

## **NATAÇÃO UTILITÁRIA: UMA ABORDAGEM METODOLÓGICA DO TREINAMENTO FÍSICO EM POLICIAIS MILITARES DO GTAP/PMPI**

Francisco Moisés Sousa Batista<sup>1</sup>, Maria Gardênia Sousa Batista<sup>1</sup>, William Borgea Lima<sup>2</sup>

### **RESUMO**

A natação utilitária é vislumbrada pela sua simplicidade quando comparada a natação esportiva, no que se referem a importâncias das técnicas aplicadas, estilos e a despreocupação com a contagem do tempo, podendo ainda proporcionar ao nadador o deslocamento a grandes distâncias com o mínimo de desgaste físico. Dentro do contexto Militar moderno, o conhecimento das técnicas do nado utilitário é bastante útil, pois, visa proporcionar ao praticante o maior tempo de permanência no meio líquido, mantendo suas condições de operacionalidade, além de contribuir para a manutenção da vida de outrem que estejam necessitando de seu auxílio imediato. Este trabalho apresenta um relato de experiências desenvolvidas através do emprego de metodologias e técnicas utilizadas nas atividades do treinamento físico com Policiais Militares do Grupamento Tático Aeropolicial da Polícia Militar do Piauí (GTAP). Serão apresentados importantes exercícios de atividade física para manutenção da saúde e como meio de defesa contra afogamentos. Além disso, os exercícios poderão ser utilizados com finalidades terapêuticas na recuperação de atrofia muscular e tratamento de problemas respiratórios. Na conclusão deste estudo, recomendou-se o treino constante do nado utilitário como de grande importância a todas as pessoas e deve ser implantado como condição imprescindível aos efetivos militares, pois requer poucas técnicas e garante grandes resultados a saúde do nadador, além de possibilitar a sobrevivência do praticante e de possíveis vítimas em casos acidentais no ambiente aquático.

**Palavras-chave:** Natação utilitária, treinamento, militar.

### **UTILITY SWIMMING: TOWARDS A METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAINING IN THE MILITARY GTAP/PMPI**

### **ABSTRACT**

Utilitarian swimming is envisioned by its simplicity when compared to swimming sports, as they relate to amounts of applied techniques, styles and unconcern with the timing and may give the swimmer the shift to large distances with minimal physical waste. In the modern military context, knowledge of the techniques of swimming utility is very useful, therefore, aims to provide the practitioner the increased length of stay in the water environment while maintaining their operational conditions; it can contribute to maintaining the life of others who need of immediate assistance. This paper presents an account of experiments carried out by employing methodologies and techniques used in the activities of physical training with Military Police of the Grupamento Tático Aeropolicial (GTAP) of the Military Police in Piauí. It will be presented important exercises of physical activity to maintain health and as a defense against drowning. In addition, the exercises can be used for therapeutic recovery from muscle atrophy and treatment of respiratory problems. At the conclusion of the study, it was recommended that the constant training of swimming utility as of great importance to all people and should be deployed as a prerequisite for military troops, it requires little technical and guarantees great results to the swimmer's health, and providing the survival of the practitioner and possible victims in accidental cases in the water environment.

**Keywords:** Utilitarian swimming, training, military.

## INTRODUÇÃO

O termo “treinamento” é empregado na linguagem popular em diferentes contextos, significando “exercício”, tendo como finalidade o aprimoramento em determinada área. Uma definição geral de treinamento é a de um método que favorece alterações positivas de um estado físico, motor, cognitivo e afetivo (WEINECK, 1999). Atualmente, é conduzido com base em princípios científicos, os quais, através de um desenvolvimento sistemático das capacidades físicas e mentais da motivação, capacitam as pessoas a produzirem ou elevarem os rendimentos nas diferentes habilidades motoras (BARBANTI, 1998). Treinar significa tornar-se apto, destro, capaz para uma determinada tarefa ou atividade (GHORAYEB, 1999). No meio militar o treinamento é uma atividade constante, em especial nos grupamentos aeropoliciais. Aspectos psicossociais, associados às variáveis de ordens físicas, ambientais, fisiológicas, bioquímicas, posturais, dentre outras, podem contribuir para o desenvolvimento de um quadro de estresse que venha a comprometer o desempenho da atividade laborativa, possibilitando a instalação de um estado de cansaço (BOMFIM e DANTAS, 2002).

