

**EFEITOS DO TREINAMENTO DO PROJETO TRIUFAM NO
CONDICIONAMENTO FÍSICO E TÉCNICA DO NADO CRAWL:
DADOS PRELIMINARES**

¹CAVALCANTI V., ¹SIMÕES Y.S., ¹ARAÚJO R.S., ¹SANTOS, S. K. G.,
¹ARAÚJO J.C., ¹SANTOS J.O.L.

¹Faculdade de Educação Física e Fisioterapia/LEDEHU - UFAM, Manaus-AM,
Brasil.

Introdução: TRIUFAM é um projeto de extensão que tem como objetivo oferecer aulas de triathlon para os acadêmicos e servidores. Objetivo: avaliar a evolução dos indivíduos pertencentes a pesquisa através da aplicação do programa de treinamento. Metodologia: 6 sujeitos, 3 homens e 3 mulheres, com média de idade = ± 20 anos. O primeiro teste consistiu em percorrer a maior metragem possível dentro de 12 minutos (piscina de 25 metros). No segundo teste foram analisados qualitativamente 5 itens do nado Crawl: A = Posição Corporal, B = Desenvolvimento do nado, C = Membros Superiores, D = Membros Inferiores e E = Respiração, para cada item foi atribuído uma nota de 1 a 5 pontos, onde 1 = FRACO, 2 = REGULAR, 3 = BOM, 4 = MUITO BOM e 5 = EXCELENTE. Para análise estatística dos resultados do teste de 12 minutos foi utilizado o protocolo ANOVA, e para análise estatística dos resultados da avaliação subjetiva do nado crawl foi utilizado o teste dos postos de WILCOXON. Resultados: Após relacionar os testes de 12 minutos nos dois momentos (inicial e final), a metragem média realizada pelos atletas passa de 315,4m, no início do projeto, para 438,3m, ao final do macrociclo, obtendo uma melhora significativa de 59,64%. De acordo com o teste não-paramétrico, teste dos postos de Wilcoxon, todos os itens avaliados do nado crawl (posição corporal, desenvolvimento do nado, membros superiores, membros inferiores e respiração) nos gráficos 6 a 10, os sujeitos 1,3,4,5 e 6, tiveram uma melhora significativa, após o treinamento, ao nível de 95% de confiança, pois obtiveram o p-valor menor que 5%. Considerações finais: De acordo com os resultados obtidos todos tiveram resultados positivos pois todos tiveram uma melhora significativa no condicionamento físico e na técnica do nado crawl, de acordo com os testes aplicados.

Palavras - chave: Efeitos; Treinamento; Triatlo.