



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MAKSUEL SILVA MACIEL

**RELATO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS
ESCOLINHAS DE NATAÇÃO: VIVÊNCIA NO SEST SENAT
CAMPINA GRANDE/PB**

CAMPINA GRANDE, PB
2017

MAKSUEL SILVA MACIEL

**RELATO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS
ESCOLINHAS DE NATAÇÃO: VIVÊNCIA NO SEST SENAT
CAMPINA GRANDE/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza “Relato de Experiência”, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de grau de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof^ª. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE, PB
2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do Trabalho de Conclusão de Curso.

M152r Maciel, Maksuel Silva.

Relato de um profissional de educação física nas Escolinhas de natação [manuscrito] : vivência no SEST SENAT Campina Grande/PB / Maksuel Silva Maciel. - 2017

19 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBEF."

1. Natação. 2. Natação - Benefícios. 3. Educação Física.

21. ed. CDD 797.21

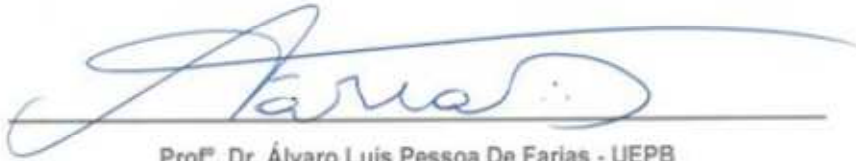
MAKSUEL SILVA MACIEL

**RELATO DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NAS
ESCOLINHAS DE NATAÇÃO: VIVÊNCIA NO SEST SENAT
CAMPINA GRANDE/PB**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, de natureza “Relato de Experiência”, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de grau de graduação no Curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovação em 25 de setembro de 2017

Banca Examinadora



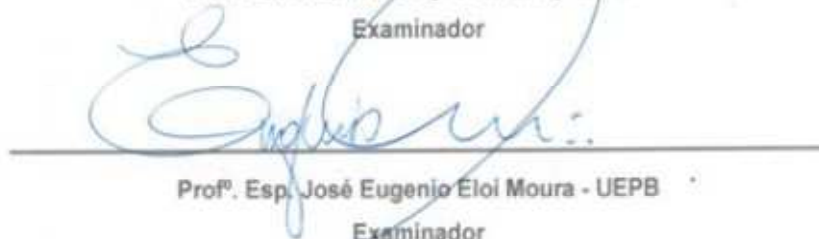
Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa De Farias - UEPB

Orientador



Prof. Dr. Roberto Coty Wanderley - UEPB

Examinador



Prof. Esp. José Eugênio Eloi Moura - UEPB

Examinador

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. HISTÓRIA DA NATAÇÃO	6
3. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO	7
3.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS.....	8
3.1.1 BENEFÍCIOS:.....	8
3.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS	8
4. SEST SENAT: APRESENTANDO A INSTITUIÇÃO.....	10
5. VIVENCIA DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO SEST SENAT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	12
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	17

RESUMO

Este trabalho consiste em um relato de experiência do trabalho realizado na unidade do Serviço Social do Transporte (SEST) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT), Campina Grande/PB, entidades civis, sem fins lucrativos. Tendo como objetivo expor as características de trabalho de um profissional de educação física no SEST SENAT. O relato foi desenvolvido a partir dos registros ao longo dos últimos dois anos, destacando as atividades desenvolvidas na escola de esportes do clube, através da modalidade natação, beneficiando grandiosamente as pessoas e até mesmo a sociedade, visualizando e identificando os benefícios da natação para os alunos, pois ela reduz a probabilidade de aparecimento de doenças, agindo contra as doenças respiratória e cardiovasculares, além de propor a inclusão social, entre outras. Contribuindo assim, para a formação física e psíquica além de desenvolver e melhorar o indivíduo.

Palavras-chaves: Natação, Benefícios, Indivíduo.

