

NATAÇÃO COMO PROVIDORA DE EXPERIÊNCIAS

IX Encontro de Experiências Estudantis

Thayna Emily Soares de Sousa, Gabriel Alexandre Barbosa Pereira, Wildner Lins de Souza

A natação já era praticada na Grécia antiga por ser benéfica ao corpo, e já fazia parte das Olimpíadas. As primeiras regras para a prática da natação enquanto esporte competitivo foram criadas no século XIX pelos ingleses, e ainda no século XIX as primeiras competições foram organizadas, também na Inglaterra. Além de melhorar a qualidade de vida em geral, a natação também melhora aspectos neuromotores e cardiorrespiratórios. Como sabemos, é uma modalidade bastante competitiva, devido ao aperfeiçoamento das técnicas de nado, dos materiais e dos métodos de treinamento. Sabendo disso, nosso principal objetivo é o aperfeiçoamento da técnica, para com isso desenvolver um bom nível competitivo. Em 2010, a UFC lançou o programa Bolsa de Incentivo ao Desporto cujo objetivo é incentivar os estudantes da graduação a desenvolverem seu desempenho desportivo e acadêmico, com atuação em atividades relativas à gestão e ao rendimento desportivo. Na natação, a carga horária semanal de treino é baseada em seis horas semanais ou três treinos, que no nosso caso ocorriam as terças, quintas e sextas, de 18:00h às 19:00h no Instituto de Educação Física e Esportes, no total de 10 meses. As melhorias já citadas à cima são resultados muito positivos, e estão bem evidentes no programa de bolsa de incentivo ao desporto, visto que este proporciona melhorias nas condições de aquisição dos materiais necessários para o melhor aperfeiçoamento da prática esportiva, além de ser um diferencial oferecido pela Universidade Federal do Ceará que apoia o desporto universitário.

Palavras-chave: natação. desporto. qualidade de vida.