

## **NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: MARIAH GONÇALVES DOS SANTOS

Este projeto de Extensão está entre os projetos desenvolvidos pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), o qual visa à inserção dos estudantes-bolsistas em situações reais de trabalho, representando um complemento a sua formação universitária, por oferecer uma integração teórico-prática de todos os conteúdos aprendidos ao longo de sua formação nas cadeiras de Teoria do Treinamento Esportivo, Fisiologia do Exercício, Cinesiologia e Biomecânica. Além disso, todos os bolsistas participam ativamente na elaboração do planejamento geral anual feito no início das atividades do ano corrente, assim como também está presente no planejamento das aulas em todas as reuniões realizadas pelo grupo. Em meio a este planejamento está a coleta de dados através de testes realizados periodicamente, os quais são utilizados para calcular a velocidade crítica de cada aluno, possibilitando a elaboração de treinos de acordo com as condições físicas dos alunos. As aulas são ministradas todas as segundas e quartas feiras, das 16h até 18:30 na piscina funda da Escola de Educação Física da UFRGS, com a participação em média de 4 a 6 alunos por horário de aula e com o auxílio sempre de 2 estudantes-bolsistas, os quais exercem principalmente ao longo de toda a aula: feedback aos alunos sobre a técnica do nado desenvolvido na aula (o controle é feito individualmente através de uma planilha), auxílio no controle do tempo da atividade e, ao final da aula, no alongamento dos alunos. Neste projeto são atendidas pessoas entre 9 e 62 anos, da comunidade em geral, com interesse na atividade desenvolvida, disponibilidade de horários e que já tenham uma experiência mínima com pelo menos 2 dos 4 nados. Inicialmente o aluno interessado em participar da atividade de extensão realiza um teste no qual os estudantes-bolsistas avaliam se a pessoa tem as condições mínimas exigidas para o ingresso no projeto. Conforme já mencionado, a integração entre o atendimento à comunidade e a pesquisa acadêmica são os pontos mais notáveis do Projeto de Extensão de Natação. O GPAT promove a atuação dos bolsistas no Salão de Extensão da UFRGS Salão de Iniciação Científica, em encontros e congressos. Os alunos bolsistas são também incentivados a participar da elaboração de artigos para publicação em revistas especializadas, integrando-se à produção científica sobre o tema.