Treinar, num processo mais amplo, trata-se da ativação e melhoria dos processos biológicos, psicológicos, sociais e biomecânicos, proporcionando menos desgaste fisiológico e maior fortalecimento muscular, evitando-se assim, a fadiga. Estudos revelam que a fadiga apresenta-se como um risco potencial para a segurança de voo, tendo sido apontada como uma das principais causas de acidentes aéreos. Deve receber, assim, atenção constante de todos os envolvidos na atividade aérea (MOREIRA 1991; SÓTER JÚNIOR, 1999, BOMPA, 2001). Entretanto, observou-se um reduzido número de pesquisas efetuadas para elaboração de programas de condicionamento físico com o objetivo de aumentar a tolerância à fadiga pelos tripulantes da aviação brasileira.

De todos os esportes é a natação, pelas suas inúmeras vantagens, um dos mais completos. A natação, de um modo geral, é útil em seus diversos aspectos. Sabe-se que desde a pré-história, o homem já nadava, seja com finalidades utilitárias para recolher alimento, seja em momentos de outras necessidades, como, por exemplo, para fugir de um perigo em terra, lançando-se no meio líquido e nele se deslocando. A arqueologia relata que há 5.000 anos na Índia, na localidade de Mahenjoara, existiram piscinas com aquecimento, da mesma forma que baixos relevos assírios retratam estilos rudimentares da “braçada clássica”, utilizada por soldados no Eufrates. A própria educação do Egito Antigo, há cerca de 3.000 anos, indica a existência de professores de natação para as crianças nobres. Os australianos acompanharam a evolução do nado e sua transformação gradativa com os movimentos dos braços fora da água alternadamente (braçadas) e a fusão destas inovações com movimentos alternados das pernas no estilo usado pelos nativos de Ceilão.

A natação utilitária é vislumbrada pela sua simplicidade quando comparada a natação esportiva, no que se referem a importâncias das técnicas aplicadas, estilos e a despreocupação com a contagem do tempo, podendo ainda proporcionar ao nadador o deslocamento a grandes distâncias com o mínimo de desgaste físico. Dentro do contexto Militar moderno, o conhecimento das técnicas do nado utilitário é bastante útil, pois, visa proporcionar ao praticante o maior tempo de permanência no meio líquido, mantendo suas condições de operacionalidade, além de contribuir para a manutenção da vida de outrem que estejam necessitando de seu auxílio imediato.

## METODOLOGIA

A população alvo foi composta por Policiais Militares do Grupamento Tático Aeropolicial da Polícia Militar do Piauí – GTAP. Para a realização da pesquisa foram propostas cinco etapas: 1-Seleção dos Exercícios, 2-Pré-teste, 3-Aplicação do programa de exercícios desenvolvidos em piscina, rio, lago e mar, 4-Pós-teste e 5-Processamento, análise de dados, conclusões e recomendações. O procedimento experimental teve a duração de 04 (quatro) meses, visando a maiores esclarecimentos sobre o programa e também à coleta de dados bibliográficos. O trabalho atendeu as Normas para a Realização de Pesquisa em Seres Humanos, Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996 (BRASIL, 2010).

## RESULTADOS

Foram aplicadas Técnicas utilizadas em Natação utilitária, sendo estas caracterizadas e dispostas da seguinte forma:

## NADO DE APROXIMAÇÃO

Utilizado pelo nadador para ir ao encontro de determinada pessoa que em meio aquático, esteja necessitando de auxílio imediato. É executado similarmente ao nado *crawl* sendo nadado de barriga para baixo, com batimento de pernas alternado, sendo que a força do movimento das pernas é de cima para baixo, e os braços se alternam simultaneamente. A respiração ocorre continuamente com a braçada, permanecendo a cabeça fora d'água e com olhar permanente para a vítima.

