

NATAÇÃO INICIAÇÃO AO TREINAMENTO

Coordenador: LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

Autor: NATÁLIA AMÉLIA DA SILVA AZENHA

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: 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 e 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 segundas e quartas feiras das 14h às 16h. 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. A periodização do treinamento é realizada anualmente. Os primeiros meses caracterizam-se por aumento no volume de treinamento, e os demais são compostos por treinos de característica anaeróbia. A avaliação e prescrição do treinamento é desenvolvida através da determinação e análise da velocidade crítica, apontada como bom indicador de verificação da performance aeróbia e de determinação do liminar anaeróbio. Os testes consistem na realização de tiros máximos nas distâncias de 50, 100, 200 e 400 metros nado "crawl", onde se registra o tempo gasto para percorrer tais distâncias. A melhora na VC dos alunos pode ser

observada com os resultados das avaliações feitas no início do ano, após dois meses de atividade. Podemos notar que houve aumento estatisticamente significativo na VC nos testes de 50m (pré=47,70±11,18s e pós=44,90±8,96 s; $p<0,05$), 100m (pré=115,10±21,47s e pós=108,70±19,57s; $p<0,01$), 200m (pré=250,60±42,07s e pós=241,40±43,08s; $p<0,01$) e 400m (pré=519,20±82,98s e pós=504,80±77,20s; $p<0,01$). Estes testes são realizados a cada dois meses, quando se encerra um ciclo de treinamento. Com base nos resultados dos testes, desenvolve-se o programa de treinamento de acordo com os objetivos propostos na periodização; estes objetivos são atualizados a cada nova avaliação dos alunos. 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; 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 a possibilidade de inserção em um programa de treinamento para melhora da saúde.