

**O EFEITO DO TREINAMENTO AERÓBIO NA CINEMÁTICA DO NADO CRAWL DE UM NADADOR VELOCISTA APÓS UM MACROCICLO DE DEZ SEMANAS.** *Emiliano Fischer Cunha, Gustavo Marçal Gonçalves da Silva, Flávio Antônio de Souza Castro, Adroaldo Cezar Araujo Gaya (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste estudo de caso foi verificar o efeito do treinamento aeróbio na cinemática do nado *crawl* de um nadador velocista após um macrociclo de dez semanas. Um nadador especialista em provas de velocidade no nado *crawl* foi submetido a dez semanas de treinamento aeróbio. Os parâmetros cinemáticos do nado *crawl*: comprimento médio de braçadas (CB), frequência média de braçadas (FB), velocidade média de nado (VN) e índice de nado (IN) foram mensurados na prova de 50m nado livre a partir dos 15m até os 45m de uma piscina olímpica. Foram realizadas três coletas : C<sub>1</sub>, C<sub>2</sub> e C<sub>3</sub>, antes, no início e após o programa de intervenção respectivamente.. Em cada coleta, também foram mensuradas as dimensões massa, altura e envergadura e o somatório das dobras cutâneas do sujeito de estudo. O treinamento aeróbio foi baseado em intensidades abaixo da velocidade crítica de nado do sujeito de estudo e em metragens semanais que variaram de 18.000 m a 45.000 m. Esta intervenção primou pelo trabalho excessivo da melhora da técnica de nado do indivíduo e um diário de acompanhamento dos treinos foi feito. O sujeito de estudo apresentou uma queda na sua FB e um aumento no seu CB tanto na C<sub>2</sub> quanto na C<sub>3</sub> em comparação à C<sub>1</sub>. Apesar disso, a VN sofreu uma queda tanto na C<sub>2</sub> quanto na C<sub>3</sub> quando comparadas à C<sub>1</sub>, sugerindo que o aumento agudo na VN de um nadador necessita também de um incremento na sua FB. Neste estudo, o IN não se mostrou um bom preditor de performance, uma vez que este sofreu um aumento na C<sub>2</sub> e na C<sub>3</sub> em comparação à C<sub>1</sub> mesmo com a piora no tempo total para percorrer os 50m.