



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA GALVÃO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA ESCOLINHA DO DEF COMO
FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

CAMPINA GRANDE

2023

JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA GALVÃO

**A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA ESCOLINHA DO DEF COMO
FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de conclusão de curso na forma de relato de experiência apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof^a. A Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

CAMPINA GRANDE – PB

2023

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.

G182p Galvão, Joao Pedro de Oliveira.

A prática de atividades aquáticas na escolinha do DEF como ferramenta de promoção de saúde e qualidade de vida [manuscrito] : um relato de experiência / Joao Pedro de Oliveira Galvao. - 2023.

17 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2023.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Coordenação do Curso de Bacharelado em Educação Física - CCBS. "

1. Atividades aquáticas. 2. Promoção da saúde. 3. Qualidade de vida. I. Título

21. ed. CDD 797

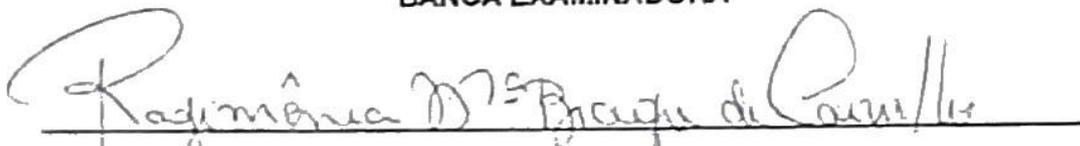
JOÃO PEDRO DE OLIVEIRA GALVÃO

A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA ESCOLINHA DO DEF COMO
FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de conclusão de curso na forma
de relato de experiência apresentado ao
curso de Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, em cumprimento à
exigência para obtenção do grau de
bacharelado em Educação Física.

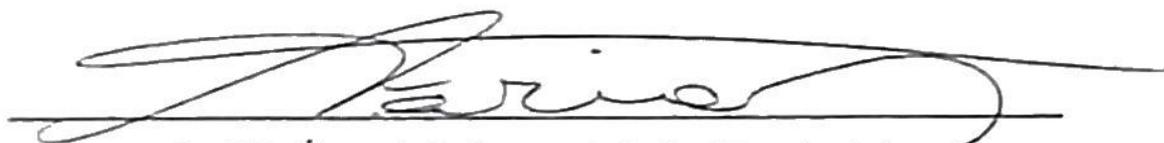
Aprovado em: 01/06/23

BANCA EXAMINADORA



Prof. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me conduzido até onde estou, e pelo sustento diário. A meu Pai, Pedro e minha Mãe, Maria pelo apoio, incentivo e cuidado durante toda a minha vida, a minha família, pelo afeto e apoio. Aos professores e a todos que de alguma forma tiveram importância na minha graduação, e aos meus amigos, que sempre estiveram comigo nessa caminhada e por todos os momentos vividos ao lado deles, que significam infinitamente mais do que eu posso externar em palavras.

A PRÁTICA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS NA ESCOLINHA DO DEF COMO FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

João Pedro de Oliveira Galvão¹

Regimênia Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

Cada vez mais vem crescendo em meio à sociedade, a preocupação em manter um estilo de vida saudável, buscando qualidade de vida. Dentre os diversos meios para isso, foi se descobrindo o ambiente aquático como uma boa alternativa para a promoção de saúde em qualquer faixa etária. Diante disso, a Universidade Estadual da Paraíba (UEPB) surge com uma proposta de prática de atividades aquáticas para o público infantil e adulto destinado a comunidade em geral, com o objetivo de promover saúde e qualidade de vida, desenvolvimento motor e convivência social, através do programa Escolinha do Departamento de Educação Física (DEF). Este trabalho de conclusão de curso tem como finalidade relatar as vivências durante a participação no projeto citado, além de detalhar as atividades e adversidades vividas durante o período. Além disso, descrever a contribuição para os participantes em diversos aspectos físicos e mentais, como melhorias relacionadas a capacidade cardiorrespiratória, tônus, equilíbrio, flexibilidade, bem estar, dentre outros.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida; Atividades Aquáticas; Saúde.

