em relação a biomecânica da natação vamos falar sobre a medição de força feita por nadadores, como indicador e auxilio no diagnóstico e prescrição de treino para atletas.

Para os atletas umas das principais preocupações é encontrar formas para aprimorar sua performance nos treinos e assim obter melhores resultados em competições

Segundo o artigo o rendimento de um nadador esta ligada a capacidade dele realizar sua força de uma forma eficaz no meio líquido.

Para obter tais informações de forma objetiva e mais assertiva é usado um transdutor de força, técnica conhecida como nado amarrado, nado atado ou

estacionário capaz de avaliar as forças realizadas pelo nadador, segundo o artigo já foi o método mais objetivo ergométrico usado pela natação, que consiste em um sinto de náilon que é colocado na cintura do nadador que nada o estilo crawl na sua maior potencia fixado a um cabo de aço com medidores capazes de obter informações como força e resistência.

Os treinadores devem levar em consideração a individualidade dos nadadores para realização de avaliações. Sendo assim o método do nado amarrado pode ser importante para mais do que uma simples aplicação.

A utilização do método nado amarrado continuo pode dar aos treinadores formas de prescrição de treino para seus nadadores de modo que posam melhorar sua performance esportiva.

Efeitos do Treinamento De Natação Na força Muscular.

Este estudo vem abordar informações sobre o treinamento de natação pode surtir efeito na força Muscular. Processos como adaptação neurais e hipertróficas são essenciais para o aumento da capacidade de produzir força muscular.

Fatores como as propriedades físicas da água, como ex: o "arrasto" resistência hidronâmica; Bioenergética que estuda a transformação de energia provenientes dos combustíveis para obtenção de energia e especialmente no tecido muscular; a Fisiologia da imersão que retrata sobre as alterações dos nossos sistemas quando nosso corpo está imerso são fatores determinantes para o resultado da pesquisa. Destaca - se que este estudo foi realizado com a participação de atletas jovens e mulheres pós- menopáusicas destreinada e ressalta a importância das vias aeróbias e anaeróbias diferentes tipos de provas na natação.

Referencias:

Vilas-Boas JP, Fernandes RJ, Barbosa TM. Intra-cycle velocity variations, swimming economy, performance and training in swimming. The world book of swimming: from science to performance. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Esportivo (Pedro Gil Frade Morouço

Amaro NM, Marinho DA, Marques MC, Batalha NP, Morouço PG. Effects of dryland strength and conditioning programs in age group swimmers. Centro de Pesquisa e Desenvolvimento Esportivo (Pedro Gil Frade Morouço

SOUZA, Geane. Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino da natação em crianças ate 6 anos. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E SEUS BENEFÍCIOS.

SENRA, Josiane. A importância da natação na primeira infância segundo a psicomotricidades. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E SEUS BENEFÍCIOS.