



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

THAIS SALES COSTA

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO PARA OS ADULTOS: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2024**

THAIS SALES COSTA

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO PARA OS ADULTOS: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

Orientador: Profº Ms. Jeimison de Araújo Macieira

CAMPINA GRANDE - PB
2024

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto em versão 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.

C837e Costa, Thais Sales.

Os efeitos da prática de natação para os adultos
[manuscrito] : um relato de experiência / Thais Sales Costa. -
2024.

68 f. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação
física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências
Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Prof. Me. Jeimison de Araujo Macieira,
Departamento de Educação Física - CCBS".

1. Prática de natação. 2. Efeitos afetivos. 3. Efeitos
motores. I. Título

21. ed. CDD 613.7

THAIS SALES COSTA

**OS EFEITOS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO PARA OS ADULTOS: UM
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Relato de experiência apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

Aprovado em: 22/11/2024.

BANCA EXAMINADORA

Documento assinado eletronicamente por:

- **Regiménia Maria Braga de Carvalho** (***.562.384-**), em **03/12/2024 21:57:09** com chave **b0d868b8b1da11efa1f706adb0a3afce**.
- **Anny Sionara Moura Lima Dantas** (***.404.634-**), em **03/12/2024 21:26:58** com chave **78ec9fe0b1d611efa6e206adb0a3afce**.
- **Jeimison de Araujo Macieira** (***.347.194-**), em **03/12/2024 20:41:03** com chave **0efd7b32b1d011ef8f581a7cc27eb1f9**.

Documento emitido pelo SUAP. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QrCode ao lado ou acesse https://suap.uepb.edu.br/comum/autenticar_documento/ e informe os dados a seguir.

Tipo de Documento: Termo de Aprovação de Projeto Final

Data da Emissão: 04/12/2024

Código de Autenticação: ffaac4



AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por sua bondade e misericórdia a qual me permitiu chegar até aqui. A minha mãe por ter educado e guiado em todos os caminhos que percorri, principalmente, pelo apoio durante toda essa trajetória acadêmica, agradeço também ao meu pai por esta comigo sempre que precisei. Sou grata as minhas irmãs que acompanharam e fizeram parte da minha trajetória, aos meus sobrinhos pois mesmo tão pequenos me transmitiam força e alegravam os meus dias.

Ao meu namorado Edson que foi de suma importância para a realização desse trabalho, obrigada pelo carinho e paciência.

As minhas amigas e colegas de faculdade, cada um de alguma maneira colaborou para que chegasse a esse final, em especial Aniely, Eliane e Marina.

A todos os professores pelos ensinamentos dados, em especial, gostaria de manifestar minha profunda gratidão ao meu professor e orientador Jeimison que com seu jeito, carisma, paciência, ajudou nesse momento crucial e assustador ao mesmo tempo. Obrigada pela amizade, pela confiança, pelo companheirismo, pelos conselhos dados em vários momentos, por seu conhecimento transmitido ao longo desse processo e por me inspirar e instruir em todos os momentos.

Enfim, deixo aqui registrado o meu agradecimento a todos que de alguma forma contribuíram para a minha formação acadêmica e vida pessoal. Muito obrigada!

OS EFEITOS DA PRÁTICA DE NATAÇÃO PARA OS ADULTOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Thais Sales Costa¹

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas em uma turma de natação para adultos iniciantes, tendo como foco relata os efeitos afetivos e de aprendizagem motora dos nados crawl e costas. Buscou-se compreender os desafios e as possibilidades envolvidas nesse processo, bem como identificar os fatores que influenciam a motivação e a persistência dos praticantes. O estudo justifica-se pela necessidade de oportunizar os adultos a prática da natação e evidenciar o processo da aprendizagem. A metodologia utilizada foi do tipo descritiva, de natureza qualitativa, sob a forma de relato de experiência, com a finalidade de apresentar em profundidade os efeitos da prática de natação para os adultos. Foram utilizados como instrumento de análise dois questionários, um realizado no primeiro dia de aula e outro realizado no último dia de contato com os 11 (onze) participantes, 12 (doze) planos de aula com observações contínuas e uma escala de afeto realizada no primeiro dia de aula com o objetivo de observar como estavam as emoções dos alunos para o início da prática. Os principais resultados apontam que a prática da natação é encarada por maior parte dos adultos como uma atividade de bem estar e lazer, onde se divertem e aprendem ao mesmo tempo, além disso, fica evidente que a natação oferece inúmeros efeitos positivos na saúde, tanto nos aspectos psicológicos quanto fisiológico. Por outro lado, pôde-se concluir que a aprendizagem motora se perpetua por todas as fase da vida, na qual fica evidente o desenvolvimento dos adultos na natação.

Palavras-chave: Prática da natação; Efeitos afetivos; Efeitos motores.

¹ Graduando no curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB

ABSTRACT

This work aims to report the experiences lived in a swimming class for beginner adults, focusing on the affective and motor learning effects of crawl and backstroke swimming. We sought to understand the challenges and possibilities involved in this process, as well as identify the factors that influence the motivation and persistence of practitioners. The study is justified by the need to provide adults with opportunities to practice swimming and highlight the learning process. The methodology used was descriptive, qualitative in nature, in the form of an experience report, with the purpose of presenting in depth the effects of swimming for adults. Two questionnaires were used as an analysis instrument, one carried out on the first day of class and another carried out on the last day of contact with the 11 (eleven) participants, 12 (twelve) lesson plans with continuous observations and an affection scale carried out on the first day of class with the aim of observing how the students' emotions were before the beginning of the practice. The main results indicate that the practice of swimming is seen by most adults as a well-being and leisure activity, where they have fun and learn at the same time. Furthermore, it is clear that swimming offers numerous positive effects on health, both in both psychological and physiological aspects. On the other hand, it was concluded that motor learning is perpetuated throughout all stages of life, in which the development of adults in swimming is evident.

Keywords: Swimming practice; Affective effects; Motor effects.

