

## **NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO**

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: GUILHERME TREIS TRINDADE

Nadar é uma capacidade do homem e de outros animais que consiste em deslocar-se em meio líquido. Esta pode ser considerada como um das qualidades que fez com que o homem pudesse lutar contra a evolução. Através da observação de outros animais e pelas adversidades impostas pelo meio, predadores e recolhimento de alimentos, por exemplo, esse ato de nadar foi cada vez mais aperfeiçoado. Os Fenícios e os Assírios, que eram exímios nadadores, conquistaram e venceram seus inimigos. Entre os gregos era uma das atividades físicas impostas aos soldados e uma das mais eficientes para se chegar ao estereótipo de beleza. Atualmente, a natação é considerada um dos exercícios físicos mais completos. Isso devido à melhora da capacidade cardiorrespiratória; ativação do sistema neuromuscular; relaxamento e combate ao estresse; prevenção e recuperação de algumas doenças, como hipertensão, asma, bronquite, problemas ortopédicos, aumento da qualidade de vida. Sendo assim, recomendada a todas as idades. O grupo de pesquisa em atividades aquáticas e terrestres (GPAT), da Escola de Educação Física (EsEF), oferece, desde 1998, a crianças (7 a 12 anos) e adultos da comunidade o Programa de extensão em natação- iniciação ao treinamento. Este tem como objetivo a melhora no condicionamento físico, habilidades das técnicas aquáticas em geral e o aprimoramento dos quatro estilos olímpicos: crawl, costas, peito e borboleta. Sendo que para o ingresso no projeto é necessário saber nadar os estilos: crawl e costas. As vagas são divulgadas através da secretaria de extensão (EsEF-UFRGS), no primeiro dia útil do mês e as inscrições no segundo dia útil do mês. O planejamento é dividido em macrociclo (anual), mesociclo (mensal) e microciclo (semanal), sendo estruturado por todo o grupo em reuniões que ocorrem nas segundas e quartas feiras das 14h às 16h. As aulas têm duração de quarenta e cinco minutos, com cinco minutos de intervalo entre uma e outra. Estas são realizadas duas vezes por semana, com um alongamento ao término de cada aula sendo coordenado pelo professor. Os alunos com idade acima de trinta anos, ou aqueles que têm problemas cardíacos, devem apresentar, antes do início das aulas, um Eletrocardiograma de Esforço para a avaliação e desenvolvimento de um treinamento personalizado, se necessário. A periodização do treinamento é realizada anualmente com todos os bolsistas, juntamente com o coordenador. Os primeiros meses caracterizam-se por aumento de volume no treinamento, e os demais são

compostos por treinos de característica anaeróbia. O treinamento é desenvolvido através de avaliação por velocidade crítica, vista como um bom indicador na verificação da performance aeróbia e na determinação do liminar anaeróbio. Os testes consistem na realização de tiros máximos nas distâncias de 50, 100, 200 e 400 metros nado "crawl", onde se registra o tempo gasto para percorrer estas distâncias. Estes testes são realizados a cada dois meses, quando se encerra um ciclo de treinamento. Com base nos resultados dos testes, desenvolve-se o programa de treinamento de acordo com os objetivos propostos na periodização. Estes objetivos são atualizados a cada nova avaliação dos alunos para que, assim, ocorra o desenvolvimento do mesmo junto ao treino.