1. RODUÇÃO

No cenário atual, observamos que a natação tem avançado para uma transformação significativa da sociedade, avanço este que devem ser acompanhado de perto pelos Profissionais de Educação Física, sendo necessário uma busca incessante de conhecimento para atender estas demandas do mercado.

A sociedade está em uma constante mudança, onde nós professores também estamos incluídos, diariamente temos novas possibilidades de transformar conceitos, criar novos projetos e novas maneiras de operar o meio em que atuamos.

A natação constitui-se uma excelente atividade motora, é o único exercício indicado para todas as idades e é um esporte completo, esse esporte contribui para o desenvolvimento do ser humano integral, nos aspectos cognitivo, emocional e social. A importância da natação para a formação da personalidade e inteligência é algo que não se pode negar. Com os colegas na piscina, as crianças aprendem que cada uma tem sua vez e que todos são importantes.

O Serviço Social do Transporte (SEST) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT) são entidades civis, sem fins lucrativos. Essas entidades têm se firmado como substanciais colaboradoras para o desenvolvimento do setor de transporte do país, atuando na formação e na qualificação de profissionais para o mercado, aptos às novas tecnologias e às complexas formas de trabalho.

Empresa está à qual iremos descrever como campo do desenvolvimento profissional, bem como da experiência profissional vivenciada nos últimos dois anos, desenvolvidas na Unidade SEST SENAT Campina Grande/PB, no cargo de Instrutor de Esporte e Lazer.

2. HISTÓRIA DA NATAÇÃO

O surgimento da natação vem desde que o humano é humano, o registro mais antigo sobre a natação remonta às pinturas rupestres de cerca de 7.000 anos atrás, ou seja, a ação de nadar é tão antiga quanto o homem. O movimento de braços e pernas dentro da água já era praticado em comunidades primitivas, em que os homens nadavam para fugir de predadores para garantirem sua sobrevivência e até mesmo por diversão. As referências escritas remontam a 2000 a. C. Algumas das primeiras referências estão incluídas em obras históricas como a Epopeia de Gilgamesh, a Ilíada, a Odisseia, a Bíblia (Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11), Beowulf, e outras sagas.

Na Antiguidade, a natação chegou a ser considerada um pré-requisito fundamental na formação de jovens e dos soldados gregos, ajudando na forma física de toda uma população. No ano de 1538, Nikolaus Wynmann, um professor alemão de linguística, escreveu o primeiro livro sobre natação, “*O Nadador ou o diálogo sobre a arte de Nadar*” (*Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst*).

Os anos foram se passando e por volta de 1800, a natação ganhava força como uma modalidade esportiva. Com isso, algumas competições foram organizadas em Londres, na Inglaterra, na sua maioria utilizando o estilo bruços.

A natação por ser bastante praticada e conhecida fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna em 1896, em Atenas. Três tipos de provas foram disputadas naquela ocasião: 100 metros livre, 500 metros livre e 1.200 metros livre. Em 1908, foi fundada a Federação Internacional de Natação (FINA). Até 1912, nos Jogos Olímpicos de Estocolmo, na Suécia, a piscina era usada somente pelos homens, pois nesta Olimpíada as mulheres estreavam na modalidade.

A modalidade foi instituída oficialmente no Brasil em 31 de julho de 1897, data que os clubes Botafogo, Gragoata, Icarai e Flamengo fundaram a União de Regatas Fluminense, na cidade do Rio de Janeiro, renomeado mais tarde como Conselho Superior de Regatas e, por fim, confederação brasileira de natação.

Em 1885, a primeira piscina brasileira foi construída às margens do rio Guaíba, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul, a qual recebeu o nome de Badeanstalf, ou também basenho, pela Sociedade Ginástica Deutscher Turnverein.

O Brasil participa com a natação nos Jogos Olímpicos desde 1920, juntamente com a primeira delegação olímpica brasileira. Hoje o país conta com nomes de peso em competições internacionais, que trazem um número crescente de bons resultados.

3. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO

A natação ajuda no desenvolvimento físico e mental, além de propiciar uma simetria de movimentos entre braços e pernas, aprimorando a coordenação motora (movimentos fundamentais; combinações de movimentos fundamentais; movimentos culturalmente determinados), noções de espaço e tempo, aumento da resistência cardiorrespiratória e muscular. A natação ajuda também a tranquilizar o sono, estimular o apetite, melhorar a memória, além de prevenir algumas doenças respiratórias (FERREIRA, 2007).

O ato de nadar também relaxa a mente e ativa a memória das crianças e adultos, já que garante ótima oxigenação para o cérebro, exigindo uma grande concentração na respiração e nos movimentos. A natação constitui-se uma excelente atividade motora, na qual a criança desde a mais tenra idade experimenta de forma mais natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, essencial à sua evolução, em seu progresso desenvolvimentista (GRISI, 1994).

Os benefícios da natação agem como pré-estimulo motor, pois, antes mesmo da criança tentar deslocar-se fora da água, já o consegue dentro da água, porque ela fica muito leve, conseguindo assim executar movimentos que, muitas vezes não consegue fora da água. A natação é uma forma alternativa de condicionamento físico, construída de movimentos aquáticos específicos, baseados no aproveitamento da resistência da água como sobrecarga. Esses movimentos facilitam o condicionamento físico e o treinamento com o mínimo de impacto articular.

Além dos já citados benefícios proporcionados pela natação, também tem o tônus, o equilíbrio, a agilidade, a força, a velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual.

3.1 ASPECTOS FISIOLÓGICOS

A natação é o único exercício indicado para todas as idades e é um esporte completo. Já ao nível fisiológico, provoca melhorias da força ao nível mio articular, pois trabalha todos os grupos musculares, aumenta a flexibilidade e melhora o condicionamento do sistema cardiovascular e cardiorrespiratório.

3.1.1 BENEFÍCIOS:

- Melhora o desenvolvimento neuromotor;
- Aumenta à capacidade cardíaca, seu coração fica muito mais forte;
- Ativa e dá mais mobilidade às articulações;
- Melhora captação de oxigênio pelos pulmões;
- Diminuição da taxa de colesterol facilitando o metabolismo dos açúcares;
- Diminuição relativa da pressão arterial e melhora a circulação do sangue no coração (coronárias);
- A pressão exercida pela água favorece o retorno venoso, melhorando a circulação sanguínea corporal;
- Combate o estresse e a obesidade;
- Auxilia no tratamento de bronquite e asma;

3.2 ASPECTOS PSICOLÓGICOS

Quando a criança pratica exercícios de natação, existe um equilíbrio emocional estimulados por momentos intensos de descontração e prazer. Por

alcançar os objetivos das aulas, aumenta sua autoconfiança, a criança fica mais calma e corajosa, promove a autodisciplina.

Esse esporte contribui para o desenvolvimento do ser humano integral, nos aspectos cognitivo, emocional e social. A importância da natação para a formação da personalidade e inteligência é algo que não se pode negar. Com os colegas na piscina, as crianças aprendem que cada uma tem sua vez e que todos são importantes. Assim, a natação não é apenas para o desenvolvimento físico da criança, mas também para a formação de sua personalidade e inteligência.

4. SEST SENAT: APRESENTANDO A INSTITUIÇÃO

O Serviço Social do Transporte (SEST) e o Serviço Nacional de Aprendizagem do Transporte (SENAT) são entidades civis, sem fins lucrativos. Elas foram criadas em 14 de setembro de 1993, pela Lei 8.706, a partir de um processo de conscientização do setor e de entidades sindicais. As entidades têm se firmado como substanciais colaboradoras para o desenvolvimento do setor de transporte do país, atuando na formação e na qualificação de profissionais para o mercado, aptos às novas tecnologias e às complexas formas de trabalho. Para a preparação, a promoção do emprego e renda e, acima de tudo, o sucesso profissional dos trabalhadores, as entidades oferecem cursos e serviços especializados, garantindo maior capacitação e acesso ao mercado de trabalho.