LISTA DE ILUSTRAÇÃO

IMAGEM I Alunos respondendo questionário	16
IMAGEM II Aluna respondendo escala de afetos positivo e negativo	16
IMAGEM III Alongamento e aquecimento	19
IMAGEM IV Movimentando o pé em diferentes direções.....	19
IMAGEM V Momento descendo para dentro da piscina e jogando água.....	20
IMAGEM VI Chuva de água.....	20
IMAGEM VII Momento da respiração.....	21
IMAGEM VIII Flutuação medusa.....	23
IMAGEM IX Flutuação dorsal.....	23
IMAGEM X Impulso dorsal.....	24
IMAGEM XI Batida de perna com a mão na borda	25
IMAGEM XII Batida de perna com as mãos ao lado do corpo	26
IMAGEM XIII Atividade pernada	26
IMAGEM XIV Batida de perna adaptada.....	27
IMAGEM XV Respiração com as mãos apoiadas nos joelhos.....	28
IMAGEM XVI Respiração com uma das mãos apoiada na parede e a outra ao longo do corpo	29
IMAGEM XVII Respiração Lateral.....	29
IMAGEM XVIII Braçada com alternância	31
IMAGEM XIX Braçada com prancha.....	31
IMAGEM XX Braçada com a respiração lateral	33
IMAGEM XXI Respirando a cada três braçadas	33
IMAGEM XXII Respirando com prancha entre as pernas	34
IMAGEM XXIII Braçada com respiração	35
IMAGEM XXIV Professora estagiária supervisionando os alunos	35
IMAGEM XXV Exercício de braçada com respiração	36
IMAGEM XXVI Pernada do nado costas.....	39
IMAGEM XXVII Batida de perna adaptada	41

IMAGEM XXVIII	Turma de natação adulto.....	44
IMAGEM XXIX	Professora estagiária Thais Sales e professora Brenda Rafaela	45

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	10
2.1 Transição e características da vida adulta.....	10
2.2 A prática e benefícios da natação na fase adulta.....	10
2.3 Metodologia de ensino e aprendizagem na fase adulta.....	11
3. METODOLOGIA.....	13
3.1 Sobre as aulas.....	13
4. SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO.....	46
4.1 Sobre as dificuldades enfrentadas.....	46
5. CONCLUSÕES	47
6. REFERÊNCIAS	48

1. INTRODUÇÃO

A natação é uma prática que vem desde a pré-história, na qual o homem já nadava para a sua sobrevivência, os primeiros registros são encontrados em diversas culturas. Catteau & Garoff (1990) defendem que a natação é uma habilidade essencial que acompanha a humanidade desde seus primórdios, sendo de suma importância para a subsistência e sobrevivência.

No entanto, vários estudos apresentam a importância da natação para a qualidade de vida. Weinberg e Gould (2012) destacam que a prática regular da natação contribui para a melhora da condição cardiovascular, fortalecimento muscular e flexibilidade, além de proporcionar benefícios psicológicos como redução do estresse e ansiedade. Barbosa (2015) complementa, afirmando que a natação é uma atividade de baixo impacto, ideal para pessoas com limitações físicas ou que buscam uma reabilitação mais suave.

No contexto da aprendizagem, Magill (2013) ressalta a importância da prática para o desenvolvimento de habilidades motoras. Na natação, a coordenação dos movimentos, a respiração e a flutuação são elementos cruciais que exigem um processo de aprendizagem gradual e individualizado. Gallahue e Ozmun (2005) enfatizam que a aprendizagem motora em adultos pode ser influenciada por fatores como experiência prévia, motivação e características individuais.

A prática da natação para adultos proporcionar efeitos positivos na saúde física e mental, o meio líquido é considerado por maior parte dos indivíduos como um ambiente terapêutico é prazeroso, na qual nadar estimula o bem-estar emocional e desenvolve uma melhoria em diversos aspectos fisiológicos (Simone, 2017).

Diante desse cenário, o presente trabalho tem como objetivo relatar as experiências vivenciadas em uma turma de natação para adultos iniciantes, tendo como foco relatar os efeitos afetivos e de aprendizagem motora dos nados crawl e costas. Busca-se compreender os desafios e as possibilidades envolvidos nesse processo, bem como identificar os fatores que influenciam a motivação e a persistência dos praticantes. Além disso, os resultados deste estudo poderão ser utilizados por profissionais da área da saúde para orientar seus clientes e pacientes na escolha da natação como atividade física regular.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Transição e características da vida adulta

Em primeira instância vale ressaltar que, desde a infância, quando as bases do desenvolvimento motor e emocional são construídas, o ser humano experimenta um processo contínuo de transformação. A adolescência, por sua vez, é um período de intensas mudanças, onde as experiências vividas desempenham um papel fundamental na formação da personalidade. Ao ingressar na vida adulta, o indivíduo consolida sua identidade e assume o papel social de adulto, resultado de um processo de desenvolvimento marcado por diversas conquistas e grandes transformações, logo um dos fatores que mais influência no desenvolvimento do adulto é o ambiente em que ele está inserido (Andrade, 2010).

Segundo Bastos (2020), considera-se adulta a pessoa com idade entre 18 e 60 anos, levando em consideração o estatuto da criança e adolescente e estatuto do idoso. Ao ensinar o adulto é indispensável considerar o todo: o físico, referente aos aspectos motores, o mental referente a forma como se comporta e o social a forma que se relaciona. Entretanto, é necessário considerar todas as suas experiências, desejos, escolhas, pensamentos e todas as variáveis que apresentem algum significado, não se pode deixar as mudanças que ocorrem no cotidiano de lado, visto que o ser humano está sempre em constante evolução. Desse modo é válido encontrar um equilíbrio entre as obrigações nessa fase da vida e o tempo de autocuidado.

No entanto, a transição para a vida adulta é marcada pela busca da identidade, ou seja, autonomia, realização pessoal, responsabilidades é uma fase cheia de mudanças e desafios. Na qual de acordo com Levinson (1978), a vida adulta é marcada por ciclos de estabilidade e transição, nos quais o indivíduo reavalia suas metas e reorienta sua vida.

2.2 A prática e benefícios da natação na fase adulta.

Segundo Simone (2017), a natação é uma prática que oferece inúmeros benefícios para todos os públicos, tanto nos aspectos fisiológicos quanto psicológico, proporcionando efeitos tais como a melhoria da capacidade aeróbica, aumento na força muscular, melhoria na coordenação motora, redução do estresse e ansiedade,

aumento na autoestima e dentre outros.

A Natação é a capacidade do homem se deslocar por meio de movimentos efetuados no meio líquido, é uma atividade que pode ser simultaneamente útil e recreativa sendo considerada uma prática corporal e um exercício físico, nesse sentido a busca e interesse pela natação tem crescido significativamente, visando a série de benefícios e acessibilidade por pessoas de todas as idades e condições que a prática oferecer. A motivação para a prática da natação é multifatorial e pode variar entre os indivíduos. Além dos aspectos intrínsecos, como o gosto pessoal e a satisfação com os resultados, fatores externos, como a qualidade das aulas e a oferta de atividades variadas, também desempenham um papel importante na adesão e permanência dos praticantes (Silva et al, 2013).

