

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

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: TATIANE GORSKI

Com os objetivos de melhorar o condicionamento físico, desenvolver as habilidades aquáticas gerais e aprimorar a técnica dos 4 estilos olímpicos de natação (livre, borboleta, costas, peito), o Projeto de Natação - Iniciação ao Treinamento do Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), iniciado em 1998, chega em 2006 à sua 9ª edição, ocorrendo de março a dezembro. As aulas são desenvolvidas em duas raias da piscina semi-olímpica do Centro Natatório da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (EsEF/UFRGS) nas segundas e quartas-feiras, no horário das 16hs às 19hs15min, que é dividido em 4 períodos de 45min cada um, com um intervalo de 5min entre os períodos. Na primeira turma, há 8 vagas para pessoas com idade entre 16 e 90 anos (adultos), que nadam em uma das raias, e crianças com idade entre 7 e 15 anos (crianças), que nadam na outra raia. Nas demais turmas, as 8 vagas são para adultos. Para ingressar no projeto, o candidato à vaga deve saber nadar crawl e costas, sendo submetido a 2 testes: um de 25m de crawl e um de 25m de costas. As inscrições podem ser realizadas na Secretaria de Extensão da EsEF/UFRGS, no primeiro dia útil de cada mês, quando houver vagas disponíveis. A estrutura das aulas, ministradas por dois graduandos em cada horário, são divididas em aquecimento; exercícios corretivos para crawl, costas ou peito; série principal, com distâncias e intervalos variados, que deve ser cumprida em uma intensidade determinada pelo grupo nas reuniões; e volta a calma, na qual os alunos nadam em uma intensidade subjetiva leve; ao final da aula é realizado um alongamento. Entre os materiais utilizados estão pranchas, polibóias, spaghettis e palmares; as crianças também utilizam argolas de plástico, escorregador e outros brinquedos que tornam a aula mais lúdica. Algumas semanas após o início das aulas, em março, são realizados testes de 50m (T50\_1), 100m(T100\_1), 200m(T200\_1) e 15min (T15\_1), a partir dos quais é prescrita a intensidade do treinamento posteriormente realizado. No final do semestre, os testes são realizados novamente (T50\_2, T100\_2, T200\_2 e T15\_2) para mensurar as modificações na performance dos alunos. Os alunos novos também são submetidos aos testes, porém, aqueles que não conseguem realizar as distâncias dos mesmos, realizam um treinamento diferenciado, com distâncias menores (aproximadamente 900m), para que se adaptem à atividade; a partir do momento em que já têm condições de nadar distâncias maiores (cerca de 1500-1800m),

fazem os testes e passam a realizar o treino principal. As crianças realizam o treino menor. No primeiro semestre de 2006, a média dos homens adultos foi de  $43,5 \pm 8,19$ s no T50\_1 e  $42 \pm 7,80$ s no T50\_2;  $106,7 \pm 22,16$ s no T100\_1 e  $105 \pm 22,95$ s no T100\_2;  $242 \pm 53,80$ s no T200\_1 e  $243,3 \pm 56,56$ s no T200\_2;  $676,7 \pm 163,38$ m no T15\_1 e  $669,28 \pm 157,91$ m no T15\_2. Já no grupo das mulheres adultas, as médias foram de  $55,3 \pm 10,40$ s no T50\_1 e  $54,6 \pm 11,01$ s no T50\_2;  $130,3 \pm 19,65$ s no T100\_1 e  $130 \pm 31,09$ s no T100\_2;  $306 \pm 79,19$ s no T200\_1 e  $298 \pm 52,32$ s no T200\_2;  $575 \pm 35,35$ m no T15\_1 e  $605 \pm 7,07$ m no T15\_2. Nas segundas e quartas-feiras, das 14hs às 16hs, o grupo se reúne com o orientador para discutir e planejar as aulas, cuja periodização - dividida em macrociclo, que engloba o ano inteiro; mesociclos, que englobam cada mês; e microciclos, que englobam cada semana - é elaborada no início do ano. Nas sextas-feiras, há uma reunião dos integrantes do projeto com o restante do grupo de Pesquisa, onde graduandos, mestrands, mestres, doutorandos e orientador apresentam e discutem artigos e pesquisas do grupo e de outros autores, bem como buscam soluções para possíveis problemas ou dúvidas que os alunos possam não ter conseguido resolver durante a semana no projeto de extensão. O projeto contempla o Ensino, ao proporcionar aos graduandos a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos em disciplinas do curso de Educação Física - como Natação Fundamentos, Natação Técnicas de Ensino, Natação Treinamento, Teoria do Treinamento, Fisiologia Humana, Fisiologia do Exercício e Cinesiologia, entre outras -; a Pesquisa, ao incentivar a busca por soluções para dúvidas e dificuldades encontradas no decorrer do projeto, seja por meio de artigos e livros, seja por meio da realização de projetos de pesquisa envolvendo a atividade de extensão; e a Extensão, à medida que oferece à comunidade seu "produto final": as aulas.