

## **PROJETO NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO-CONDICIONAMENTO**

Coordenador: ALBERTO RAMOS BISCHOFF

Autor: RÉGIS GOMES RÖDEL

Este Projeto de Extensão, tem como objetivo proporcionar o aperfeiçoamento das técnicas dos nados crawl, costas, peito, golfinho e dos diversos nados utilitários, visando uma melhoria do condicionamento físico dos alunos participantes. O Projeto é executado nas dependências do Centro Natatório da ESEF/UFRGS, piscina semi olímpica, nas terças e quintas feiras, no horário das 15:30h. às 21:30h. Destacamos a seguir algumas das demais atividades constantes no desenvolvimento desta atividade extensionista: Tradução e estudos de artigos ligados à área de atividades aquáticas; Filmagem e avaliação dos nados dos alunos; Estudos sobre hipertensão arterial e controle dos alunos que apresentarem tal diagnóstico; Estudos e controle da frequência cardíaca; Periodização das aulas; Apresentação das atividades desenvolvidas no Projeto em forma de Seminários, Salão de Extensão, etc.; Testes de esforço máximo; Aplicação de anamneses; Atividades de confraternização e outros. Destacamos também que os alunos são permanentemente avaliados e no término do Projeto é aplicado um instrumento de avaliação que contém itens, tais como: conhecimento técnico dos ministrantes e coordenação, participação, interesse, assiduidade, organização, entre outros. O Projeto oportuniza aos alunos da graduação da ESEF a vivência da docência na área da natação, para melhor prepará-los para o mercado de trabalho, bem como aos alunos dos Cursos de Pós Graduação, Mestrado e Doutorado para a realização de pesquisas. Sendo assim, entendemos que na expectativa de contribuir na aquisição de um hábito saudável que proporcione uma melhoria da qualidade de vida e uma melhor integração social dos alunos e servidores da UFRGS, bem como das pessoas da comunidade em geral, consideramos que justifica este Projeto onde os praticantes obtenham um aumento da capacidade aeróbica e da resistência muscular, aliado a um trabalho de aperfeiçoamento dos quatro nados competitivos e utilitários.