Segundo Macedo, Merida, Massetto et al. (2007), a natação é um dos esportes mais completos e dentre tantos aspectos positivos, sua prática pode influenciar também no desenvolvimento da personalidade do praticante.

Segundo Rossi et al (2009), afirma que a natação é uma das atividades físicas mais completas, pois desenvolve simetricamente todo o corpo, trabalha força, aumenta a capacidade pulmonar, estimula a circulação, dentre outros benefícios. No entanto, ao iniciar o aprendizado da natação, é comum a manifestação do medo por alguns alunos, mesmo nas partes mais rasas da piscina.

Thomas (1983) relata que é comum notar a secção do medo entre os alunos iniciantes, devido a vivência dos movimentos novos, ou ainda, a realização dos mesmos no ambiente estranho ao cotidiano do ser humano, o que pode então dificultar o processo.

De acordo com pesquisa de Moisés (2006, citado por Baggini, 2008) realizada em academias, os principais motivos que levam adultos a praticar natação são a prevenção de afogamentos, a reabilitação de problemas respiratórios e posturais, e a busca por uma melhor qualidade de vida. Os resultados indicam que a natação é vista como uma atividade que proporciona bem-estar e saúde, com menor ênfase em aspectos competitivos e estéticos como a perda de peso.

2.3 Metodologia de ensino e aprendizagem na fase adulta

A trajetória da vida adulta é marcada por grandes aprendizados, construídos a partir de suas experiências de vida. Essa bagagem de conhecimentos e habilidades

influencia diretamente a forma como eles aprendem e se desenvolvem. Ao buscar novas atividades, como a natação, os adultos demonstram o desejo de superar desafios e aprimorar suas capacidades, seja para adquirir novas habilidades esportivas ou para promover a saúde e o bem-estar. (Bastos, 2020)

No entanto, segundo Barros (2018), os adultos são agentes ativos em seu próprio processo de desenvolvimento, ou seja, a autonomia é um pilar fundamental no processo de aprendizagem. Porém, o ensino atua como facilitador, proporcionando as ferramentas e os recursos para que o aluno possa construir seu próprio conhecimento, logo a presença de professores preparado metodologicamente é essencial para que o processo seja eficaz e atenda às necessidades específicas de cada aluno.

É cabível enfatizar, a grande dificuldade enfrentada durante o processo de ensino e aprendizagem, ou seja, mesmo após o período de adaptação ao meio líquido, alguns alunos ainda demonstram dificuldades na aprendizagem de habilidades básicas da modalidade e o fator emocional “medo” parece ser o desencadeador dessa dificuldade, visto que na natação esse fator pode gerar bloqueio ou atrasos na evolução do aluno (Chaves, 2015).

A aprendizagem da natação segundo Silva et al. (2019), inicia-se com a familiarização com a água, passando pelas etapas de flutuação, controle da respiração, desenvolvimento da propulsão e finalizar com o mergulho. Assim, essa sequência pedagógica contribuía para atingir os objetivos da natação, tornando-se uma metodologia de ensino estruturada e progressiva.

Em contrapartida, os autores Marques e Galhardo (2011), apresentam três concepções de ensino técnico e aprendizagem da natação, ou seja, a concepção global, a concepção analítica e a concepção sintética. A global enfatiza a aprendizagem integral do movimento, considerando o corpo como um todo, possibilitando a aprendizagem através da intuição e experimentação, desse modo, não é um método sistematizado. A analítica fragmenta o movimento em partes menores e mais acessíveis para o aprendiz, na qual o aluno é estimulado a construir seu conhecimento de forma gradual e significativa. Já a sintética busca o equilíbrio entre a aprendizagem integral do movimento e a análise de seus componentes.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como um estudo descritivo, no qual, limita-se a descrever as características de uma determinada população ou fenômeno, sem manipular as variáveis (Triviños, 1987). Sob a forma de relato de experiência, com abordagem qualitativa, visando compreender em profundidade os efeitos afetivos e na aprendizagem motora da prática de natação para os adultos.

A escolha pela abordagem qualitativa se justifica pela necessidade de verificar as percepções, experiências e significados atribuídos pelos participantes. Visto que, a pesquisa qualitativa permite uma compreensão profunda dos fenômenos sociais, explorando a subjetividade dos participantes e o contexto em que estão inseridos (Minayo, 2012).

Foram utilizados como instrumento de análise dois questionários um realizado no primeiro dia de aula e outro realizado no último dia de aula com os 11 (onze) participantes, na qual participaram adultos de ambos os sexos, com os mesmos níveis de experiência na natação. E 12 (doze) planos de aula, com observações contínuas, as aulas foram registradas e fotografadas pelas professoras e, posteriormente, transcritas, onde foi evidenciado e detalhado os principais pontos sobre o tema. Além dos registros e questionários, foi realizada uma escala de afeto no primeiro dia de aula, com o objetivo de observar como estava as emoções dos alunos para o início da prática. A fim de garantir a privacidade da identidade dos indivíduos envolvidos no estudo, optou-se por utilizar nomes fictícios para identificação dos participantes.

As informações apresentadas nesse trabalho foram resultados das experiências vivenciadas em uma turma de natação adulto, pelo período de dois meses.

3.1 Sobre as aulas

AULA 01

Tema: Apresentação da modalidade natação para os alunos e preenchimento do questionário e escala afetiva;

Objetivos: Os alunos deverão compreender os aspectos gerais da modalidade, conhecer e entender quem é a professora estagiária e quais as suas experiências com a área de atuação, informa-se da metodologia de ensino e avaliação, entender o cronograma de atividades propostas e ter consciência das regras de ensino e

convivência;

Atividades: Apresentação sobre os nados que serão ensinados nas futuras aulas, discussão sobre o processo de aprendizagem, sanar possíveis dúvidas dos alunos e responder o questionário e a escala afetiva;

A aula inicia em um local um pouco afastado do espaço da piscina, ou seja, na parte de cima, na qual todos os alunos já estão sentados e aguardando para a prática de natação. No entanto, como a professora estagiária estava finalizando a aula que antecede a turma dos adultos a outra professora já estava recepcionando os alunos e fazendo as fichas de inscrições dos mesmos.

No primeiro momento da aula a professora estagiária, chegou até o local onde estavam, os cumprimentou com uma boa tarde, e deu início as apresentações. Durante a apresentação a estagiária falou seu nome, sua idade, o curso que estava graduando e as suas vivências e experiências com a modalidade de natação. Relatou então, para os alunos que aprendeu a nadar depois dos seus 18 anos justamente na fase de transição da adolescência para a vida adulta e que vem aperfeiçoando os nados, informou também que participa dos projetos que a universidade disponibiliza, tais como projeto da Coordenadoria de Esporte e Lazer (COEL) e Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (LP-SEL), todos na área de natação, logo abriu espaço para que a outra professora pudesse se apresentar, por fim os alunos concluíram com suas apresentações falando apenas o seu nome.

