

Projeto de extensão

Natação Treinamento



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA
GRUPO DE PESQUISA EM ATIVIDADES AQUÁTICAS



Natação

A natação é uma modalidade olímpica e consiste no deslocamento horizontal do praticante no meio líquido através de diferentes estilos, entre eles o Crawl, Costas, Peito e Borboleta.

Como projeto de extensão começou a ser oferecida pelo Grupo de Pesquisa em Atividades Aquáticas e Terrestre (GPAT) na Escola Superior de Educação Física (ESEF) da UFRGS em 1998. As aulas ocorrem as segundas e quartas-feiras das 16:00 as 19:15, com quatro turmas e têm a duração de 45 minutos cada. Os objetivos são melhorar o condicionamento físico e aprimorar os quatro estilos olímpicos. Para alcançá-los é necessário que seja feito um planejamento que é dividido em:

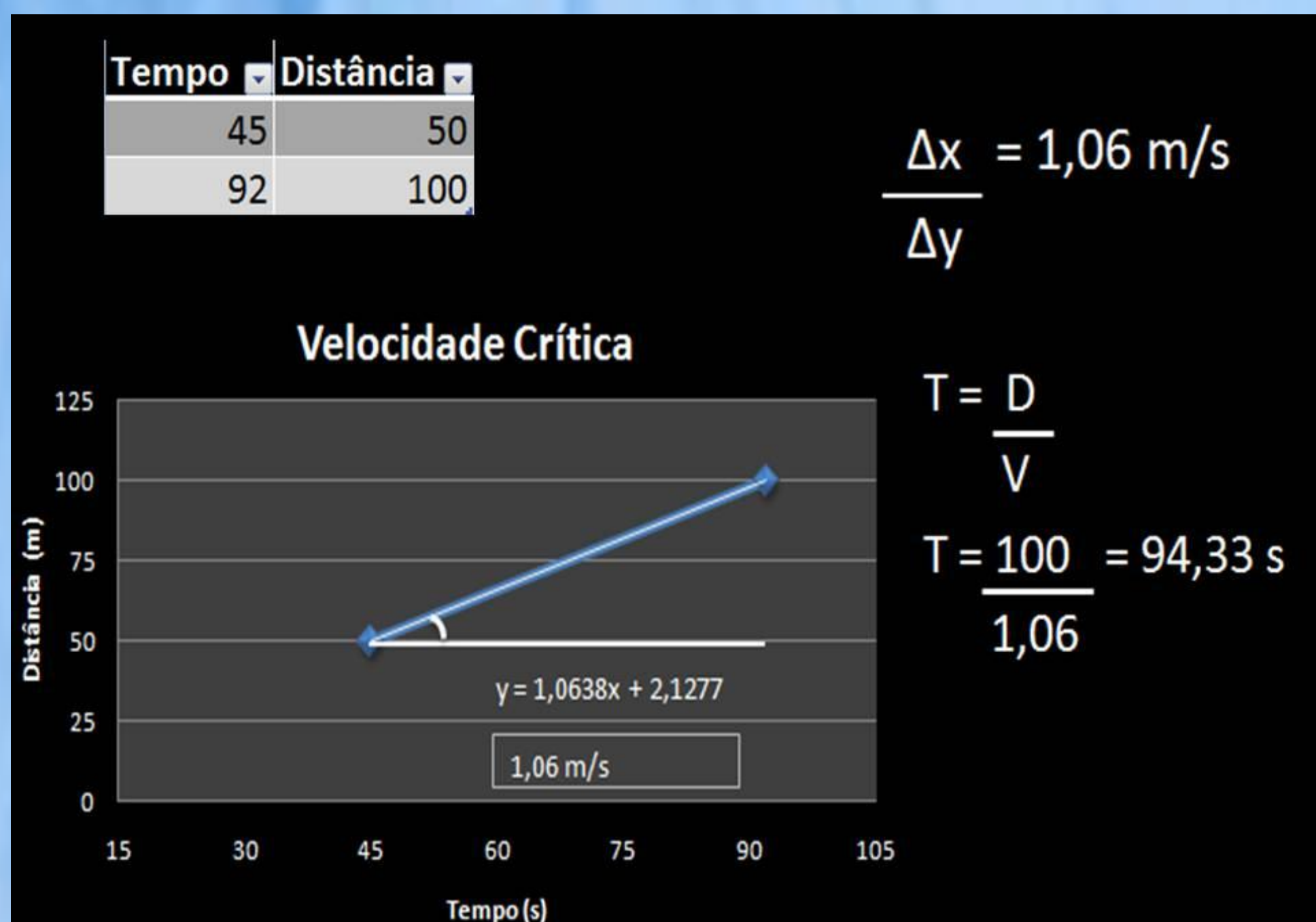
- Macro ciclo:** período anual
- Mesociclo:** período mensal
- Micro ciclo:** período semanal

Este planejamento é realizado em reuniões no horário das 14:00 as 16:00 nos mesmos dias das aulas.

Intensidade

Para determinar a intensidade das aulas utilizamos o conceito da velocidade crítica, que é a mais alta intensidade de exercício que pode ser mantida por longo período de tempo sem exaustão. Este é baseado na relação entre intensidades predeterminadas e seus respectivos tempos de exaustão.

São feitos testes máximos com distâncias fixas e após, uma regressão linear com seus respectivos tempos.



A partir disso podemos calcular a intensidade que será trabalhada dentro das seguintes faixas:



Aulas

As aulas são compostas por: aquecimento, técnica, parte principal, volta a calma e alongamento. Utilizamos equipamentos como pranchas e Pullbuoys.



Formação Acadêmica

O projeto integra ensino, pesquisa e extensão, visto que os bolsistas participam de estudos realizados pelo grupo de pesquisa e aplicam esse conhecimento, em conjunto com o obtido na graduação, para ministrar as aulas.



Equipe

Bolsistas: Bruna Almada
Adriana Buttelli
Janaína Dolores
Liliana Camargo
Matheus Conceição
Natália Bagatini
Paula Zaffari

Coordenação: Luiz Fernando Martins Kruehl
Cristine Alberton
Roberta Bgeginski
Stephanie Pinto