

## **NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO/CONDICIONAMENTO**

Coordenador: ALBERTO RAMOS BISCHOFF

O Projeto tem como objetivo oferecer a comunidade em geral a prática da natação a nível de condicionamento físico, gerando um aumento da capacidade aeróbica e da resistência muscular de seus praticantes, aliado a um trabalho de aperfeiçoamento dos nados crawl, costas, peito e golfinho. Oportunizar aos alunos da graduação da ESEF/UFRGS a vivência da docência na área da natação, de forma a melhor prepará-los para o mercado de trabalho, bem como disponibilizar aos professores e alunos da ESEF a realização de projetos de pesquisa relacionados com atividades aquáticas. As aulas propostas neste projeto, são desenvolvidas na piscina semi-olímpica do Centro Natatório da ESEF, atendendo uma população na faixa etária acima dos 13 anos de idade, com periodicidade de duas vezes semanais, distribuídas em 50 minutos cada aula, em turmas de no máximo 36 alunos, nos horários das 17h e 30min às 21h e 30min. Considerando que a natação proporciona inúmeros benefícios à saúde física-psíquica das pessoas, contribuindo para o bom funcionamento de diversos órgãos e sistemas do organismo, ou até mesmo como reabilitação de determinadas doenças metabólicas ou estruturais, como por exemplo doenças cardíacas, colesterol, osteoporose, atrofia muscular entre outras. Na área psíquica a natação é um agente estimulador, pois proporciona momentos de descontração, prazer, criatividade, sociabilização, além de valorizar a personalidade de cada indivíduo, melhorando a auto-estima. Por todos estes aspectos citados, consideramos a prática da natação um elemento de suma importância, e que todas as pessoas deveriam se beneficiar de sua prática regular.