Após as apresentações pessoais, a estagiária seguiu agora com a exposição dos nados que seriam ensinados nas próximas aulas, já trazendo um pouco do cronograma sintetizou que, em primeiro momento iria trabalhar o nado Crawl e posteriormente o nado Costa.

Desse modo, como muitos dos alunos não sabiam como era cada nado, ela resumiu que o nado Crawl é aquele no qual o aluno movimenta de forma contínua e alternada os braços e as pernas, ficando de frente para o fundo da piscina com rosto na água. Já o nado Costas como o próprio nome sugere é o nado em que o aluno fica de costas para o fundo da piscina, com o rosto voltado para cima e também movimenta os braços e pernas. Ressaltando que os dois nados possuem características bem semelhantes, porém o que diferem é alguns detalhes na respiração, pernada e braçada e principalmente por um ser de bruços para água e o outro de costas.

Além disso, foi informado para os alunos que antes de dar início aos dois nados apresentados anteriormente, todos eles passariam por duas aulas, a de adaptação ao

meio aquático e a de flutuação, independente de que eles já soubessem fazer alguma coisa ou se não tivesse medo do meio aquático, pois essas aulas são fundamentais para o processo de aprendizagem.

Dando seguimento ao primeiro encontro a estagiária abriu uma discussão sobre o processo de aprendizagem na vida adulta, na qual explicou que não seria fácil assim como tantas coisas da vida, porém os alunos teriam que ser persistentes, se dedicar nas aulas e sobretudo confiar na conduta das professoras. Afirmou que existia uma metodologia de trabalho a qual seria seguida, porém que iria adequando a necessidade de cada aluno. Visto que, cada um traz consigo os seus aprendizados e conhecimentos adquiridos durante a sua trajetória de vida e que os mesmos venham sobretudo para agregar as aulas.

Em seguida, os alunos foram notificados que seriam avaliados a cada aula pelas professoras, desse modo elas poderiam ir identificando as maiores dificuldades e progressos de forma individual e coletiva.

Além disso, ao final do terceiro mês de aulas seria aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão identificar e relatar o seu desenvolvimento, aprendizagem e dificuldades nas aulas de natação.

Em síntese, a estagiária deixou claro que os alunos já eram adultos e que com certeza não teria que está pausando as atividades pra chamar atenção, então que durante as aulas todos prestassem atenção quando ela estivesse explicando a atividade a ser realizada. Ademais, abriu um espaço para que os alunos pudessem tirar dúvidas ou fazer perguntas sobre as aulas de natação.

A única pergunta que mais de um aluno perguntou foi quando vamos poder entrar na piscina, pois todos imaginavam que já iriam sair “mergulhando” na primeira aula, porém foi explicado que esse primeiro momento de troca de conhecimento seria de suma importância para que pudéssemos se conhecer mais é que a partir da próxima aula todos poderiam entrar na piscina.

No entanto, como não surgiu muitas dúvidas e perguntas, partimos para responder o questionário e escala afetiva. Foi entregue para cada um dos alunos e explicado de forma geral. Porém, como só tinha uma mesa no local foi respondido por etapas e não todos ao mesmo tempo. Os alunos iam sentando e a estagiária ia auxiliando até que todos respondessem.

IMAGEM I - Alunos respondendo questionário



FONTE: Próprio autor

IMAGEM II - Aluna respondendo escala de afetos positivo e negativo



FONTE: Próprio autor

O questionário foi formado por oito perguntas fundamentais para o desenvolvimento da experiência (Ver anexo).

Para a pergunta número 01, todos os alunos responderam que não haviam participado anteriormente de nenhuma outra aula de natação, sendo assim, já automaticamente respondia a questão 02, na qual todos estavam como o nível de experiência na natação de iniciante.

A pergunta 03 oscilou os resultados, ou seja, parte da turma tinha muito medo do meio aquático e outra parte não tinha medo.

Na pergunta 04, qual o principal objetivo com a natação todos os alunos assinalaram a opção de aprender a nadar, mostrando exatamente o seu interesse nas aulas de natação, então mesmo que soubessem dos demais benefícios da prática de natação para a saúde de forma geral, eles estavam ali almejando aprender a nadar.

Na questão 05 foi dada as opções flutuar, mergulhar, respiração, desloca-se, braçada e pernada, logo foi pedido para que os alunos considerassem apenas uma

das suas maiores dificuldades e assinalassem, a maioria dos alunos queria marca mais de uma e outros alunos perguntaram se não podiam marca todas, porém a estagiária reforçou que eles analisassem uma das maiores e assinalassem apenas ela, feito isso, as respostas oscilaram bastante, ou seja, 2 alunos tinham dificuldade em flutuar, 2 tinham em mergulhar, 3 tinham em respiração, 2 tinham em desloca-se, 2 tinham na pernada e nenhum aluno assinalou a opção da braçada.

Partindo para pergunta 06 foi solicitado aos alunos que assinalassem o seu estilo de nado favorito, dando as duas opções que seria trabalhadas o nado Crawl e o nado Costa, no qual já tinham sido apresentados pela estagiária, sendo assim apenas 2 dos 11 alunos responderam o nado Costa e mais da metade da turma, ou seja 9 alunos responderam que gostavam de nadar de frente, o nado Crawl.

A pergunta 07 consistia em saber se os alunos iriam encarar a prática de natação como um exercício físico ou uma atividade de bem estar e lazer, sendo assim, todos os alunos responderam que encarava como atividade de bem estar e lazer.

Partindo para a pergunta 08 do questionário a qual era aberta para que o aluno pudesse relatar algo que gostaria de falar, ou alguma limitação que possuía, 6 alunos deixaram em branco, 2 responderam não, 1 respondeu “dor”, mas não especificou, 1 respondeu mergulhar, 1 respondeu que na parte funda da piscina sentia muita câibra por ter que ficar na ponta dos pés.

Já sobre a escala de afetos positivo e negativo (PANAS), é um questionário para avaliar o estado emocional dos indivíduos, na qual foi utilizado para avaliar como estavam os sentimentos e emoções dos praticantes naquele momento. Uma escala muito útil é importante para a estagiária juntamente com a professora analisar como cada aluno se sentia para começar a prática da natação.

