

PROGRAMA DE EXTENSÃO - NATAÇÃO: INICIAÇÃO AO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

A natação teve papel fundamental na evolução da espécie humana. Observando outros animais, ou devido às dificuldades impostas pela natureza, cedo o homem aprendeu a se sustentar e a ter autopropulsão na água. Foi muito utilizada pelos fenícios como técnica de guerra para conquistas territoriais e, na Roma e Grécia antigas, tornou-se popular para os programas de treinamento dos soldados do império. Considerada pelos especialistas uma das atividades físicas mais completas, pois mobiliza toda a musculatura esquelética, a natação é, atualmente, um dos esportes mais indicados pelos médicos, tanto para crianças quanto para adultos e idosos. Dentre os seus benefícios estão: a melhora da postura, alongando e fortalecendo a musculatura; aumento da resistência do organismo; 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, etc.; aumento da qualidade de vida. O Grupo de Pesquisas em Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), da Escola de Educação Física -UFRGS, oferece, desde 1998, o Programa de Extensão em Natação - Iniciação ao Treinamento. O programa tem como objetivos a melhora do condicionamento físico, o desenvolvimento das habilidades aquáticas gerais e o aprimoramento técnico dos quatro estilos olímpicos de natação: crawl, costas, peito e borboleta. O planejamento é dividido em macrociclo (anual), mesociclo (mensal) e microciclo (semanal), sendo estruturado por todo o grupo em reuniões que ocorrem antes das aulas. Desenvolvendo-se duas vezes por semana, as aulas têm a duração de quarenta e cinco minutos. 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. O treinamento é periodizado anualmente, sendo os primeiros meses caracterizados por um aumento de volume, condicionando a capacidade aeróbica dos alunos. Os demais meses são compostos por treinos de característica anaeróbica. Depois, o treinamento é desenvolvido com base em testes práticos: T12 ou Teste de doze minutos, onde é medida a distância percorrida pelo aluno em doze minutos; Teste de 100 metros, onde é medido o tempo que o aluno gasta para percorrer os cem metros; e o Teste de 50 metros, onde é medido o tempo que o aluno gasta para percorrer os cinquenta metros. Ainda este ano será implantado também o T30 ou Teste dos 30 minutos. Estes testes são realizados a partir do

segundo semestre, a cada dois meses. A partir dos resultados, desenvolve-se o programa de treinamento adequado aos objetivos propostos e atualizados a cada novo teste. Isto faz com que os nadadores consigam chegar ao final de cada ciclo de trabalho com condições melhores, tanto técnicas quanto fisiológicas, em relação ao ciclo anterior. Analisando os gráficos de uma turma do ano passado, podemos constatar a evolução dos alunos. Dez indivíduos tiveram uma média de distância percorrida no primeiro Teste de 12 minutos equivalente a 494,9 + 88,9 metros. No último teste, obtiveram a média de distância percorrida de 558 + 119,4 metros, ou seja, uma evolução de 12,95%. Para o primeiro Teste dos 100 metros, os alunos tiveram uma média de tempo de 109,3 + 27,2 segundos. No último, eles atingiram a média de tempo de 101,9 + 20,1 segundos, tendo uma melhora de 6,77%. Para o primeiro Teste dos 50 metros, eles atingiram a média de tempo de 46 + 8,4 segundos e, para o último, obtiveram a média de 43,1 + 8,1 segundos, o que mostra um aproveitamento de 6,30%. Durante os dias 4 e 6 de julho do ano corrente, realizamos uma pesquisa de caráter qualitativo, onde os 17 alunos informaram sobre dados pessoais básicos e responderam questões abertas e fechadas. Estes indivíduos apresentaram média de idade de 39,2 + 16,1 anos, média de altura de 172,7 + 7,8 centímetros e média de massa corporal de 73,3 + 10,0 quilogramas. 70,6% dos entrevistados procuraram o programa por conta própria, enquanto que 29,4% o fizeram por recomendação médica, apresentando predominantemente problemas cardíacos (hipertensão e histórico de infarto) e articulares. Nas questões que abordaram a satisfação com o programa e a dúvida quanto à melhora na qualidade de vida, obtivemos resposta positiva de todos os entrevistados. De acordo com todos estes dados, acreditamos que estamos cumprindo com os nossos objetivos e colaborando para a melhora dos aspectos não apenas fisiológicos, mas também sociais dos nossos alunos, incentivando-os para a prática da atividade física, tão necessária para a saúde, ajudando-os, portanto, na melhora da sua qualidade de vida.