

EFEITO DE OITO SEMANAS DE TREINAMENTO NO DESEMPENHO DE NADADORES DEFICIENTES VISUAIS

^{1,2}LOURENÇO, T.F., ^{1,2}CATANHO, F.O.C., ^{1,2}STANCANELLI, M.,
^{1,2}MARCHESATO, F., ^{1,3}VINHAS, T., ¹LUZ, L.M.R

¹ Associação Paraolímpica de Campinas; ² Grupo MINIAN, ³ Elo Academia

Introdução: O entendimento da ótima distribuição das cargas de treinamento é importante para promover adaptações induzidas pelo treinamento e consecutiva melhora do desempenho. **Objetivo:** Investigar o efeito de oito semanas de treinamento geral e específico no desempenho de nadadores deficientes visuais. **Metodologia:** Acompanhamos quatro nadadores do Centro de Treinamento em Esportes Paraolímpicos de Campinas e Região - CTEPCR durante oito semanas entre duas etapas do Campeonato Nacional de Natação. Foi analisado o desempenho nas provas específicas de cada nadador e as sessões de treino foram divididas em treinamento específico na piscina (TE) e de força (TF). Nas sessões de TE quantificamos distâncias totais (volumes) e metragens relativas à três diferentes zonas de intensidade: leve, moderado e intenso. Nas sessões TF o volume do treinamento foi quantificado pelo produto entre número de séries, repetições, exercícios e a intensidade através da massa deslocada. Os sujeitos foram submetidos à quatro semanas de TF sendo: 4-5 séries de 5RM com 180 segundos de pausa entre séries, seguidas de quatro semanas de TF sendo: 5 séries de 6-8 repetições entre 60-90% da intensidade utilizada em 5RM. **Resultados:** O volume de treinamento leve no TE teve moderada elevação no primeiro mesociclo (68% para 79%), seguido de ligeira diminuição (75% para 68%) no segundo. Em intensidade moderada diminuiu de 25% para 11% no primeiro mesociclo, alcançando até 3% no segundo. O volume de treinamento intenso teve aumentos de até 20% no período. Essa distribuição de carga induziu melhoras de desempenho na metade dos atletas (1,4% e 6,9%). **Considerações Finais:** Por se tratar de uma equipe recente, o presente estudo demonstrou que o treinamento periodizado pode induzir alterações positivas no desempenho de nadadores deficientes visuais. Ressalta-se também a necessidade de acompanhamento e prescrição individualizada da carga de treino para esta equipe, de forma a potencializar o desempenho

Palavras-chaves: Natação, Deficientes Visuais, Periodização