Após os alunos responderem o questionário e a escala de afetos, a estagiária os convidou para que pudessem ver a piscina, local onde iriam fazer as práticas, os alunos desceram os degraus e ficaram em frente à piscina observando, aproveitou-se do momento e explicou e mostrou aos alunos, uma breve conduta para algum possível caso de emergência, como eles poderiam fazer para sair do local da piscina e que medidas tomar. Feito isso, já tinha passado das 17:00hrs, os objetivos da aula já tinham sido concretizados, então a aula foi finalizada.

AULA 02

Tema: Iniciação da adaptação ao meio aquático, ou seja, processo de ambientação;

Objetivos: Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo no meio inserido e desloca-se na piscina se movimentando por todo comprimento;

Atividades: Os alunos foram chegando para o segundo sábado de aula, a professora Brenda já foi os recepcionando, aparentemente estavam bem empolgados, visto que seria o primeiro dia de aula prática, dentro da piscina, realizando as atividades propostas;

No primeiro momento da aula, a estagiária foi até na parte de cima, onde ficavam os alunos esperando, os cumprimentou, e como eles já tinham se preparados com os trajes de banho, já partimos para o momento inicial da aula, a parte do alongamento e aquecimento ainda fora da piscina.

No entanto, foi explicado para os alunos a importância de aquecer e alongar antes da prática de natação, ou seja, é necessário preparar o corpo para a prática através dessas etapas iniciais, com o objetivo de aprontar os músculos para o esforço, reduzir os riscos de lesões e melhorar o desempenho nas atividades propostas.

Nesse sentido, os exercícios de alongamentos seguiam sendo explicados e demonstrados e os alunos realizavam, alguns exemplos feitos em aula foram: alongamento para ombro, com o braço cruzado sobre o peito, puxe-o com a outra mão, sentindo o alongamento no ombro, repetindo com o outro lado. Alongamento para tríceps e ombro: Levantando um braço e colocando atrás da cabeça, com o cotovelo apontando para o teto, use a outra mão para puxar o cotovelo em direção à orelha. Alongamento para peito: Entrelaçando os dedos atrás das costas, levante os braços, abrindo o peito. Alongamento para bíceps: Estique um braço, palma da mão para cima, com a outra mão, puxe suavemente os dedos para baixo. Alongamento para quadríceps: Fique em pé, segure o pé de uma das pernas para trás e puxe-o em direção ao glúteo. Alongamento para isquiotibiais: Em pé com os joelhos estendidos, tente tocar os pés e alongamento para panturrilhas: Na ponta dos pés suba e desça, fazendo a flexão plantar. Ao final eles fizeram 3 sessões de 10 polichinelo, 20 segundos corrida estacionária e 30 segundos de descanso.

IMAGEM III - Alongamento e aquecimento



FONTE: Próprio autor

Entretanto, o alongamento e aquecimento foi realizado na parte de cima, por dois motivos, o primeiro e que os alunos chegaram e já ficaram lá aguardando para iniciar a aula e o segundo, foi observado pelas professoras que alguns alunos possuíam comorbidades, como problemas de joelho, equilíbrio e entre outros, sendo assim nessa parte de cima tem as paredes onde eles poderiam utilizar para se apoiar.

Após esse momento, partimos para a segunda parte da aula, na qual sob o comando das professoras os alunos desceram para o local da piscina e sentaram na borda. Foi retomada a explicação da aula anterior onde iríamos trabalhar a adaptação ao meio aquático, assim pedindo que eles realizassem o primeiro exercício, sentar na borda com os pés dentro da água, movimentá-los em diferentes direções.

IMAGEM IV - Movimentando o pé em diferentes direções



FONTE: Próprio autor

Porém como a piscina não é cheia até a borda, foi solicitado que descessem com calma para dentro da piscina, explicando e mostrando que tinha três degraus, após estarem seguros e confiantes, foi requisitado que pegassem a água e molhassem o rosto e posteriormente o seu próprio corpo, e assim fizeram uma chuva de água para cima, ou seja, alguns já desceram jogando água.

IMAGEM V - Momento descendo para dentro da piscina e jogando água



FONTE: Próprio autor

IMAGEM VI - Chuva de água



FONTE: Próprio autor

Então, foi pedido que todos ficassem em uma parede de frente para que a estagiária estivesse, desse modo explicando que caminhassem de uma parede para outra, ao perceber que todos estavam confortáveis, pedimos para que corressem de uma parede para outra, foi um momento de muita diversão. Logo todos voltaram para a sua posição inicial, e com auxílio foi dada uma volta segurando na borda da piscina, para que eles conhecessem a profundidade de toda a piscina, visto que um lado é mais raso e o outro é mais fundo, assim fizeram, alguns bem tranquilos e outros com bastante medo. No terceiro momento, os alunos ao comando da estagiária formaram duplas, foi entregue uma bexiga de ar a cada um, na qual a dupla se enfrentava, ou seja iam de um lado para o outro soprando a bexiga com o queixo dentro da água, não podia tirar o queixo da água, desse modo, quem chegasse primeiro do outro lado cumprindo a regra venceria a atividade, após todas as duplas finalizarem devolveriam a bexiga e voltaram às suas posições.

Em seguida, foi explicada a respiração para os alunos, demonstrando e falando que ela seria ao contrário da que eles fazem fora da piscina, ou seja lá eles iriam puxar o ar pela boca e soltar pelo nariz, como se estivesse dando um espiro na água e assim fizeram, conforme realizavam a estagiária pedia para que afundassem o máximo que conseguisse para soltar o ar pelo nariz, a maioria conseguiu fazer, teve apenas três alunas Daniela, Verônica e Helena que tinha muito medo e só conseguiram realizar segurando a borda da piscina ou com auxílio da professora, mas não afundaram o rosto todinho.

IMAGEM VII - Momento da respiração



FONTE: Próprio autor

Formaram novamente as duplas, agora um teria que auxiliar o outro colega, fazendo o movimento de gangorra um subia o outro descia trabalhando então a respiração, em dupla fizeram outra atividade de brincar de par ou ímpar embaixo da água. Conforme solicitado os alunos fizeram um círculo agora todos se ajudando, as professoras seguiam cantando a música, pula-pula pipoquinha, pula-pula sem parar vai girando, vai girando pra depois mergulhar, e nesse momento todos tinham que afundar o máximo que conseguisse, foi uma atividade muito divertida todos gostaram e se ajudaram, porém alguns alunos não afundaram até em baixo mas participaram.

