

PRÍNCÍPIOS DO TREINAMENTO NA NATAÇÃO COMPETITIVA E OCORRÊNCIA DE LESÕES

RONALD DA SILVA MONTE SANTO

ronald.silva.13@hotmail.com

CAIO FELIPE MENDONÇA SANTOS

DOMINGOS JAVAS DOS SANTOS

LUAN VINICIUS SILVA NASCIMENTO

WELTON XAVIER SANTOS

JORGE ROLLEMBERG DOS SANTOS (CREF: 774-G/SE)

Universidade Tiradentes, Aracaju-Sergipe-Brasil

INTRODUÇÃO: Um debate que ocorre frequentemente na natação é em qual âmbito o atleta está em busca ao praticar esta modalidade. A natação, um dos esportes mais populares do mundo onde os povos são atraídos para ela na busca por lazer, melhora da função cardiopulmonar ou por competição, gerando algumas repercussões, como os atletas de alto rendimento utilizam os princípios da natação competitiva? Os atletas de elite são um caso à parte em relação a seus equivalentes esportistas recreacionais, pois atuam dentro do esporte, no limite fisiológico entre o máximo do desempenho atlético e assim, advindo a lesão, e esta barreira pode ser ultrapassada por inúmeras circunstâncias sucedida dos esportes de alta competitividade. **OBJETIVO:** Realizar uma revisão bibliográfica sobre os princípios do treinamento da natação competitiva e ocorrência de lesões. **METODOLOGIA:** Foi realizada uma revisão de literatura em cinco artigos científicos, buscados na base de dados Scielo e Capes/Periódicos, nos quais apresentaram séries de treinamento intervalado de alta intensidade e demandas para o atleta quanto ao tempo e carga de treinamento da natação. **RESULTADOS:** A iniciação esportiva na natação subentende de treinamentos e competições tendo por objetivo a formação nas quais vivências e experiências adequadas, através de programas de preparação e competições bem organizadas e menos formais, propiciarão situações de sucesso e insucesso. Os atletas de elite são um caso à parte em relação a seus equivalentes esportistas recreacionais, pois desde a iniciação esportiva treina frequentemente com intensidades maiores que praticantes da modalidade, atuando dentro do esporte no limite fisiológico, entre o máximo do desempenho atlético e a lesão. Esta barreira pode ser ultrapassada por inúmeras circunstâncias advindas dos esportes de alta competitividade, a necessidade da evidência e do sucesso impõe aos atletas uma necessária e inevitável condição, em que são submetidos a esforços físicos e psíquicos muito próximos de seus limites fisiológicos. Os atletas são expostos conseqüentemente a uma faixa de atividade física potencialmente patológica, que é agravada pelos fatores predisponentes, pela somatotipologia, pela dinâmica do esporte e pela não aplicabilidade de medidas preventivas, resultando em um alto número de lesões atléticas, principalmente do aparelho

locomotor, com gravidade variada e sequelas, muitas vezes limitantes ou incapacitantes. **CONCLUSÃO:** A competição esportiva em qualquer nível apresenta o stress como um fator endêmico. O indivíduo, dependendo da experiência adquirida, das características pessoais e das habilidades, pode determinar estratégias para enfrentar com êxito determinadas situações. A natação como esporte competitivo implica em elevadas demandas para o atleta quanto ao tempo e carga de treinamento, esses níveis de exigência geram um estresse considerável sobre as estruturas articulares e musculoesqueléticas do indivíduo, as quais se associam a uma variada gama de lesões. As sobrecargas deste esporte são mais visíveis na região do ombro, exigindo programas intensivos de prevenção e acompanhamento de atletas de competição na natação.

PALAVRAS-CHAVE: Natação competitiva, lesões atléticas, sobrecargas.

REFERÊNCIAS:

DE MELLO, Daniel Negreiros; DA SILVA, Alexandre Sabbag; JOSÉ, Fábio Rodrigues. **Lesões musculoesqueléticas em atletas competidores da natação.** Fisioterapia em Movimento, Curitiba, v. 20, jan./mar., 2007.

SCHWARTZMANN, Natália Sachs; DOS SANTOS, Felipe Cardoso; BERNARDINELLI, Ernandes. **Dor no ombro em nadadores de alto rendimento.** Rev. Ciênc. Méd., Campinas, março/abril, 2005.

DEMINICE, Rafael. **Série de treinamento intervalado de alta intensidade como índice de determinação da tolerância à acidose na predição da performance anaeróbia de natação.** Rev. Bras. Med. Esporte _ Vol. 13, Nº 3 – Mai/Jun, 2007.

RODRIGUES, Eliane Aparecida R. Ferreira; CLEMENTE, Eliana de Barros. **Treinamento precoce na natação: aspectos positivos e negativos.**

BARROS, Joao Carlos Teixeira de Souza; JUNIOR, Dante De Rose. **Situações de stress na natação infanto-juvenil: atitudes de técnicos e pais, ambiente competitivo e momentos que antecedem a competição.** Rev. Bras. Ciên. e Mov. 2006; 14(4).