

# A INFLUÊNCIA DA PERNADA NO DESEMPENHO EM UMA PROVA DE 50 METROS DE NATACÃO NAS CATEGORIAS DE BASE.

Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU - São Paulo - SP

FRIAS, G. M. ; ALMEIDA, V. C. ; FERREIRA, T. H. N

E-mail Gustavo Mendes: gumendesfrias@outlook.com

## INTRODUÇÃO

O deslocamento eficaz do corpo na água exige uma ação coordenada entre braços, pernas e respiração, favorável à sua propulsão. (APOLINÁRIO et al, 2011). Na natação em todos os seus níveis, da aprendizagem ao alto rendimento, a pernada assume um papel importante para o nado, contribuindo para uma maior propulsão e eficácia (FRUCTUOZO, 2011), influenciando positivamente a posição do corpo na água e reduzindo a resistência do meio líquido.

## OBJETIVO

O presente estudo pretende analisar a influência da pernada do nado crawl em uma prova de 50 metros.

## MÉTODOS

Participaram do estudo 23 crianças com idade de  $9 \pm 0,8$  anos, de ambos dos sexos, inseridas em um programa de treinamento de natação de um clube do Estado de São Paulo. Os voluntários foram submetidos, de maneira randômica, há dois testes, sendo estes separados por 48 horas. Os testes foram:

1) Teste adaptado para membros inferiores: 6x25 m somente de perna do nado crawl a cada 1' na maior intensidade possível.

2) Um esforço máximo de 50 metros nadando crawl saindo do bloco.

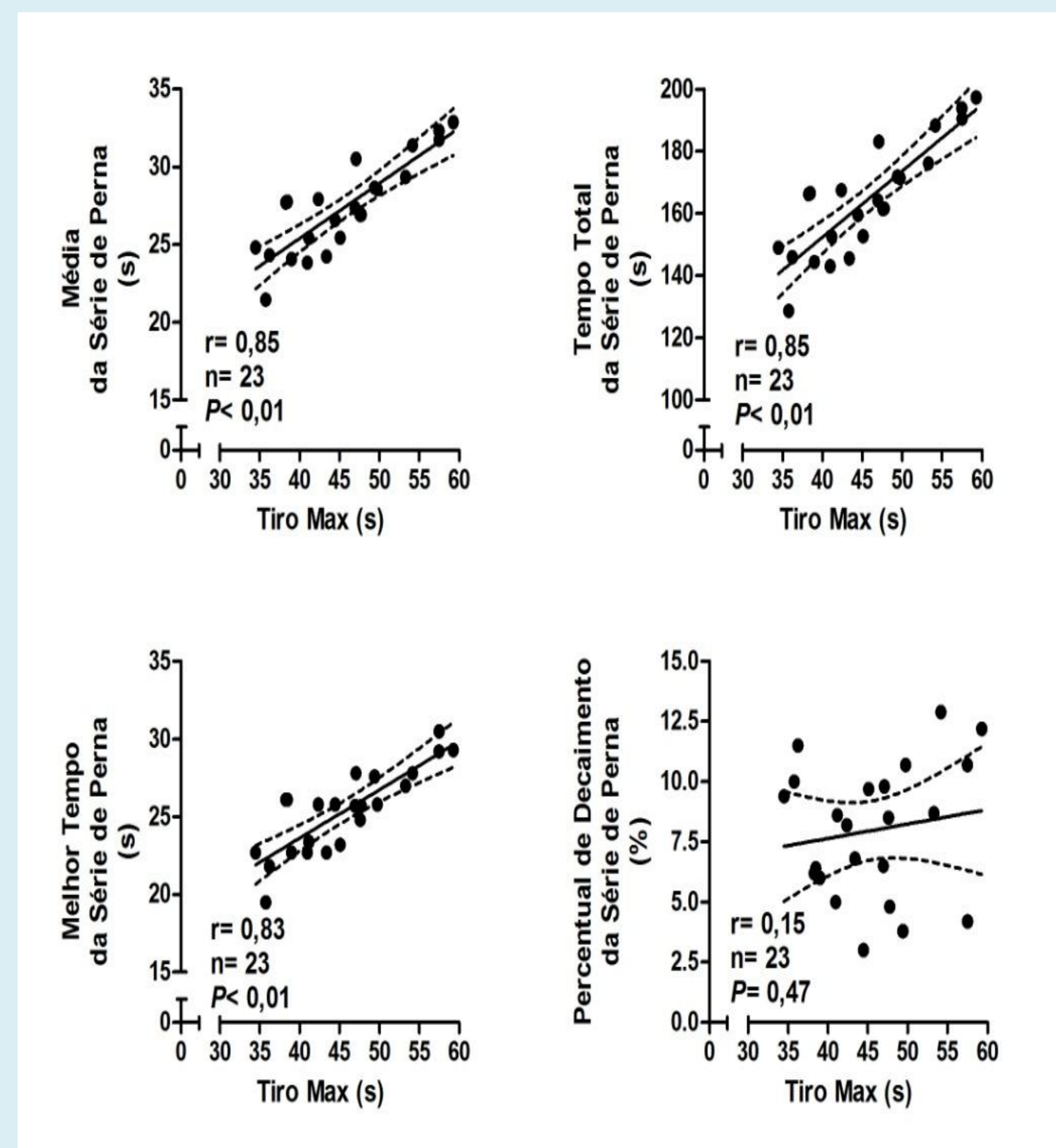
Após o teste foram analisadas as variáveis de: Média (M), desvio padrão (DP), a somatória dos seis tiros, definida como tempo total (TT), o melhor tempo dentro dos seis tiros (MT) e o percentual de decaimento (%DC). Os dados foram analisados por meio de média, desvio padrão e correlação de Pearson para nível de significância  $p < 0,01$ .

## RESULTADOS

Foi encontrada uma correlação positiva entre o nado propriamente dito em intensidade máxima e a pernada do nado crawl, sendo descrito no gráfico 1.

## RESULTADOS

Gráfico 1 - Tabela de Correlação de Pearson comparando dados da média do tempo de perna e a média de tempo do nado crawl.



## CONCLUSÃO

O presente estudo conclui que quanto pior forem os resultados do desempenho na série de perna, pior será o desempenho do tiro de 50 m nadando em intensidade máxima, este resultado evidencia a importância do aprendizado da propulsão de perna de maneira efetiva em todo o processo e colabora na montagem de treinos específicos para a perna, nas categorias de base na natação competitiva.

## REFERÊNCIAS

1. APOLINÁRIO, Marcos Roberto, MARQUES, Maria Teresa da Silva Pinto, OLIVEIRA, Thiago Augusto Costa, CORRÊA, Umberto Cesar, FREUDENHEIM, Andrea Michele. Efeitos da modificação dos ritmos de pernada na braçada do nado crawl. Revista Mackenzie da Educação Física e Esporte. 10 (1):11-8, 2011.
2. GALLAHUE, David L, OZMUN, John C, GOODWAY, Jacqueline, D. Desenvolvimento Físico da criança. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. 7 edição (Porto Alegre): AMGH, 2013. P. 277-290.