No quarto momento da aula, formaram trios a professora e estagiária sempre estavam completando as duplas e trios, então orientou que dois segurassem o macarrão e o terceiro passasse por baixo, os alunos que não tinham medo já passaram fazendo o deslize, os que tinham medo, passaram com o pé no chão, apenas abaixando a cabeça até a linha da água, após isso, trocaram o macarrão por um bambolê, foi trabalhada a mesma metodologia alunos mais experientes passavam deslizando, os que tinham mais medo, passavam a perna por dentro, depois a cabeça, ou seja, só abaixaram e passavam do seu jeito, por fim os alunos ficaram com um

tempo livre para que eles pudessem aproveitar a piscina ou até mesmo reproduzir o que aprenderam na aula.

AULA 03

Tema: Iniciação da flutuação;

Objetivos: Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo na água, flutuar em todos os planos e desloca-se na piscina se movimentando por todo comprimento;

Atividades: Os alunos foram chegando no horário combinado, assim como no sábado anterior já foram se organizando com os trajes de banho para prática e aguardavam sentados na parte de cima;

Pontualmente às 16:00hrs a professora estagiária, vai lá os cumprimenta, e já inicia o alongamento, mesmo que não tenham chegados todos, a aula dar-se início. Foi comentado para os alunos que a aula hoje será de iniciação a flutuação, sendo que para os alunos que ainda tem muito medo ou faltaram e não fixaram a aula passada de adaptação ao meio líquido, a professora retomará algumas atividades para que concretize-se o processo, e que todos possam perde o medo do meio líquido.

No primeiro momento como já mencionado foi realizado os exercícios de alongamento e aquecimento, após concluir os alunos descenderem para a piscina, sentaram nas bordas e bateram as pernas na água para poder ir se molhando aos poucos, visto que lá, ainda não possui chuveiro, ao estar molhados já descem para dentro da piscina, jogam água no seu rosto e corpo. No outro momento, todos vão para as suas posições, ou seja, raia da piscina, bem a estagiária explica a importância de trabalhar logo a flutuação, na qual ela é a base para se aprender a nadar, ou seja se não aprender a flutuar o corpo, não irá aparecer a nadar.

Assim, partimos para os educativos, na primeira atividade a estagiária pediu para que formassem duplas, então um da dupla auxiliava o outro segurando nas costas e cabeça, para que o outro flutuasse, novamente as duplas, porém agora flutuando de frete, com o rosto na água, um auxiliando o outro. Agora passando para o terceiro exercício a flutuação medusa, alguns ainda tiveram receio de fazer por ter que prender as pernas e muitos não sabiam aterrisar, isto é, voltar para posição ortostática, mas as professoras sempre estavam ajudando então, foi o que facilitou bastante a aprendizagem.

IMAGEM VIII - Flutuação medusa



FONTE: Próprio autor

Desse modo, Daniela, Veronica e Helena as que tinham mas medo da turma conseguiram realizar a atividade com total ajuda das professoras, na atividade anterior de flutuação ventral elas fizeram uma por vez com a professora estagiária na frente, segurando nos ombros e com rosto na água. Já a flutuação dorsal, fizeram com ajuda da professora é apoiada em flutuadores(macarrão).

Nessa atividade utilizaríamos uma bola, porém como não tinha bola para todos, utilizamos os flutuadores dobrado em nó, na qual eles seguravam primeiramente com o braço esticado e posteriormente entre as pernas, assim flutuavam de frente para água, foi bem simples para parte da turma. Já a flutuação de costas foi algo mais complexo, por consequência do medo dos alunos ditar na água sozinhos e de costas, porém a estagiária pediu para que todos os alunos relaxassem, olhando bem para cima e sempre auxiliando-os assim fizeram.

Uma das alunas Maurina que tinha muito medo da piscina, teve muita facilidade em fazer a flutuação em todos os planos e ficou muito feliz em saber disso, saiu da aula realizada por aprender algo que ela tanto almejava, após muitas tentativas outros alunos também conseguiram realizar sem auxílio.

IMAGEM IX - Flutuação dorsal



FONTE: Próprio autor

Em síntese, parte da turma aprenderam a flutuação dorsal e ventral em uma única aula, a mais difícil para que os alunos aprendessem foi a medusa, porque o corpo tinha que ficar grupado e até por questão de mobilidade não conseguiam executar com perfeição, após esse momento da flutuação, iniciou-se o deslize.

A estagiária explicou que para dar o impulso na parede uma perna teria que ficar apoiada no chão e a outra na parede, o corpo teria que estar todo alinhado, braços esticados e cabeça olhando para o fundo da piscina, desse modo a perna que estava na parede daria o impulso bem forte, como se estivesse chutando a parede. Logo, demonstrou na prática como fazia, e assim os alunos foram treinando, até conseguir fazer de uma parede da piscina para outra, já o de costas foi mais complexo, muitos engoliram bastante água, porque não soltava o ar pelo nariz e o rosto afundava na água, visto que faziam com muita força, mas logo a estagiária instruiu para que os alunos fizessem com mais calma, com a cabeça para fora da água, relaxando o corpo assim como na flutuação e assim do jeito deles conseguiram fazer todas as atividades das aulas.

IMAGEM X - Impulso dorsal



FONTE: Próprio autor

No momento final da aula, a professora estagiária pediu para que os alunos formassem um círculo, para trabalhar uma atividade de flutuação em conjunto, ou seja, em círculo, de mãos dadas, um dos componentes do círculo flutuando e o outro não, um sim e um não..., os que estão com os pés no chão devem deslocar o círculo girando lentamente em decúbito ventral. Em decúbito ventral foi fácil de fazer, já em dorsal, por causa do tamanho dos alunos seria bem mais difícil a realização, sendo assim optamos para que os alunos só realizassem no frontal mesmo.

Por fim, mais um sábado de aula finalizando com o tempinho livre para que eles possam colocar em prática tudo que aprenderam na aula. Nessa aula a professora estagiária identificou a necessidade de ensinar os alunos a retomar a posição em

flutuação para a posição ortostática, pois na hora de voltar eles se atrapalhavam na aterrissagem.

AULA 04

Tema: Iniciação do nado crawl; iniciação da pernada e posição inicial;

Objetivos: Instruir os alunos a aprender a pernada do crawl, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo;

Atividades: Assim como os demais sábados, os alunos foram chegando e se organizando para o início da aula;

Similarmente, iniciamos a aula com aquecimento e alongamento, hoje quem passou esse primeiro momento da aula foi a professora Brenda, a estagiária ficou só aguardando eles na piscina, ao terminar os alunos descem e sentam na borda da piscina, logo foi sintetizado que iríamos trabalhar na aula do dia, a iniciação do nado Crawl, já apresentado para os mesmos na primeira aula.

