

<https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2018>

## Comparação da evolução das atletas de nado artístico nos resultados de rotinas na temporada 2017/2018

### Comparison of the evolution of the athletes of artistic swimming in the results of routines in season 2017/2018

**Hellen Rocha de Medeiros**  
[hellenmedeiros@alunos.utfpr.edu.br](mailto:hellenmedeiros@alunos.utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

**Josiette Lunkmoss Dall' Acqua**  
[josiette@utfpr.edu.br](mailto:josiette@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

#### RESUMO

O nado artístico é uma modalidade esportiva caracterizada pela mescla entre elementos da natação e dança. **OBJETIVO:** O projeto tem como objetivo acompanhar e comparar o rendimento das atletas da equipe de nado artístico da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) durante a temporada 2017 e 2018 em provas de rotinas nas principais competições do ano. **MÉTODOS:** O estudo contou com a participação de 12 atletas escolhidas de forma intencional, com idades entre 10 e 26 anos. Que participaram das competições, todas treinando na UTFPR, durante o período de aplicação do projeto de extensão. **RESULTADOS:** As categorias mais novas tiveram um destaque na evolução das rotinas. **CONCLUSÕES:** Baseado na observação das notas obtidas pode ser concluir que, um treino bem planejado de forma sistematizada pode trazer ótimos resultados para as atletas e equipe.

**PALAVRAS-CHAVE:** Nado artístico. Evolução. Rotinas.

#### ABSTRACT

The artistic swimming is a hybrid sport of swimming and dance synchronised routines **OBJECTIVE:** The objective of the project is to monitor and compare the performance of the athletes of the artistic swimming team of the Federal University of Technology Paraná (UTFPR) during the 2017 and 2018 season in routine events in the main competitions of the year. **METHODS:** The study was attended by 12 intentionally chosen athletes, aged between 10 and 26 years old. Who participated in the competitions, all of them trained in UTFPR, during the period of application of the extension project. **RESULTS:** The new categories were highlighted in the evolution of the routines. **CONCLUSIONS:** Based on the observation of the scores obtained, it can be concluded that a well-planned systematic training can bring great results for the athletes and team.

**KEYWORDS:** The Artistic Swimming. Evolution. Routines.

**Recebido:** 31 ago. 2018.

**Aprovado:** 17 set. 2018.

#### Direito autorial:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

O nado artístico é uma modalidade esportiva que tem como característica o uso de técnicas da natação e a arte e beleza do ballet. É um esporte considerado novo se comparado a outras modalidades, pois só se tornou um esporte olímpico em 1984 nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, com provas de solos e duetos, e só em 1996 começa a ser disputado em provas por equipe (DALL'ACQUA & DALL'ACQUA, 2016).

O nado artístico é composto por provas de figuras e rotina:

as competições de nado sincronizado podem conter provas de figuras e de rotina. Figuras são seqüências de posições codificadas pela FINA, das quais 36 são pré-estabelecidas a cada quatro anos, segundo a categoria etária. Nas provas de figura, não há música, e as atletas se apresentam individualmente. As provas de rotina, por sua vez, são constituídas por coreografias denominadas solo (uma atleta), dueto e equipe (de quatro a 10 atletas), em que se interpreta um tema com música, num tempo estipulado (FUGITA, 2010, p. 1).

Considerando que o trabalho focará nas provas de rotinas, cabe salientar melhor sobre elas. Fugita e Ponciano (2013) em seu artigo mencionam que as atletas são julgadas por duas bancas de juízes, que julgam elementos de caráter técnico sendo a primeira nota apresentada e caráter artístico a segunda.

As rotinas representam coreografias seguidas por músicas, sendo o ponto alto de uma apresentação ou competição. Na montagem de uma rotina é importante abranger alguns aspectos como a dificuldade dos movimentos e a originalidade, com o objetivo de chamar a atenção da arbitragem e do público. Em relação às características fisiológicas do nado artístico não há como afirmar com exatidão a principal fonte energética utilizada, pois durante a rotina há momentos e que as atletas fazem esforço em apneia caracterizando assim um exercício anaeróbio, quando os movimentos são mais amenos a frequência cardíaca tende a diminuir, sendo assim descrito como um exercício aeróbio (DALL'ACQUA & DALL'ACQUA, 2016).

