

## CAPÍTULO 21

### A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO DO CORE EM ATLETAS DE NATAÇÃO

**Flavia de Lima Barboza Cordilha Leitão  
Jaqueliny Pereira da Silva  
Alberto Fraga Neves  
Luiz Felipe Machado Pinto**

#### INTRODUÇÃO

A natação é um esporte conhecido desde a Grécia e Roma, onde soldados a praticavam como parte de seu treinamento. Porém, somente no início do século XX começou a se desenvolver como desporto, vindo a ser estudada mais profunda da mente nos últimos 20 anos. O desempenho da natação é influenciado pela capacidade de gerar força propulsiva e minimizar o arrasto ao avanço no meio líquido. Isto acontece com a melhora da técnica ou padrão biomecânico e da condição física do nadador, incluindo a composição e força.

O fortalecimento do CORE dentro da natação é essencial para melhorar a estabilidade, eficiência e performance do atleta. A estabilidade desses músculos é definida como a capacidade de controlar a posição e o movimento do tronco sobre a pélvis para permitir a transferência e o controle da força e movimento. A atividade muscular do CORE é mais bem entendida como a integração pré-programada de músculos de uma única articulação e músculos multiarticulares para proporcionar estabilidade e produzir o movimento.

#### OBJETIVO

O presente trabalho tem como objetivo refletir sobre a inter-relação do treinamento do CORE na melhora da performance na natação.

#### MATERIAIS E MÉTODOS

Através de busca na base de dados Pubmed, utilizando a combinação de palavras CORE AND Swimming, foram utilizados os filtros de tempo (últimos 5 anos) e selecionados apenas artigos de revisão, revisão sistemática e metanálises. Foram encontrados 25 resultados e a reflexão se deu a partir de 2 destes, os quais debatiam especificamente assuntos relacionados ao CORE na atividade natação e a inter-relação do treinamento de força e a modalidade natação, considerados mais adequados ao cumprimento do objetivo proposto. O uso de artigos de revisão, revisão sistemática e metanálises, justifica-se pelo fato de compilar diferentes estudos sobre a temática, refletindo inclusive a partir de discussões já realizadas.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Treinamento do CORE também está relacionado a força. Como a água não tem a resistência necessária para gerar uma carga progressiva para melhorar a força e gerar o fortalecimento do CORE, treinadores fazem seus treinamentos fora da água, levando seu atleta para atividades em terra firme e desenvolvendo exercícios voltados para o treinamento de força e fortalecimento do CORE. Um CORE fortalecido ajuda a manter a posição correta do corpo, reduzindo o arrasto e produzindo maior fluidez nos deslizamentos.

## CONCLUSÃO

A ativação e o fortalecimento feito de forma correta pode ser essencial para o aprimoramento da técnica e resistência do nado.

**PALAVRAS-CHAVE:** CORE; NATAÇÃO; TREINAMENTO

## REFERÊNCIAS

Luo, Set. al. Effect of Core Training on Skill Performance Among Athletes: A Systematic Review. **Front Physiol.** 2022. Doi: 10.3389/fphys.2022.915259.

Yu, Kwok W et. al. A Systematic Review and Meta-Analysis: Biomechanical Evaluation of the Effectiveness of Strength and Conditioning Training Programs on Front Crawl Swimming Performance. **J Sports Sci Med.** 2021. Oct 1;20(4):564-585. doi: 10.52082/jssm.2021.564