

Caracterização Neuromuscular e Cinemática de Nadadores de Águas Abertas

Ana Conceição^{1,2}, Carlos Silva¹, João Freitas^{1,2}, Hugo Louro^{1,2}

¹ Escola Superior de Desporto de Rio Maior - Instituto Politécnico de Santarém (ESDRM-IPS), Portugal

² Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano, CIDESD, Vila Real, Portugal

Resumo

O objetivo deste estudo foi caracterizar o comportamento neuromuscular e cinemático de nadadores de águas abertas durante prova de 5 km. 9 nadadores nacionais do sexo masculino em águas abertas realizaram um crawl de 5x1000 m com um intervalo de 30 segundos. Foram calculadas as variáveis cinemáticas: Frequência Gestual (FG), velocidade de nado (v), Distância de Ciclo (DC) e o índice de braçada (IB). Os 7 músculos analisados foram do lado esquerdo: *Upper Trapezius*(UP); *Latissimus dorsi*(LD); *Pectoralis Major*(PM); *Posterior Deltoid*(PD); *Anterior Deltoid*(AD); *Triceps Brachii*(TB); *Biceps Brachii*(BB). Verificou-se um aumento da FG com pequeno efeito ($F=2,71$, $p \leq 0,05$, $\eta^2=0,25$), especialmente na última volta do percurso; uma diminuição com efeito médio de DC ($F=3,41$, $p \leq 0,05$, $\eta^2=0,30$) e IB ($F=3,29$, $p > 0,05$, $\eta^2=0,29$) do início ao fim do percurso. Os resultados EMG obtidos no presente estudo sugerem que os músculos UT e AD tiveram maior atividade na recuperação do que o oposto, e MT e LD foram maiores nas fases propulsivas do curso de natação, a fim de superar o arrasto da água e estabilizar o movimento.

Palavras-chave: Biomecânica, Águas Abertas, Eletromiografia, Cinemática.