O nado artístico, mais especificamente as rotinas, contribui para o “desenvolvimento humano com as diversas percepções: temporal, espacial e corporal, o convívio social, a musicalidade, o uso da expressão corporal na interpretação de músicas, além de exercitar a criatividade” (DALL'ACQUA & DALL'ACQUA, 2016, p.149).

É importante ressaltar que:

nem todas as praticantes visam o esporte de rendimento ou têm perfil para tal, e que a etapa de formação requer cuidados, devendo priorizar o controle do corpo no meio aquático, o entendimento do que fazer e a coordenação para executar bem de acordo com o nível de habilidade (FUGITA E PONCIANO, 2013, p. 2).

Deste modo o projeto de extensão com as atletas de nado artístico da equipe da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) do campus

Curitiba, busca comparar a evolução das notas das atletas em provas de rotinas durante a temporada 2017/2018.

## MÉTODOS

O projeto teve duração de 10 meses iniciando no mês de outubro de 2017, e terminando no mês de agosto de 2018. O projeto contou com a participação de 12 atletas escolhidas de forma intencional, que participaram da maioria das competições neste período, com idades entre 10 e 26 anos, todas treinando na UTFPR, durante a aplicação do projeto de extensão e todas atuando em competições a nível estadual, nacional e internacional.

Os treinamentos foram planejados e acompanhados por uma professora concursada da UTFPR, responsável pelo projeto de extensão. Ocorreu de segunda a sexta das 14h00min às 17h30min sendo que, pelo menos 1 hora diária, era reservada para a preparação em seco, 30 minutos para a natação, cerca de uma hora para o treinamento de figuras e o tempo restante para o treinamento das rotinas. Houve ainda treinamentos aos sábados de cerca de 3 horas exclusivamente para rotinas.

Os dados coletados para este projeto foram os resultados obtidos durante as competições oficiais que as atletas participaram na temporada 2017/2018, somente nas competições de rotinas, solos, duetos, equipes e combo de acordo a categoria de cada atleta e suas provas.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados serão apresentados de acordo com a categoria e prova disputada pelas atletas.

Quadro 1 - Categorias

INFANTIL: até 12 anos
JUVENIL: de 13 a 15 anos
JÚNIOR: de 16 a 18 anos
SÊNIOR: acima de 19 anos

Fonte: TUDINI et.al (2010)

Nos quadros a seguir serão apresentados os resultados das comparações por categorias e por provas, ou seja, a comparação foi feita através da observação das notas recebidas pelos solos, duetos e pelas equipes, lembrando que o padrão de cores foram mantidos para diferenciar cada categoria.

Quadro 2 – Resultados por categorias

PROVA	1	2	DIFERENÇA
SOLO 1	48, 300	56, 133	7, 833
SOLO 1	67, 333	71, 691	4, 358
DUETO 1	55, 067	55, 233	0, 166
EQUIPE 1	61, 067	62, 516	1, 449
SOLO 1	59, 467	60, 933	1, 466
DUETO 1	56, 067	58, 733	2, 666
EQUIPE 1	59, 833	59, 825	- 0, 008
SOLO 1	67, 800	61, 917	- 5, 883
DUETO 1	63, 425	60, 300	- 3, 125
EQUIPE 1	62, 792	61, 141	- 1, 651
COMBO	63, 267	68, 775	5, 508

Fonte: Autoria própria (2018).

No quadro 2 os resultados estão dispostos de acordo a categoria das atletas, para compor a tabela foram utilizados os resultados do Campeonato Brasileiro de Categorias 2017 (coluna 1) e os melhores resultados de 2018 (coluna 2), com esse dois resultados podemos notar uma diferença entre esses anos (coluna 3).

Quadro 3 - Provas

PROVA	1	2	DIFERENÇA
SOLO 1	48, 300	56, 133	7, 833
SOLO 1	67, 333	71, 691	4, 358
SOLO 1	59, 467	60, 933	1, 466
SOLO 1	67, 800	61, 917	- 5, 883
DUETO 1	55, 067	55, 233	0, 166
DUETO 1	56, 067	58, 733	2, 666
DUETO 1	63, 425	60, 300	- 3, 125
EQUIPE 1	61, 067	62, 516	1, 449
EQUIPE 1	59, 833	59, 825	0, 008
EQUIPE 1	62, 792	61, 141	- 1, 651
COMBO	63, 267	68, 775	5, 508

Fonte: Autoria própria (2018)

No quadro 3 os resultados estão dispostos de acordo as provas disputadas pelas atletas, para compor a tabela foram utilizados os resultados do Campeonato Brasileiro de Categorias 2017 (coluna 1) e os melhores resultados de 2018 (coluna 2), com esse dois resultados podemos notar uma diferença entre esses anos (coluna 3).

