

## **PROJETO DE NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: BRUNA PEREIRA ALMADA

A natação é modalidade olímpica e consiste no deslocamento horizontal do praticante no meio líquido através de diferentes estilos. Começou a ser oferecida pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da UFRGS em 1998 como projeto de extensão de natação treinamento, com o objetivo de melhorar o condicionamento físico e o aprimoramento dos quatro estilos olímpicos (crawl, costas, peito e borboleta). O projeto é oferecido para crianças e adultos da comunidade em geral que tenham interesse, condições para a prática de exercício físico e já saibam nadar, pelo menos, dois estilos. As aulas são ministradas por dois bolsistas, alunos da graduação, que instruem, auxiliam e corrigem os alunos. Ocorrem as segundas e quartas-feiras, com quatro turmas disponíveis, a primeira começando as 16:00 e a última as 18:30 com duração de 45 minutos cada, em uma piscina semi-olímpica no Centro Natatório da ESEF. São atendidos no máximo oito alunos por turma de diversas faixas etárias, mas principalmente adultos jovens. O planejamento e a periodização do macrociclo e dos mesociclos são definidos anualmente. Os microciclos (planos de aula) são feitos semanalmente em reuniões nos mesmos dias das aulas no horário entre às 14:00 e 16:00. As aulas possuem a seguinte estrutura: aquecimento, exercícios corretivos, série principal, volta à calma e alongamento. Geralmente são utilizados materiais auxiliares, como pranchas e pullbuoys para auxiliar nos exercícios corretivos. Para determinar a intensidade das aulas utilizamos o conceito da velocidade crítica, que é a mais alta intensidade de exercício que pode ser mantida por longo período de tempo sem exaustão. Este é baseado na relação entre intensidades predeterminadas e seus respectivos tempos de exaustão. São feitos testes máximos com distâncias fixas e após, uma regressão linear com seus respectivos tempos. Os bolsistas do projeto participam também de reuniões com o grupo de pesquisa que ocorrem as sextas-feiras, existindo integração entre ensino, pesquisa e extensão, que permite uma melhor formação para os alunos de Educação Física, tanto na área de intervenção como na participação de trabalhos científicos. Dessa forma, o conhecimento produzido pelo GPAT auxilia na formação dos bolsistas, assegurando a qualidade do projeto.