THE PRACTICE OF AQUATIC ACTIVITIES IN THE ESCOLINHA DO DEF AS A TOOL FOR PROMOTING HEALTH AND QUALITY OF LIFE: AN EXPERIENCE REPORT

João Pedro de Oliveira Galvão¹

Regimênia Maria Braga de Carvalho²

ABSTRACT

Na increasing concern for maintaining a healthy lifestyle and seeking quality of life has been growing among society. Among the various means to achieve this, the aquatic environment has been discovered as good alternative for promoting health at any age. In the light of this, the State University of Paraíba proposes a program of aquatic activities for children and adults in the community, with the goal of promoting health and quality of life, motor development, and social interaction through the Escolinha do DEF program. The purpose of this thesis is to report on the experiences during participation in the project, as well as to detail the activities and challenges faced during the period. Additionally, it aims to describe the contribution of the program to the participants in various aspects.

KEYWORDS: Quality of Life; Aquatic Activities; Health.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	7
2.1 Escolinha do DEF	8
2.2 Natação e Atividades Aquáticas.....	8
2.3 O estágio em Educação Física	10
3 METODOLOGIA	10
4 RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	11
5 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS.....	15
APÊNDICE 1.....	16
APÊNDICE 2.....	16
APÊNDICE 3.....	17

1 INTRODUÇÃO

A prática de atividades aquáticas promove diversos benefícios ao indivíduo: fortalecimento muscular, aumento da flexibilidade, controle de doenças e ajuda no desenvolvimento motor. Além dos benefícios físicos, as práticas aquáticas promovem melhorias relacionadas ao bem estar e autoestima. Por ser uma prática mais simples de ser realizada, os exercícios em meio aquático tem sido cada vez mais procurados pela população.

Ao longo da história, o ser humano evoluiu em diversos aspectos, e a relação do homem com a prática aquática foi também se desenvolvendo, visto que desde sempre, o homem já estava no ambiente aquático com muita frequência. Para Figueiredo (2011), as atividades aquáticas são ferramentas completas de estimulação, pois as características físicas da água tornam a imersão um grande estímulo sensorio.

A resistência ao movimento, o efeito do empuxo, a posição horizontal e os diferentes apoios para a propulsão são algumas características que tornam a água um estímulo externo único. Os deslizamentos criam diferentes resistências, os movimentos dos segmentos proporcionam turbulências variadas e até o repouso é rico em sensações proprioceptivas, em virtude da pressão hidrostática e das condições de fluxo. A diminuição do peso dos segmentos, provocada pelo empuxo, permite que a criança realize movimentos que não conseguiria fora da água (FIGUEIREDO, 2011).

Desta forma, é possível observar que o processo de práticas de atividades aquáticas, desde a fase de adaptação, até as práticas mais avançadas dentro do meio, contribui para a melhora de diversos aspectos cognitivos, físicos, e também auxilia no processo de socialização, e diante da busca de um estilo de vida cada vez mais ativo e saudável. A prática das atividades aquáticas se encaixa como uma boa opção na busca de bons hábitos.

Diante do exposto, este estudo tem como objetivo relatar a importância da Escolinha do DEF como promoção de saúde através de um relato de experiência.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Escolinha do DEF

O Programa Laboratório Pedagógico, Saúde, Esporte e Lazer (LPSEL) da Universidade Estadual da Paraíba, popularmente conhecido como Escolinha do DEF, é um projeto de extensão criado nos anos 2000 e ofertado pela instituição a comunidade em geral, tendo como objetivo a promoção de saúde e qualidade de vida. O Programa também tem papel importante no desenvolvimento social da comunidade, atrelando valores éticos e de convivência entre todos os participantes.

