

## **PROJETO DE NATAÇÃO APERFEIÇOAMENTO - CONDICIONAMENTO**

Coordenador: ALBERTO RAMOS BISCHOFF

Autor: GABRIEL SILVEIRA KARNAS

Oportunizar aos alunos da graduação da ESEF/UFRGS a vivência da docência na natação, para melhor prepará-los para o mercado de trabalho. Oferecer a comunidade em geral a prática da natação nos níveis de aperfeiçoamento e condicionamento, visando proporcionar-lhes uma melhoria da qualidade de vida, através do aumento da capacidade aeróbica e resistência muscular, aliado a um trabalho de aperfeiçoamento dos quatro nados competitivos. No Projeto Natação Aperfeiçoamento/Condicionamento, nossa proposta é dar continuidade ao trabalho realizado no Projeto de Aprendizagem e, além disso, proporcionar, às pessoas que ingressam diretamente no projeto, uma melhora na sua técnica e no condicionamento físico. Como pré-requisito para o ingresso neste projeto, é necessário ter mais de 13 anos de idade e dominar os nados crawl e costas, sendo que os alunos provenientes das turmas de aprendizagem já contam com noções de outros estilos. Visando à qualidade do projeto, temos a preocupação de não superlotar as turmas, permitindo a matrícula de, no máximo, 36 alunos por horário, que são divididos em 6 raias, de acordo com o condicionamento físico e técnico de cada aluno. Os objetivos deste projeto são buscados mediante roteiros de aula pré-estabelecidos. Esses roteiros são colocados em dois quadros situados na borda da piscina, facilitando a visualização para o aluno. O aperfeiçoamento do nado é trabalhado por meio de exercícios educativos e exercícios corretivos. O condicionamento físico é trabalhado principalmente aplicando-se os seguintes exercícios: - Exercícios específicos, com auxílio de materiais (pranchas, pull-buoys, aquatubos, nadadeiras, palmares), e os nados completos visando à melhoria da resistência muscular localizada de seus participantes. - Exercícios visando à melhoria da condição cardiorrespiratória, proporcionando uma natação contínua e através de aulas onde o aluno, em certos momentos, verifica sua frequência cardíaca, visando mantê-la dentro dos valores pré-estabelecidos para cada aluno. Cabe salientar que, no início de cada aula, destinamos um período para realização do alongamento, que ocorre sempre sob a orientação de um dos ministrantes. O alongamento proposto, dentre outros objetivos, visa à redução de tensão, à prevenção de lesões, à ativação da circulação sanguínea e à preparação da musculatura para a atividade física. Na última aula de cada mês, é realizada uma atividade livre, ou seja, os alunos têm a opção de praticar

as atividades ou os nados que preferirem, podendo escolher também entre a aula de hidroginástica ou o pólo aquático. Os alunos dos projetos de natação realizam medidas periódicas de peso, altura e pressão arterial. O período de intervalo entre uma medição e a próxima é de 3 meses, salvo aqueles que apresentam valores elevados de pressão arterial, que realizam mais uma série de medidas nas aulas seguintes a fim de se obterem dados para encaminhamento a um serviço médico especializado. Os alunos ao integrarem no projeto respondem a uma anamnese, que é um instrumento de avaliação por meio do qual é possível determinar e avaliar características, habilidades ou limitações, resultando em um processo calcado em registros e dados, dando, desta forma, origem a um trabalho mais confiável. É também realizado o teste de 12 minutos que tem como objetivo avaliar o desenvolvimento do aluno em seu condicionamento bem como da sua técnica. Dentro dos projetos de natação também são desenvolvidos outros temas de aplicação prática para as aulas, tais como: nados utilitários, salvamento aquático, primeiros socorros, cinesiologia e análise técnica dos nados, entre outros. Finalizando, enfatizamos 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, socialização, além de valorizar a personalidade de cada indivíduo, melhorando a auto-estima.