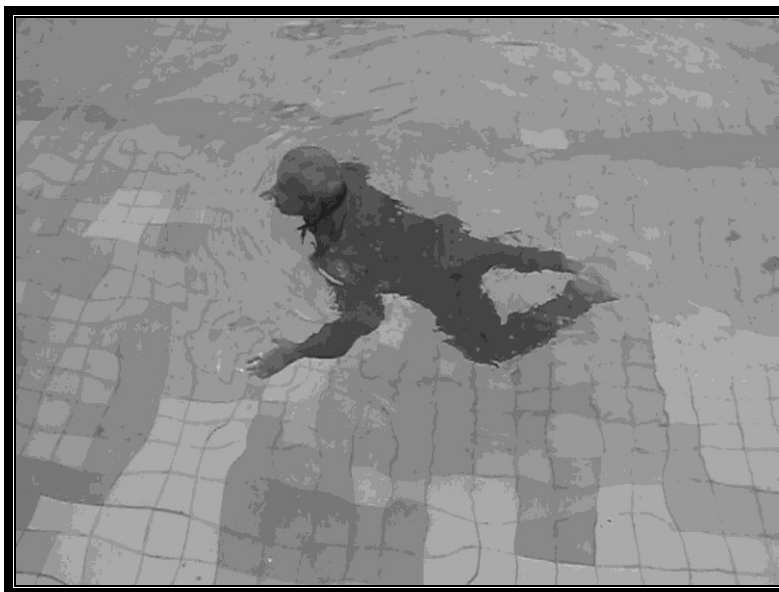
**Figura 1. Nado de aproximação.**



## NADO COMANDO

"*Over arms*" também conhecido como nado militar, ou nado de sapo, onde o nadador executa pernadas recolhendo e estendendo as pernas em movimentos alternados aos das braçadas, que são executadas sem que os braços saiam da água. Este nado proporciona deslocamentos com o mínimo de barulho.

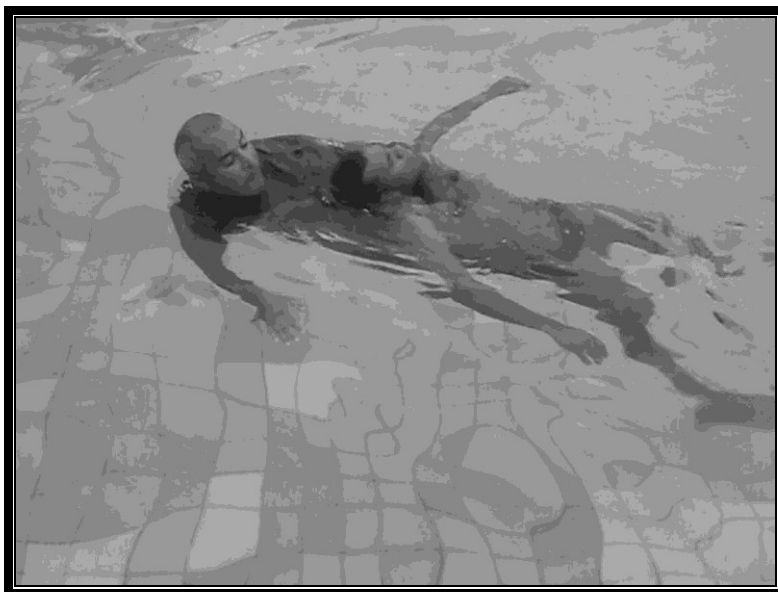
**Figura 02. Nado comando.**



### **NADO DE REBOQUE**

Similar ao nado comando, contudo, o nadador permanece lateralmente às costas do rebocado, passando-se um dos braços por cima de um dos ombros e o segurando na altura da axila.