O Programa, antes denominado Projeto Laboratório Pedagógico: oficinas e escolinhas poliesportivas e recreativas do DEF (Projeto Escolinhas do DEF), ampliou-se com a finalidade de consolidar a função social da UEPB, através de atividades de extensão, facilitando o desenvolvimento integral do potencial do público jovem e de toda comunidade de moradores da Vila dos Teimosos e de localidades circunvizinhas ao Campus I da UEPB, além de alunos e filhos de funcionários, fazendo com que a convivência social aliada à prática esportiva desenvolvesse o processo de socialização (DANTAS, 2021).

Oferecendo diversas modalidades esportivas, e atividades relacionadas à saúde e lazer, o projeto também é uma oportunidade para o graduando em Educação Física desenvolver suas habilidades no campo prático, que serão de suma importância para o âmbito profissional no futuro. O programa promove uma integralização entre aluno e graduando, por meio de atividades educativas e esportivas, assim dando uma assistência a comunidade, favorecendo a formação da cidadania, promoção da inclusão social e acesso ao esporte. As experiências vividas nesse meio preparam aqueles alunos para que eles possam desenvolver diversas capacidades na qual o profissional de educação física deve atuar: criatividade, organização, relação profissional-aluno, dentre outros, além de adaptar e solucionar obstáculos que venham a surgir durante o percurso.

2.2 Natação e Atividades Aquáticas

A prática de nadar faz parte do desenvolvimento do ser humano. Os primeiros registros históricos que fazem referência à natação aparecem no Egito, no ano 5.000 a.C., nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir (LEWILLIE, 1983). A relação do ser humano com a água durante esse período foi extremamente importante, pois essa combinação levou o indivíduo a práticas de caça pela procura de alimentos, superar obstáculos entre rios e lagos em meio a deslocamentos, e também a fuga de perigos terrestres.

A partir da civilização Grega, com a valorização do corpo e da beleza, a prática da natação começou a ser olhada como um aspecto relacionado à saúde e condicionamento físico, além da valorização do corpo. Na civilização Romana, a prática da natação também se fez bastante presente com a existência de piscinas públicas para a prática, além de fazer parte do sistema educacional romano. Durante o decorrer da história, podemos ver a prática da natação inserida em diversos contextos, desde o modo competitivo até o modo recreativo. A relação do ser humano com a água sempre foi muito próxima, e, ao longo do tempo o indivíduo foi descobrindo ainda mais maneiras de se relacionar com o ambiente aquático em diversos aspectos, levando ao que conhecemos hoje.

A prática da natação e atividades aquáticas na infância pode ser um fator positivo no desenvolvimento da criança. Segundo Santos e Souza (2010), a prática gera a melhora de diversos componentes, como a capacidade cardiorrespiratória, o tônus, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a força, a velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, as noções espacial, temporal e de ritmo, sociabilidade e autoconfiança. A execução da natação na infância é de suma importância não só para o desenvolvimento das habilidades citadas, mas o aprendizado da técnica do nado em si, pode ser contemplado com um olhar futuro, relacionado à prática competitiva. Também, o seu exercício, em ambiente controlado, e seguro, gera a sensação de bem estar e tranquilidade na sua realização.

Já nos idosos, a realização de atividades aquáticas é um importante aliado relacionado à prevenção de perdas causadas pelo processo de envelhecimento, sendo essa ação importante para a manutenção da funcionalidade do idoso. Para o idoso, a realização de exercícios em ambiente aquático é acessível, pois a água tem papel fundamental em questões como redução da rigidez e do impacto articular, além de melhoria da capacidade aeróbia, capacidade funcional, equilíbrio postural e

flexibilidade dos idosos. Segundo Leão *et al*: Sabe-se, portanto, que a água permite a imersão e a flutuação corporal, facilitando a reprodução de movimentos compostos de maneira segura e variada, minimizando os impactos (quando comparados com os exercícios no solo), o que pode permitir o trabalho de mobilidade corporal e de flexibilidade de forma segura e gradual, não havendo contraindicações para sua prática.

