

## **PROGRAMA DE EXTENSÃO EM NATAÇÃO UNIVERSITÁRIA 2007**

Coordenador: FLAVIO ANTONIO DE SOUZA CASTRO

Autor: JULIANA YURI KANEFUKU

Resumo Este programa oferece treinamento de natação para a comunidade universitária. É realizada a elaboração do planejamento e a aplicação dos treinamentos por bolsistas de extensão, com a participação de alunos de estágio profissional e com supervisão do professor orientador. Participam, em média, 10 alunos por sessão de treino, que podem ser executados de duas a cinco vezes por semana, na piscina da Escola de Educação Física da UFRGS. Não há participação obrigatória em competições, mas no primeiro semestre de 2007, alunos do programa participaram dos JUGS e dos JUBS. Introdução A natação é uma modalidade que pode ser praticada em vários níveis: do nível elementar utilitário, quando as preocupações do praticante estão mais voltadas ao lazer e à recreação, ao nível esportivo competitivo, quando há uma preocupação mais acentuada na técnica e e no treinamento, na busca pelo rendimento desportivo. Na Uiversidade há diversos alunos, técnicos-administrativos e professores que possuem, ou já possuíam de maneira mais sistemática, a natação, como sua prática esportiva formal. Assim este projeto buscou oferecer treinamento de natação, com fundamentação científica, dentro da Universidade. Desenvolvimento Este projeto funciona de segundas a sextas-feiras, entre 11h30 e 13h10, no Centro natatório da Escola de Educação Física da UFRGS. Participam, no momento, 12 indivíduos, entre alunos e professores. Para participar é necessária a realização de uma entrevista com o professor orientador (já que é um programa de treinamento) e a realização de um teste prático (a fim de que os participantes tenham condições de realizar o programa de treinamento proposto). O programa de treinamento é elaborado em reuniões semanais, entre bolsista, bolsista voluntário e alunos da disciplina de Estágio Profissional da ESEF, junto com o professor orientador. Nessas reuniões são discutidas as bases científicas do treinamento: cargas, adaptações, individualidades, periodização, entre outros, além da elaboração do planejamento e das sessões propriamente ditas. Três são os aspectos considerados fundamentais para a elaboração desse planejamento: (1) a técnica de nado, (2) a intensidade dos treinos e (3) as distâncias nadadas. A melhoria das técnicas de nado é buscada sob duas estratégias: a execução de exercícios técnicos, elaborados pelos bolsistas e estagiários, com base na literatura, em todas as sessões de treino e a correção do nado propriamente dito. A intesidade do treino, fundamental na obtenção das adaptações

pretendidas, é prescrita sob dois aspectos: a velocidade crítica e a sensação subjetiva de esforço. Velocidade crítica está relacionada ao conceito de limiar anaeróbio, como máxima velocidade de nado que pode ser mantida, sob predomínio de metabolismo aeróbio. A obtenção desse valor numérico, individual, é pela aplicação de testes simples, não-invasivos, com repetições máximas de 100, 200 e 400 m e aplicação de uma equação de regressão linear entre as distâncias e os tempos obtidos. A velocidade crítica, então, é obtida pelo coeficiente angular desta equação. Percentuais são aplicados nesses valores para determinar os tempos a serem realizados pelos nadadores abaixo, no limiar anaeróbio e acima do limiar anaeróbio. Além da velocidade crítica, a sensação subjetiva de esforço, quando o participante utiliza sua própria percepção, junto com a orientação objetiva, é recomendada e utilizada. As distâncias das sessões de treinamento são determinadas a partir das condições, das disponibilidades e dos objetivos dos participantes. Desse modo, são prescritos três distintos treinos diários: (1) de fundo, com distâncias que podem chegar a 5000 m diários, para aqueles que participam de competições em águas abertas, triatlon e provas mais longas em piscina; (2) de velocidade, com distâncias que podem chegar a 4000 m diários, para aqueles que participam de provas mais curtas e (3) alternativo, com distâncias que podem chegar a 3000 m diários, para aqueles que estão retornando aos treinos ou não apresentam um objetivo tão relacionado à competição. A combinação da técnica, da intensidade e da distância possibilita a elaboração de diversos treinos com objetivos finais de melhoria das condições biomecânicas e fisiológicas, que podem levar à melhoria do rendimento em natação. No primeiro semestre de 2007, alunos do projeto, juntamente com outros alunos da Universidade, participaram dos Jogos Universitários Gaúchos, competição que reuniu diversas Universidades do Estado e que a UFRGS foi campeã na natação, tanto feminino, quanto masculino. A partir dos resultados dos JUGS, a UFRGS participou da Olimpíada Universitária Brasileira (JUBS 2007). Considerações finais Não é objetivo deste projeto formar equipe de natação de alto nível competitivo, mas oferecer espaço para o treinamento de natação, onde os praticantes possam desenvolver suas potencialidades de forma responsável e com base nas ciências do esporte. Além disso, o projeto propicia o aprendizado, aos futuros profissionais da Educação Física, relacionado ao treinamento de forma geral, e ao treinamento de natação de forma mais específica. Com certeza há muitos interessados na Universidade em nadar de forma mais consistente, mas a limitação de horário ainda é um fator que contribui para não haverem tantos participantes neste projeto.