A assistência ao trabalhador prioriza, ainda, na área de saúde, esporte, lazer e cultura, a prevenção de doenças, a promoção e a preservação das condições saudáveis dos indivíduos, o bem estar físico e mental e a inclusão e integração do indivíduo na sociedade.

Com Unidades Operacionais localizadas nos grandes centros urbanos e em postos de abastecimento das principais rodovias do país, o SEST SENAT está presente em todos os estados brasileiros. O objetivo é articular as ações de desenvolvimento profissional e promoção social em um ambiente favorável às práticas educativas e com espaços, ferramentas e tecnologias dedicados ao conhecimento e à qualificação, contribuindo para o aumento da produtividade, da competitividade e do fortalecimento do setor de transporte brasileiro.

Tem como MISSÃO, VISÃO E VALORES:

Visão: Ser referência no setor de transporte pelos serviços prestados nas áreas de desenvolvimento profissional e de promoção social.

Missão: Promover a melhoria da qualidade de vida e o desenvolvimento profissional dos trabalhadores do setor de transporte e seus dependentes, com responsabilidade socioambiental.

Valores:

1. Respeito
2. Comprometimento

3. Trabalho em equipe
4. Sustentabilidade
5. Responsabilidade socioambiental
6. Transparência
7. Ética
8. Orientação para resultados

O SEST SENAT é formado por um Conselho Nacional, que são compostos pelo Presidente da Confederação Nacional do Transporte – CNT, que presidirá; por um representante de cada uma das federações e dos sindicatos nacionais filiados ou que venham a se filiar, bem como, das entidades nacionais vinculadas ou que venha a se vincular à Confederação Nacional do Transporte – CNT.

O SEST SENAT possui 17 Conselhos Regionais que têm a prerrogativa de exercer encargos de representação e coordenar as ações dos dirigentes das Unidades Operacionais.

Tendo atualmente 145 Unidades Operacionais em atividade, localizadas nos grandes centros urbanos e em postos de abastecimento das principais rodovias do país, o SEST SENAT está presente em todos os estados brasileiros. As equipes de atendimento responsáveis pelo desenvolvimento profissional e pela promoção social são preparadas para prestar um serviço de excelência, visando alcançar um patamar superior de desempenho operacional e institucional.

5. VIVENCIA DE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO SEST SENAT: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Nos últimos anos venho me preparando para o mercado de trabalho, em 2012 me formei em Licenciatura em Educação Física, pela Universidade Estadual da Paraíba, participando de vários cursos, visando me capacitar para o mercado. Em 2015 eu trabalhava em escolas particulares e na rede municipal da cidade de Campina Grande, porém, minha vontade nos últimos anos era de ministrar aulas no meio aquático, como já fui atleta de natação, era um sonho e objetivo algo novo pra mim, neste mesmo período surgiu a oportunidade de participar do processo seletivo do SEST SENAT, pleiteado uma vaga para instrutor de esportes. Após prova escrita, prova prática e entrevista, fui contratado em 18/05/2015.

Inicialmente eu tinha uma carga horária semanal de 20h, meu horário de trabalho era das 07:00h as 11:00h, de segunda a sexta, a escolinha contava com aproximadamente 60 alunos matriculados eu ministrava aulas de natação e hidroginástica.

Como professor das turmas do turno da manhã, tive que observar junto ao meu coordenador formas de atrair mais alunos e fideliza-los junto ao clube. Fizemos uma pesquisa interna de satisfação e propostas de melhorias, com alguns ajustes nas formatações das turmas, de imediato implantei minha metodologia nas aulas, dividindo as turmas por faixa etária e pela performance do aluno durante as aulas, dando assim mais atenção aos alunos e aos seus pais.

As turmas foram divididas em:

- N1 - Alunos de 4 à 7 anos de idade;
- N2 - Alunos de 8 à 12 anos de idade;
- N3 - Alunos de 8 à 12 anos de idade;
- N4 - Alunos de 13 anos em diante;
- N5 - Alunos de 13 anos em diante;

A turma N1 é responsável pela adaptação das crianças ao meio líquido, ela é fundamental para o desenvolvimento da criança, pois a partir dela fazemos com que o aluno goste da prática da natação.