Observando as tabelas podemos concluir que as categorias mais jovens evoluíram mais nos resultados de rotinas que as categorias mais velhas, podemos notar que nas categorias juvenil e infantil o aumento das notas foi maior nas provas individuais (solos e duetos) do que nas provas por equipe.

Uma das razões para isto seria uma das principais características das provas de rotinas que é depender muito do preparo físico das praticantes. Uma prova de rotina tem um tempo muito maior que uma prova de figura, além do que a rotina é mais vigorosa e exige mais força, resistência e agilidade. Estas capacidades podem evoluir rapidamente na infância, dando um suporte valioso aos demais elementos de uma rotina.

Na categoria sênior nas provas solo, dueto e equipe houve uma diminuição das notas, somente na prova de combo que houve um aumento significativo.

Essas diferenças nas categorias mais velhas (júnior e sênior), se dá pelo motivo que os movimentos vão ficando mais difíceis de serem aprendidos, a melhora das atletas dependerá do preparo físico, e para isso é muito importante o comprometimento e empenho das atletas nos treinos, focando nas sessões de natação, alogamento, treinamento axial e educativos (EVANS, 2009).

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado nos resultados pode-se concluir que o treinamento feito de forma planejada e aplicado sistematicamente pode surtir efeitos vantajosos no desempenho das atletas.

Por fim, é gratificante perceber que com um trabalho bem planejado e com a aplicação correta e necessária adaptação dos treinamentos, os resultados aparecem, não só nas notas e competições, mas também como resultados importantes para o crescimento individual das atletas, mas que também trazem visibilidade para o grupo e esporte.

## AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos à UTFPR e à Fundação Araucária, pelo apoio financeiro, instituições que possibilitaram a realização desse gratificante projeto. Agradecemos também a todos os integrantes da Equipe de Nado Artístico da UTFPR, que acreditaram e se dedicaram à concretização do mesmo.

## REFERÊNCIAS

DALL'ACQUA, J. L.; DALL'ACQUA, F. L. L. **A APRENDIZAGEM DO NADO SINCRONIZADO**. CURITIBA: CRV, 2016.

EVANS, JANET. **NATAÇÃO TOTAL**. 1ª. EDIÇÃO. SÃO PAULO: EDITORA MANOLE, 2009.

FUGITA, MEICO; PONCIANO, KÁTIA REGINA. NADO SINCRONIZADO: CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE E ASPECTOS PARA ENSINO. **ACTA BRASILEIRA DO MOVIMENTO HUMANO**, V. 3, N. 3, P. 99-116, 2013. DISPONÍVEL EM:  
<[HTTP://WWW.PERIODICOS.ULBRA.BR/INDEX.PHP/ACTABRASILEIRA/ARTICLE/VIEW/2880](http://www.periodicos.ulbra.br/index.php/actabrasileira/article/view/2880)>. ACESSO EM: 30 DE AGOSTO DE 2018

FUGITA, MEICO. **EFEITOS DO MODELO NA APRENDIZAGEM DO NADO SINCRONIZADO**. 2010. TESE (DOUTORADO EM BIODINÂMICA DO MOVIMENTO HUMANO) - ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE, UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, 2010. DOI:10.11606/T.39.2010.TDE-16082010-100252. DISPONÍVEL EM: <  
[HTTP://WWW.TESES.USP.BR/TESES/DISPONIVEIS/39/39132/TDE-16082010-100252/PT-BR.PHP](http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39132/TDE-16082010-100252/PT-BR.PHP)> ACESSO EM: 2018-08-30

TUDINI, STEFANIA, ET AL. **SYNCHRONISED SWIMMING MANUAL FOR JUDGES, COACHES & REFEREES**. 5A. EDIÇÃO. PARIS, FINA EDITORIAL, 2010.