2.3 O estágio em Educação Física

O estágio é de grande relevância para o graduando, pois, desta forma ele pode aplicar todo o absorvido de forma teórica na prática. Para Freire *et al*:

“O graduando em Educação Física, como futuro profissional, terá como responsabilidade a prestação de serviços à sociedade. Para isso, seu curso de graduação deverá compreender um saber profissional sobre sua área de intervenção, que lhe permita tomar as decisões mais adequadas em seu trabalho, capacitando-o para transformar o ambiente” (FREIRE *et al*, 2002, p. 42).

O conhecimento profissional é valioso no mercado de trabalho, não só o conhecimento teórico e prático da teoria, mas por meio do estágio, podemos enxergar a prática inserida em diversos contextos, como social e cultural, contribuindo para uma formação mais completa e abrangente. A partir daí, podemos traçar estratégias para a intervenção em diversos grupos. O programa Escolinha do Departamento de Educação Física nos dá a oportunidade de olhar e analisar a prática de diversas modalidades em contextos individuais e coletivos.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência, de abordagem descritiva, e tem como objetivo discutir as experiências vividas no projeto Escolinha

do DEF, na modalidade de atividades aquáticas, contemplando as práticas de natação para o público infantil, e hidroginástica para o público adulto.

As atividades ocorreram na piscina localizada no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, e também na piscina localizada por trás da Central Acadêmica Paulo Freire, também na UEPB.

O relato é pautado por referências bibliográficas e pelas experiências por mim vivenciadas no programa Escolinha do DEF desde meados de Maio de 2021 até Maio de 2023.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Projeto Escolinha do DEF, localizado no Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, situado na Rua Domitila Cabral de Castro - Bodocongó, Campina Grande – PB, CEP: 58429-500.

A minha história na Escolinha do DEF começa em meados de Março de 2021, no qual estava cursando o 5º período do curso de Educação Física (bacharel). Era a volta das práticas presenciais das modalidades da Escolinha após a pausa forçada presencialmente por motivos da pandemia causada pelo vírus da COVID-19. A professora Anny Sionara, por meio da aula do componente de Atividade Física Para Pessoa com Deficiência, convidou alunos que sentissem o desejo a entrar como voluntários no programa, que, pela volta das aulas presenciais do programa, necessitava da adesão de novos voluntários. Eu ainda não tinha experiências práticas na modalidade, então, aceitei o convite e passei a integrar o corpo de voluntários do programa na modalidade de atividades aquáticas. As aulas ocorreram nas terças e quintas no horário das 07h30min às 09h30 min, durante o semestre acadêmico. A modalidade envolvia crianças, jovens e adultos, a partir dos 7 anos de idade, com as aulas sendo realizadas primordialmente na piscina do Departamento de Educação Física da UEPB, mas, dependendo da impossibilidade da utilização da piscina do departamento, as aulas eram realizadas na piscina localizada por trás da Central Acadêmica Paulo Freire, também na UEPB, com uma média de 20 alunos por turma.

As turmas eram compostas por alunos que buscavam uma melhor qualidade de vida e saúde, tendo tomado a decisão de ingressar nas práticas por vontade própria ou por recomendação médica, além de discentes que buscavam a prática de lazer e iniciação esportiva a modalidade de natação. Segundo Moreno e De Paula o ambiente aquático estimula o desenvolvimento corporal ao provocar movimentos de intensidades e amplitudes diferentes, que muitas vezes não podem ser efetuados no solo; atua também no âmbito psicológico, pelo controle do medo à água; contribui para a distinção de diferentes objetivos, espaços e pessoas. Segundo os mesmos autores, a prática aquática auxilia a aquisição da independência e personalidade, podendo influenciar o processo de aquisição da linguagem. Já, segundo Pinto(2016) a atividade aquática infantil promove melhoria na qualidade de vida associada a um melhor desenvolvimento da cognição, comunicação, socialização e da motricidade grossa e fina.

