

## **PROGRAMA DE EXTENSÃO EM NATAÇÃO UNIVERSITÁRIA**

Coordenador: FLAVIO ANTONIO DE SOUZA CASTRO

Autor: DAIANE DOS SANTOS SIQUEIRA

Introdução Atividade física orientada é uma necessidade reconhecida das populações, tendo em vista os aspectos de saúde. A Universidade, como pólo de produção de conhecimento, apresenta todos os requisitos para orientar, de maneira responsável, práticas desportivas específicas. A natação é uma modalidade que apresenta, consistentemente, uma demanda para prática, em diferentes níveis, acentuada em nossa sociedade. O objetivo geral deste projeto é oferecer treinamento de natação orientado e supervisionado à comunidade acadêmica. De modo mais específico, busca a melhoria de rendimento, nos aspectos biomecânicos e fisiológicos da natação, atendendo acadêmicos e professores que buscam treinamento e rendimento. Desenvolvimento O acesso ao programa se dá, primeiramente, por uma entrevista e avaliação das técnicas de nado do futuro participante, realizadas pelo coordenador e/ou bolsistas do programa. Um programa básico de treinamento é elaborado, com a participação do coordenador e dos bolsistas, tendo em vista as necessidades individuais e as características dos praticantes, que diferem, basicamente, em um aspecto: apresentam, ou não, experiência com treinamento de natação. Assim, atende, simultaneamente, dois grupos distintos em sua origem, mas que, atualmente, buscam similares objetivos: a prática da natação, com vistas (1) à manutenção de hábitos saudáveis de vida e (2) melhoria do rendimento em natação. Em relação à melhoria do rendimento, oito participantes do projeto integraram a equipe de natação da UFRGS durante os XXVII Jogos Universitários Gaúchos (JUGS), composta no total, por 16 atletas. Além dos bolsistas, estudantes de graduação da ESEF participam do programa como alunos da Disciplina de Estágio Profissional, ênfase em natação-treinamento. A partir do programa básico são prescritos três treinos diários que apresentam os mesmos conteúdos, mas que se diferenciam pela distância nadada: um treino maior, que pode chegar a 4000 m, um treino intermediário que pode chegar a 3000 m e um treino menor, que pode chegar a 2400 m em uma sessão. A realização de um ou outro treino depende do estágio do participante e de sua disponibilidade de tempo naquele dia. A prescrição dos exercícios técnicos é realizada a partir de uma lista de exercícios, com diferentes objetivos e graus de dificuldade, elaborada com base na literatura da área e aplicados em uma seqüência relacionada às características de posição de corpo, movimento de pernas, movimento de braços e coordenação de

nado. A fim de se atingirem os objetivos de melhoria das capacidades aeróbias e anaeróbias, a prescrição da intensidade correta de treinamento, em qualquer modalidade desportiva, é fundamental. Na natação há diversas maneiras de se obter as intensidades relacionadas a diferentes ganhos fisiológicos, com métodos diretos e indiretos. Neste projeto, adotamos um método de avaliação baseado nos melhores tempos individuais dos participantes para as distâncias de 50, 100, 200 e 400 m e para a maior distância percorrida em um teste de 15 min. Esses tempos e essas distâncias são plotados em um gráfico de dispersão. A inclinação da reta representativa dos valores de distância em função do tempo indica a velocidade crítica (VC), valor, em m/s, que apresenta alta correlação com velocidade de nado executado sob a intensidade de limiar anaeróbio. Assim, de modo econômico e prático, são obtidas as velocidades de nado para séries de caráter predominantemente aeróbio (velocidades abaixo da VC), mistas (limiar anaeróbio, a VC) e predominantemente anaeróbias (velocidades acima da VC), com variações percentuais, para cima e para baixo, de acordo com as distâncias e com os intervalos realizados. Cada participante é avaliado e, após, informado dos tempos específicos para cada distância de acordo com o objetivo metabólico do treinamento prescrito. Além das séries aeróbias, de limiar anaeróbio e anaeróbias lácticas (resistência anaeróbia e tolerância ao lactato), são prescritos treinos de velocidade pura e resistência de velocidade, ambos realizados em percentual próximo aos 100 %, em distâncias que variam dos 10 aos 25 m. Em relação à análise da técnica, qualitativamente, verificou-se uma melhoria no nado crawl, estilo que, neste primeiro momento, foi o mais treinado. Duas avaliações de velocidade crítica (VC) foram realizadas até o momento: uma em abril e outra em junho. Onze participantes realizaram a primeira e a segunda avaliação. Pode-se verificar um incremento nos valores de VC entre as duas avaliações: a primeira avaliação apresentou média de VC de 0,93 (0,10) m/s e a segunda de 1,02 (0,07) m/s, o que indica um deslocamento do limiar anaeróbio para maiores velocidades de nado, em resposta aos treinamentos realizados. Em relação à participação dos nadadores do projeto nos JUGS, a equipe da UFRGS sagrou-se campeã tanto no feminino, quanto no masculino. Considerações finais O projeto está alcançando seus objetivos de oferecer treinamento de natação orientado e supervisionado à comunidade acadêmica e, com o planejamento adotado, melhorar o rendimento na natação dos participantes. Ainda há a necessidade de melhor divulgação do mesmo, embora os espaços e horários para treinamento sejam limitados, devido às inúmeras atividades oferecidas na piscina da ESEF.