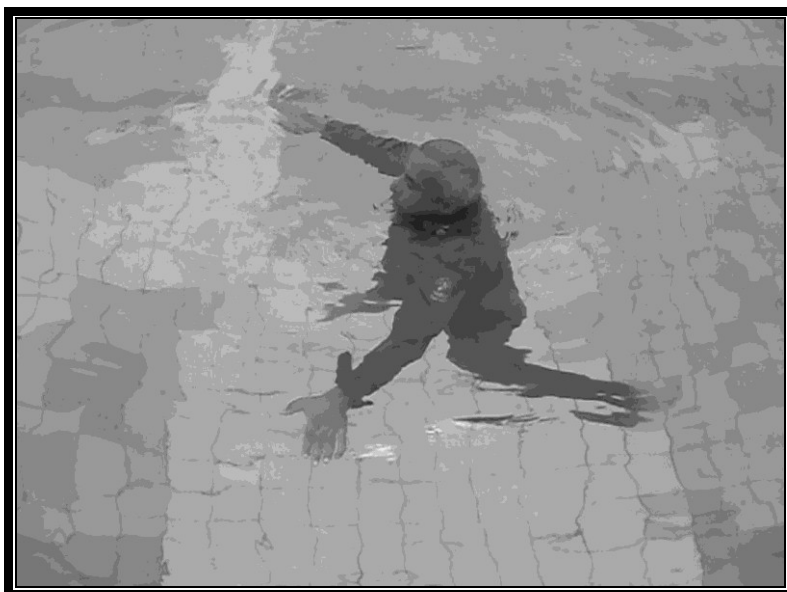
**Figura 03. Nado de reboque.**



### **FLUTUAÇÃO VERTICAL**

Executada com movimentos das pernas alternados como se estivesse pedalando uma bicicleta; em conjunto com os movimentos dos braços ligeiramente abertos e a frente do corpo, que descrevem às mãos espalmadas, trajetórias circulares de aproximação e distanciamento a proximidade do peito. A cabeça deverá estar levemente projetada para trás e permanecer fora da água até a altura do queixo.

**Figura 04. Flutuação vertical.**



## **NADO COM BRAÇOS IMOBILIZADOS**

Visando adequar o nado em casos extremos, onde não se podem usar os braços; o nado é executado com a propulsão apenas das pernas, que se assemelham ao nado de costas. Devem-se realizar as respirações compassadamente, posicionar a cabeça na horizontal e manter o máximo a hiper-ventilação dos pulmões para que se consiga o aumento da flutuabilidade.

**Figura 05. Imobilização de membros.**



**Figura 06. Nado com membros imobilizados.**



## CONCLUSÃO

Conclui-se que o aprendizado e o treino constante do nado utilitário são de grande importância a todas as pessoas e deve ser implantado como condição imprescindível aos efetivos militares, pois requer poucas técnicas e garante grandes resultados a saúde do nadador, além de possibilitar a sobrevivência do praticante e de possíveis vítimas em casos acidentais no ambiente aquático.

## REFERÊNCIAS

BARBANTI, V. J. **Aptidão física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1998.

BRASIL, Ministério da Educação; Fundação Universidade Federal de Mato Grosso; Hospital Universitário Julio Muller. Comitê de Ética em Pesquisa do HUJM. Regimento Interno do Comitê de Ética em Desportos com Seres Humanos do HUJM. disponível em [http://www.ufmt.br/cep\\_hujm](http://www.ufmt.br/cep_hujm). Acesso em 02 de março de 2010.

BOMPA, T. O. **A periodização no treinamento esportivo**. São Paulo: Manole, 2001.

GHORAYEB, N. **O exercício: prescrição fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos**. São Paulo: Atheneu, 1999.

BOMFIM, L. P. & DANTAS, E. H. M. Efeitos do método de treinamento físico para aeronautas (AEROFIT) sobre o condicionamento físico de aeronavegantes da Força Aérea Brasileira. **Journal Fitness e Performance**, vol. 1 n. 4, p. 51, 2002.

MOREIRA, S. B. **A Capacidade aeróbica como fator da aptidão físico-profissional na pilotagem de aeronaves de transporte**: estudo sobre o custo energético da pilotagem e o VO<sub>2</sub> máx. Dos comandantes da aviação civil brasileira. [s/ed]. Rio de Janeiro, 1991.

SÓTER JÚNIOR, P. C. **O Potencial de adesão a um programa de intervenção de hábitos saudáveis como fator de controle dos fatores de risco coronariano em aeronautas brasileiros**. [s/ed]. Rio de Janeiro, 1999.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

---

<sup>1</sup> Grupamento Tático Aeropolicial/Polícia Militar do Piauí.

<sup>2</sup> Centro de Ciências da Natureza/Universidade Estadual do Piauí.