A N2 recebe crianças de 8 à 12 anos, é uma turma de iniciação, onde os alunos serão um pouco mais exigidos, com exercícios mais complexos, se comparado aos da N1. Nela se aprende 2 à 3 estilos, normalmente são o Crawl, Costa e Borboleta.

Com o desenvolvimento de alguns alunos, se fez necessário a criação da N3, um turma de aperfeiçoamento, com exercícios bem mais puxados, seguindo um plano de treino. Esta turma era a continuidade do trabalho feito nas turmas anteriores, com uma intensidade diferenciada nos treinos, visando a participação em festivais de natação.

A N4 surgiu através da carência de turmas para adolescentes e adultos, muitos destes alunos com traumas e principalmente com ordem médica. Ela é uma turma de iniciação, visando os benefícios que a natação propõe para os alunos.

A turma N5 é uma turma para adolescentes e adultos que já nadam todos os estilos (Crawl, Costa, Borboleta e Peito), ela tem como característica a alta intensidade dos treinamentos, visando a participação em festivais e competições de natação.

A forma com que administrava as turmas agradou ao público, tivemos um aumento considerado nas matrículas, dobramos a quantidade de alunos inscritos em apenas 2 meses, passando para 135 alunos e ainda tivemos uma diminuição nas desistências, mostrando que estávamos trabalhando no caminho certo, com as turmas organizadas em iniciação, aperfeiçoamento e avançado, começamos a desenvolver os alunos, da forma correta.

Com 6 meses de trabalho, participamos dos primeiros festivais de natação, onde tivemos resultados bastante expressivos, se considerarmos que estávamos apenas no início do nosso trabalho, fizemos também no segundo semestre de 2016 o 1º Festival Interno do SEST SENAT com a participação de aproximadamente 100 alunos inscritos, com essas participações em festivais nos conseguimos estimular ainda mais os alunos além de fidelizar ao clube, neste período já passávamos de 150 alunos inscritos ao final do ano de 2016.

No início de 2017, recebi a proposta de aumentar minha carga horária, passando de 20h semanais para 44h semanais, de imediato aceitei, com a missão de implantar a mesma metodologia empregada nas turmas da manhã no período da tarde, da mesma forma como foi feito anteriormente fizemos algumas consultas de satisfação e propostas de melhoria para as turmas aos nossos clientes, ciente da carência dos alunos do turno da tarde, comecei a implantar minha forma de trabalho. Agora com 350 alunos juntando os dois turnos, procurei organizar as turmas tendo como exemplo o turno da manhã, dividindo em iniciação, aperfeiçoamento e avançado.

Com a implementação de uma mesma metodologia para os dois turnos, os resultados logo apareceram, o SEST SENAT passou a ter 535 alunos matriculados, um aumento considerado além de participar de todos os festivais de natação realizados na cidade de Campina Grande-PB.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A busca pela melhoria da qualidade de vida, com vista no prolongamento da vida através do esporte, mostra a importância da natação no nosso atual modelo de sociedade.

Nesse contexto de incentivo à qualidade de vida, o SEST SENAT incentiva a realização de praticas esportivas, pois oferta atividades de esporte e lazer gratuitamente para seus associados, mostrando a importância das praticas esportivas para os trabalhadores da área do transporte e seus dependentes.

Este relato de experiência, observa-se o quanto a formação e a qualificação do Profissional de Educação Física é importante, para identificar e solucionar possíveis problemas nas turmas, podendo assim fazer um planejamento adequado para cada situação, fazendo com que o profissional coloque em pratica o que determina o estatuto do Conselho Federal de Educação Física, Título II, Capítulo II, do campo e atividade Profissional, art. 8º, compete exclusivamente ao Profissional de Educação Física, coordenar, planejar, programar, prescrever, supervisionar, dinamizar, dirigir, organizar, orientar, ensinar, conduzir, treinar, administrar, implantar, implementar, ministrar, analisar, avaliar e executar trabalhos, programas, planos e projetos, bem como, prestar serviços de auditoria, consultoria e assessoria, realizar treinamentos especializados, participar de equipes multidisciplinares e interdisciplinares e elaborar informes técnicos, científicos e pedagógicos, todos nas áreas de atividades físicas, desportivas e similares.