Além disso, dar continuidade que a pernada do Crawl tinha três funções sustentação, equilíbrio e propulsão, ou seja, eles teriam que ter uma pernada com uma boa frequência visto que não tinham tanta experiência em nadar e a pernada boa iria auxiliar muito nesse início, também recordou que a pernada é caracterizada por movimentos alternados possuindo duas fases a descendente mais forte e a ascendente mais fraca.

No entanto, foi solicitado que os alunos deveriam bater as pernas sentados na borda e a professora estagiária só observar e corrigir, logo os alunos desceram para água e segurando na borda tinham que bater a perna, os que conseguiam bateram perna com a mão só apoiada na parede.

IMAGEM XI - Batida de perna com a mão na borda



FONTE: Próprio autor

Assim que finalizaram a atividade anterior, retomaram o deslize aprendido na aula passada, ao fazer algumas seções só de deslize, foi pedido que deslizassem e batessem a perna e assim fizeram. Por conseguinte, deveriam deixar as mãos ao lado do corpo e deslizar batendo a perna, para dificultar mais o exercício, os alunos realizaram a batida de perna com apenas um braço a frente e o outro esticado ao lado do corpo.

IMAGEM XII - Batida de perna com as mãos ao lado do corpo



FONTE: Próprio autor

Entretanto, partindo para os momentos finais da aula, foi solicitado que formassem duplas para realizar uma atividade de muito aprendizado e que traz um pouco de ludicidade, exemplificando, dois a dois, cada um segura de um lado da prancha, ao sinal da professora ambos devem bater as pernas incentivando uma disputa para verificar quem consegue deslocar o outro. Como alguns alunos eram bem grandes, e não cabiam de uma parede para outra, foi afastada a turma para o lado e realizado dupla por dupla no meio da piscina, o legal foi que os alunos mesmo formaram torcida, tornando a atividade bem divertida.

IMAGEM XIII – Atividade pernada



FONTE: Próprio autor

Quase finalizando as atividades, foi requisitado uma volta na piscina inteira, com marrarão em baixo do braço, batendo pernas de um lado para o outro, pela quantidade de alunos também teve que ser dividida a turma. Para finalizar as atividades, foi resgatado um ponto comentado na aula anterior, ou seja, a professora passou uma atividade que auxiliava na aterrissagem.

Em suma, boa parte dos integrantes conseguiram realizar toda a aula, não houve tanta dificuldade por parte dos alunos visto que, eles estavam com uma boa fluabilidade, até em alguns momentos pediram para realizar a piscina inteira, de tão confiantes que estavam em algumas atividades. Dessa forma, as alunas com mais dificuldades a estagiária e professoras adaptava as atividades para que elas pudessem realizar.

IMAGEM XIV - Batida de perna adaptada



FONTE: Próprio autor

AULA 05

Tema: Iniciação da respiração; respiração com pernada de crawl;

Objetivos: Trabalhar a respiração lateral, unilateral e bilateral, ou seja, respiração na posição do nado;

Atividades: Como na maioria das aulas, os alunos foram chegando e sendo recepcionados, logo já foram se organizando para assim que terminasse a outra aula já começar a deles. Feito assim, pontualmente no horário damos início com o alongamento e aquecimento;

Então, a professora estagiária pediu para que eles ainda não descessem para o local da piscina, pois hoje iríamos dar início a respiração, lembrou que já tinha explicado para eles na primeira aula como era a respiração e já tinha trabalhado

alguns educativos, mas não os dá respiração do nado Crawl.

Nesse sentido, explicou a importância de fazer educativos terrestres ou seja fora da água, para que o corpo coordene o movimento e aprenda pra fazer dentro da água e ressaltou também que lá fora a correção por parte das professoras seria de mais fácil acesso, levando os alunos a um desempenho maior na atividade proposta. Dito isso, a professora estagiária passou os exercícios um por vez e auxiliou na realização de cada um.

A primeira atividade consistiu em pernas afastadas, tronco inclinado para frente, mãos apoiadas nos joelhos, olhar para o chão, virar o rosto para o lado e inspirar pela boca, olhar para o chão e soltar o ar pelo nariz, repetindo o exercício para os dois lados.

Já a segunda atividade similarmente, pernas afastadas e tronco inclinado para frente, uma das mãos apoiada na parede e a outra ao longo do corpo, virar o rosto para o lado da mão que está ao longo do corpo e inspirar pela boca, olhar para o chão e expirar pelo nariz.

Ao termina de realizar fora da água, a professora pediu para que os alunos então descessem e entrassem na piscina para realizá-los dentro da água e assim foi feito.

Desse modo, as duas atividades foram realizadas também dentro da piscina, os alunos relataram que não gostaram da respiração lateral é que acharam muito difícil, mas a estagiária, informou que aos poucos eles iam conseguindo realizar e que não seria em apenas um dia que eles iriam já fazer perfeitamente, mas que a cada nova aula iriam aperfeiçoando, assim seguiram com mais educativos, em alguns deles, foi inclusa a pernada já iniciada na aula anteriormente.

IMAGEM XV - Respiração com as mãos apoiadas nos joelhos



FONTE: Próprio autor

IMAGEM XVI - Respiração com uma das mãos apoiada na parede e a outra ao longo do corpo



FONTE: Próprio autor

Fizeram então o exercício de respiração com a prancha parados na água, posteriormente realizaram o mesmo exercício só que agora com o deslize. Deslizavam e realizavam a respiração, porém os alunos se atrapalharam bastante, respiravam para o lado errado, e a estagiária corrigindo, até que eles aprendessem mais, com paciência e calma por parte deles foi dando certo.

Posteriormente a professora estagiária pediu para que eles utilizassem a pernada, e não só o deslizem, assim fizeram, e ao ganhar confiança no exercício que estavam realizando, mesmo ainda com dificuldade fizeram sem a prancha.

No entanto, dando continuidade as atividades da aula fizeram outro educativo, exemplificando, com os dois braços ao longo do corpo, executar a pernada e trabalhar a respiração para um lado e depois para o outro, acharam esse educativo bem complexo também, pois sem a ajudado braço na frente ficava mais difícil o apoio para respirar. Partindo para os últimos momentos da aula, nessa atividade eles teriam que manter o braço esquerdo esticado à frente, a mão direita apoiada na altura do quadril com o cotovelo apontado para cima, como se fosse um radar, trabalhando a pernada e a respiração para a direita do mesmo modo repetir para o outro lado, nesse educativos os alunos gostaram mais e fizeram várias vezes.

IMAGEM XVII - Respiração Lateral



FONTE: Próprio autor

Assim que finalizaram a professora liberou a turma, para que pudessem usufruir de um tempo livre, com o fito de praticar o que havia sido transmitido na aula.