Em meu primeiro dia no programa, ainda fora do ambiente aquático, participei do período de inscrições dos alunos, realizando o processo de anamnese com a ajuda dos demais voluntários. Na semana seguinte, começamos com as aulas na piscina, localizada por trás da Central Acadêmica Paulo Freire, logo no início, comecei a analisar toda a estrutura organizacional das aulas e perceber a relação das atividades realizadas com a individualidade de cada aluno. Além disso, pude realizar pela primeira vez a assistência e auxílio na realização dos exercícios de hidroginástica, caso houvesse necessidade, bem como orientação nas técnicas de nado, para a natação. Nas aulas de hidroginástica, com o público-alvo voltado para adultos e idosos a partir dos 18 anos, iniciávamos as aulas com técnicas de aquecimento fora d'água, após esta parte, nos deslocávamos para a piscina, onde também era realizado um aquecimento, agora no meio aquático, após a parte do aquecimento dentro e fora da piscina, se dava início a parte principal dos exercícios. Ao final de todo esse processo, era realizado técnicas de relaxamento dentro da piscina. Na hidroginástica, nosso objetivo era promover um momento de prática de exercícios no meio aquático, mas ao mesmo tempo, sendo um momento prazeroso e tranquilo de ser realizado, com a proposta de promover valências como: força, equilíbrio, diminuição de dores, etc.

Nas aulas de natação, voltadas para o público infantil, com o público-alvo voltado para crianças a partir dos 7 anos de idade, começávamos também com o aquecimento para após isso partirmos com a parte principal, que variava de acordo

com os objetivos a serem alcançados, que eram primordialmente adaptar os alunos ao meio aquático e promover o aprendizado e desenvolvimento dos 4 estilos de nado, sendo eles: crawl, peito, costas e borboleta. Alguns já tinham uma prática de nado de experiências anteriores, por isso tínhamos sempre um olhar individualizado para cada aluno. Para o nosso auxílio nas aulas, em ambas as turmas, utilizávamos pranchas, macarrões e cinturões, ajudando na execução de alguns exercícios e na flutuação no ambiente aquático.

Em alguns dias, tivemos algumas dificuldades como a falta de voluntários, por conta da alta demanda de alunos, especialmente na natação, sendo difícil dar o auxílio necessário aqueles alunos que precisavam de ajuda. Outra dificuldade encontrada em alguns encontros foi que, algumas vezes, ao chegar na piscina, estava sendo feito o tratamento de água do local, impossibilitando a prática no meio aquático. Nesses momentos, realizávamos a prática em solo, com a execução de exercícios funcionais.

À medida que os semestres iam se avançando, foi possível observar a evolução dos alunos em relação aos objetivos propostos no início dos semestres, sendo notória a evolução das habilidades motoras dos alunos da hidroginástica e relatos benéficos sobre a prática, além da natação, este último, aliado também ao aprendizado das técnicas de nado.

Na última aula de cada semestre, relacionado à hidroginástica, fazíamos um momento de dança entre os alunos e depois uma pequena confraternização. Na natação fazíamos algumas atividades recreativas e competições entre os alunos, terminando também com um período de confraternização, tornando os momentos vividos prazerosos e divertidos.

5 CONCLUSÃO

O presente estudo descreveu as experiências e vivências como voluntário no programa Escolinha do DEF, proporcionando uma oportunidade significativa para a aplicação prática dos conceitos abordados em sala de aula. Por meio de nossas

intervenções, foi possível contribuir para a melhoria da qualidade de vida de crianças, jovens e adultos, promovendo a adoção de hábitos saudáveis.

