

B169

IN AQUA OUT TRAINING – CONDICIONAMENTO FÍSICO ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS DENTRO E FORA DA ÁGUA: UMA PROPOSTA DE TRABALHO DE FORÇA

Rafael Carvalho de Moraes (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Junior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

A força é uma capacidade física de extrema importância tanto para atletas quanto para o cotidiano das pessoas. Nesse sentido esta pesquisa foi realizada, com intuito de aumentar o desempenho dos alunos através de um condicionamento físico realizado dentro e fora da água. A pesquisa teve um caráter quase experimental, com observação participante como técnica complementar. A amostragem foi definida de forma não probabilística e por critério de acessibilidade, (o interesse manifestado pela matrícula). Foram utilizados alunos do Projeto Treinando Natação com idade média de 25,96 anos ($\pm 7,16$). Em 17 semanas foram feitas avaliações de membros superiores e inferiores na 2^a, na 9^a e na 16^a semana do período. Para execução do programa houve à disposição uma piscina de 25 metros e sua área pavimentada e materiais ali disponíveis. Este tipo de treinamento foi denominado IN AQUA OUT TRAINING. Foi levada em consideração a frequência dos alunos de forma rígida e fidedigna. A avaliação foi realizada através de exercícios de RF, relacionando o número de repetições executadas pelo tempo estipulado. Também foi feito teste de exercício em isometria (fora da água) e testes de condicionamento físico adquirido na água. Para os exercícios avaliados dentro da água – Corrida sem Apoio: 16 chegadas no menor tempo possível em minutos / Teste de 12 minutos: número de chegadas / Abdução de Braços: repetições em 1 minuto – houve melhora significativa: 22,36%, 22,29%, 30,30% respectivamente. Nos testes fora da água – Flexão de braço, Abdominal, Tríceps Chão, Panturrilha Esquerda, Panturrilha Direita: máximo número de repetições em um minuto – Ski: tempo estático máximo – a melhora foi ainda mais significativa: 50,49%, 31,62%, 53,78%, 83,05%, 69,87%, 208,27% respectivamente.

Condicionamento Físico - Força - Água