

## Natação – “Considerações Básicas”

No triathlon, a natação é a primeira modalidade a ser disputada e a despeito de ser a que normalmente leva o menor tempo para ser completada é a que apresenta a maior dependência da técnica. Algumas características desta modalidade são importantes quando nos propomos a treinar e competir em triathlons. Como é treinada e disputada no meio líquido, devemos considerar a resistência da água, que é muito maior que a do ar e dificulta a propulsão.

Assim, quando pensamos no treinamento de natação, não podemos nos preocupar simplesmente com a estrutura básica do treino - volume, intensidade, etc -, mas, principalmente, com a técnica do nado. Os exercícios educativos tem um peso muito maior do que no ciclismo e na corrida e devem ser valorizados em todos os treinos. Embora nos eventos de triathlon o estilo *crawl* seja o mais adotado - por ser o mais rápido -, é importante treinarmos todos os estilos - peito, costas, borboleta. Não só para variar um pouco, quebrando a monotonia do treino, mas principalmente para utilizarmos a musculatura de forma diferente, diminuindo a possibilidade de desenvolvermos lesões de uso excessivo – a *overuse*.

Num estudo de Holmer de 1974, com **velocidades pré-estabelecidas** para os quatro estilos, observou-se que a energia gasta durante os nados borboleta e peito era duas vezes maior que nos estilos costas e *crawl*. Essas diferenças eram atribuídas à resistência maior – *drag* - que estes estilos sofriam em relação ao meio – água. Podemos fazer uma analogia a um barco singrando o mar: o casco é liso e uniforme e construído de forma a oferecer a menor resistência possível em relação à água. Quando nadamos, devemos tentar economizar movimentos, minimizar o excesso de esforço na fase fora d’água, relaxar mais e ter em mente “não brigar com a água”- mas utilizá-la como apoio para nos deslocarmos adiante.

Em outros estudos, foi observado que um número muito grande de braçadas (para uma determinada distância) era inversamente proporcional a uma melhor performance, já que o gasto energético seria muito maior que um número menor, mas mais eficiente. Esta questão de reduzir a resistência encontra respaldo até na prática muito comum entre nadadores de raspar os pelos do corpo. Num estudo de Sharp e Costill, observou-se que depois de raspar os pelos do corpo, nove nadadores competitivos de 19 a 23 anos melhoraram em média 12% na distância coberta por cada braçada, apresentaram uma diminuição de 9% no oxigênio consumido e de 20% no acúmulo de lactato sanguíneo para uma determinada distância. Esses

achados, entre outros, evidenciam que a determinante essencial na performance da natação é a habilidade com que o nadador consegue propulsão da maneira mais econômica possível.

Assim, concluímos que na natação a melhor eficiência está intimamente relacionada à função dos aspectos mecânicos, tanto em relação à propulsão quanto à redução da resistência oferecida pela água - *drag*. A posição do corpo durante o nado - gesto desportivo - depende diretamente da técnica desenvolvida.

Norton Martins de Freitas  
Norton Sport & Fitness