Ao longo do projeto, foram identificadas algumas dificuldades, como a falta de voluntários em determinados dias e restrições no uso da piscina devido a procedimentos de limpeza e profundidade da água, o que por vezes prejudicou a adaptação dos alunos ao ambiente aquático. Essas circunstâncias exigiram a busca de soluções rápidas para a continuidade das aulas. No geral, a experiência foi enriquecedora ao compartilhar momentos com os demais voluntários e alunos, estabelecendo vínculos de amizade. Evidencia-se assim que a Escolinha desempenha eficazmente seu papel no âmbito social, além dos aspectos psicomotores e físicos.

Esses momentos foram fundamentais para minha formação durante a graduação, uma vez que os conhecimentos adquiridos nesse período serão de grande valor para minha futura carreira como Profissional de Educação Física.

A prática de Atividades Aquáticas promove diversos benefícios ao indivíduo, que vão desde aspectos como equilíbrio, força, flexibilidade, percepção tátil, auditiva e visual, até aspectos mentais, como o bem estar durante a prática. Esses entendimentos foram perceptíveis durante o processo.

REFERÊNCIAS

COSTA, Stella. Escolinha do DEF oferece atividades remotas após parceria com Departamento de Comunicação. **UEPB**, Campina Grande, 4 de out. de 2021. Disponível em: <https://uepb.edu.br/escolinha-do-def-oferece-atividades-remotas-apos-parceria-com-departamento-de-comunicacao/#:~:text=Criado%20em%202000%20como%20um,sala%20de%20dan%C3%A7a%2C%20entre%20outras>. Acesso em 8 de fev. de 2023.

PINTO, Natália Caroline. **Atividades Aquáticas como conteúdo da Educação Física em escolas da cidade de Teutônia/RS**. Orientadora: Tais Prinz Cordeiro. 2016. 14 f. TCC (Graduação) – Curso de Licenciatura em Educação Física, Centro Universitário Univates, Lajeado, 2016. Disponível em: <https://www.univates.br/bdu/items/728d52b4-70ee-43f8-9e1e-0e87ae5a9b7b>. Acesso em 12 abr. 2023.

SAAVEDRA, J.M. *et al.* **A Evolução da Natação**. EF Deportes, Buenos Aires, 2003. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>. Acesso em 15 de fev. de 2023.

TAHARA, A.K. *et al.* **As Atividades Aquáticas Associadas ao Processo de bem-estar e qualidade de vida**. EF Deportes, Buenos Aires, 2006. Disponível em : <https://www.efdeportes.com/efd103/atividades-aquaticas.htm>. Acesso em 12 de abr de 2023

FREIRE, E.; VERENGUER, Rita de Cássia.; REIS, Marise. **Educa o Física: Pensando a profissão e a prepara o profissional**. Revista Mackenzie de Educa o Física e Esporte, São Paulo. v. 1, n. 1, p 39-46, 2002.

GUARDA, F.R. *et al.* **Interven o do profissional de educa o física: forma o, perfil e competências para atuar no Programa Academia da Saúde**. Revista Pan-Amazônica de Saúde. Ananindeua, v. 5, n.4, 2014.

LEÃO, L.A. *et al.* **Benefícios das Atividades Aquáticas Para Idosos**. Revista de Aten o a Saúde. São Caetano do Sul, v. 17, n. 61, p. 127-134. 2019.

SANTOS, Silvana dos; SOUZA, Silvio Pinheiro de. **Atividades aquáticas: contribui es para o desenvolvimento psicomotor no início da infância**. Revista Mineira de Educa o Física, Viçosa, v. 16, n. 2, p. 115-124, 2008.

APÊNDICE 1: Alunos realizando o movimento de mergulho durante a aula de natação

Fonte: próprio autor, 2022.

APÊNDICE 2: Aula de Hidroginástica em andamento

Fonte: João Victor Galdino, voluntário do projeto, 2023.

APÊNDICE 3: Alunos realizando os exercícios de hidroginástica

Fonte: próprio autor, 2022.