Contudo, este trabalho mostra que, com organização, planejamento e boa vontade, o profissional de Educação Física é capaz de estimular e fidelizar seus alunos perante o clube, através da natação e ainda beneficiar os seus associados com a introdução de hábitos saudáveis, gerando uma melhor qualidade de vida e uma maior perspectiva de vida.

ABSTRACT

This work consists of an experience report of the work carried out in the Social Transportation Service (SEST) and the National Transportation Learning Service (SENAT), Campina Grande / PB, civil entities, non-profit. Aiming to identify the working characteristics of a physical education professional in SEST SENAT. The report was developed from records during the last two years, highlighting the activities developed in the club's sports school, through the swimming modality, greatly benefiting people and even society, visualizing and identifying the benefits of swimming for the students, because it reduces the probability of disease onset, acting against respiratory and cardiovascular diseases, besides proposing social inclusion, among others. Contributing thus to the physical and psychic formation besides developing and improving the individual.

Keywords: Swimming, Benefits, Individual.

REFERÊNCIAS

Associação Brasileira de Exercícios Aquáticos. II Circuito AEA Brasil. **Anotamentos para referência de estudo**, 1997. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1> Acesso em: 20/08/2017.

CANOSSA, S.; FERNANDES, R.; CARMO, C.; ANDRADE, A. SOARES, S.; **Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação**. Disponível em: <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/mot/v3n4/v3n4a08.pdf>. Acesso em 29/08/2017.

Caromano FA, Ide MR. **Movimento na água**. Ver Fisioter Bras.2003;4(1):126-9
Chogahara M, Cousins SO, Wankel LM. Social influences on physical activity in older adults: A Review J Aging Phys Act, 1998; 6(1):1-17. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Fernando_Cardoso11/publication/26451695_Water_gymnastics_program_for_elderly_Motivation_self-esteem_and_self-image/links/0deec52a90aae0f7d8000000.pdf acesso em: 21/08/2017.

CBDA. **Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos**
<http://www.cbda.org.br> Acesso em 29/08/2017.

CONFEF. **Conselho Federal de Educação Física – Resolução 156/2008**. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=471>. Acesso em: 09/08/2017.

Duarte O. **A História dos Esportes**, 4ª ed. Editora, Senac, SP, 2004.

Duarte CP, Santos CL, Gonçalves AK. **A concepção de pessoas de meia-idade sobre saúde, envelhecimento e atividade física como motivação para comportamentos ativos**. Rev Bras Ciênc Esp 2002;23(3):35-48. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Fernando_Cardoso11/publication/26451695_Water_gymnastics_program_for_elderly_Motivation_self-esteem_and_self-image/links/0deec52a90aae0f7d8000000.pdf Acesso em: 20/08/2017.

Ezequiel 47:5, Atos 27:42, Isaías 25:11 - Bíblia Sagrada

ROCHA, Claudio Miranda; BASTOS, Flávia da Cunha. **Gestão do Esporte: definindo a área**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 25, p. 91-103, dez 2011. Disponível em:

<https://www.revistas.usp.br/rbefe/article/viewFile/16846/18559>. Acesso em: 13/09/2017.

Skinner AT, Thompson AM. **Exercícios na água**, Manole, SP, 1985. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a07v4n1> acesso em: 20/03/2017.

WHITE, M. D. **Exercícios na Água**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1998. 177p.
Disponível em:
<http://www.hcrp.usp.br/revistaqualidadehc/uploads/Artigos/3/3.pdf> Acesso em:
20/03/2017
Acesso em : 20/09/2017.