Essa é a parte que os alunos mais gostam, e depois que aprenderam a flutuar é só o que querem fazer, alguns usam esses minutos finais, para relaxar e outros para treinar, nadar de uma ponta para outra.

AULA 06

Tema: Iniciação da braçada do nado crawl;

Objetivos: Instruir os alunos a aprender a braçada do crawl em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água;

Atividades: O primeiro momento da aula seguiu assim como de costume, ao finalizar o alongamento e aquecimento foi informado para os alunos que na aula de hoje será trabalhada a braçada do nado Crawl, sendo utilizados educativos tanto terrestres como dentro da piscina, então eles poderiam ficar ali em cima mesmo para iniciar;

Ressaltou para os alunos que o movimento da braçada consiste em puxar a água para baixo e para fora, para dentro e para trás formando um desenho parecido com uma interrogação, movimentos difíceis de se compreender em fala, porém executando fica mais simples, informou para a turma também que os braços trabalham de forma alternada, um entrando na água e o outro saindo.

Entretanto, partimos para prática, nesse primeiro exercício terrestre da aula de hoje os alunos posicionaram uma perna mais a frente que a outra, tronco inclinado para frente, executar o movimento da braçada de crawl com um dos braços, depois com o outro. Seguindo as atividades, na mesma posição anterior, os braços esticados para frente e as mãos apoiadas na parede, executar o movimento de braçada com o braço direito e depois com o esquerdo.

Semelhante ao outro exercício, porém sem apoiar em nada, uma perna mais a frente que a outra, tronco inclinado para frente e os dois braços esticados também a frente, executar o movimento da braçada com o braço direito, quando ele chegar à frente repetir com o braço esquerdo.

O último exercício terrestre bem parecido com o exercício anterior, executar o movimento dos braços com total alternância. Ao concluir partimos para piscina eles já estavam ansiosos para colocar a braçada em prática, logo já foram entrando na água.

Nessa segunda parte da aula, foram transmitidas algumas atividades de braçada semelhante às que foram realizadas fora da piscina, tais como:

- Uma das pernas mais a frente, tronco inclinado para frente, um braço ao longo do corpo, o outro braço esticado na superfície da água, executar o movimento da braçada com o braço que está à frente, repetiram também para o outro lado.

- De frente para borda com as mãos apoiadas nela, tronco inclinado para frente, executar a braçada com um dos braços e depois com o outro.

- Fora da borda, tronco inclinado para frente, braços esticados na superfície, executar a braçada com um dos braços, quando ele chegar à frente trabalhar o outro.

- Repetir o educativo anterior com alternância completa dos braços.

IMAGEM XVIII - Braçada com alternância



FONTE: Próprio autor

Os alunos se deram bem, realizando dentro da piscina, visto que já tinham feito fora da água, então o segundo bloco de atividade foi melhor de se realizar, partimos agora para a última parte da aula. A primeira atividade realizada foi com a prancha uma das mãos segurando, executar o movimento da braçada com o braço que está livre, fazendo para os dois lados.

IMAGEM XIX - Braçada com prancha



FONTE: Próprio autor

Ainda com a prancha segurando com uma das mãos, tronco inclinado para frente, trabalhar a braçada com um dos braços, ou seja, assim que um braço realizar, para ele na prancha e o outro deverá fazer.

Chegando na última atividade os alunos com macarrão preso entre as pernas,

em flutuação ventral, braços esticados à frente, rosto dentro da água, executando a braçada completa sem trabalhara respiração. Os alunos não se identificaram com essa atividade, alguns tiveram muita dificuldade como macarrão, a estagiária colocou com a prancha, mas eles não gostaram. Falaram que o corpo ficava indo para os lados, que não conseguia segurar o macarrão, nem a prancha entre as pernas. Então, após realizar 3 sessões a estagiária pediu para que eles tirassem o macarrão ou prancha e realizasse a atividade sem bater a perna, ou tentando bater o mínimo possível, focando no braço, colocando força no braço, e assim fizeram.

AULA 07

Tema: União da braçada com a respiração do nado crawl;

Objetivos: Consolidar a braçada do crawl, incluindo a respiração lateral;

Atividades: Deu-se início a mais um sábado de aula, após o alongamento e aquecimento os alunos desceram para a piscina, sentaram na borda para bater um pouco de pernada, já que nas últimas aulas eles não estavam treinando tanto, e como já reforçado em outras aulas, eles terão que manter a resistência na pernada, logo fizeram 3 sessões de 40 segundos batendo perna e 20 segundos descansando;

Desse modo, foi requisitado que os alunos entrassem na piscina, e quem quisesse pular ou mergulhar podia, então apenas 3 alunos entraram pulando, os demais até por questão de comorbidades não quiseram entrar pulando na piscina, optaram por descer a escada como as demais vezes, quem pulou foi Gabriel, Dayse e Vanuza, esses já estavam bem desenrolados no decorrer das aulas. No entanto, saltaram em pé para dentro da piscina, visto que lá é raso então a professora estagiária não permitia que saltassem de ponta.

No primeiro momento da aula, foi explicado para os alunos que hoje iríamos juntar a braçada e respiração lateral que eles haviam aprendido nas aulas passadas.

E como primeira atividade a ser realizada na aula, os alunos fizeram uma bem semelhante a atividade da braçada da aula passada, ou seja, com o tronco inclinado para frente, pés apoiados no chão um mais a frente que o outro, um dos braços ao longo do corpo e o outro esticado à frente, rosto dentro da água, trabalhar o braço que está à frente respirando para o lado no momento que a mão atingir o ponto de finalização da braçada, ao fazer 3 sessões de 10 em cada lado, os alunos repetiram a mesma atividade porém agora com as mãos apoiadas na borda.

IMAGEM XX - Braçada com a respiração lateral



FONTE: Próprio autor

No segundo momento os alunos realizaram mais duas atividades a primeira com o tronco inclinado para frente, executar o movimento de braçada completa respirando para a direita, depois repetir com à esquerda. O segundo exercício segurando a prancha trabalhar a braçada bilateral executando a respiração bilateral.

Todas as atividades os alunos fizeram certinho, sem tantas dificuldades, já que se tratava de uma aula apenas de unir o que já se tinha tido contato. Entretanto, os alunos com mais dificuldade, trabalhavam os exercícios adaptados, no seu tempo, sem cobrança e sem pressão por parte das professoras.

No momento final da aula, os alunos dispuseram de um momento de coordenar mais um pouco, contando as braçadas para fazer a respirações, ou seja, tronco inclinado para frente, executar a braçada completa, respirando a cada três braçadas.

IMAGEM XXI - Respirando a cada três braçadas



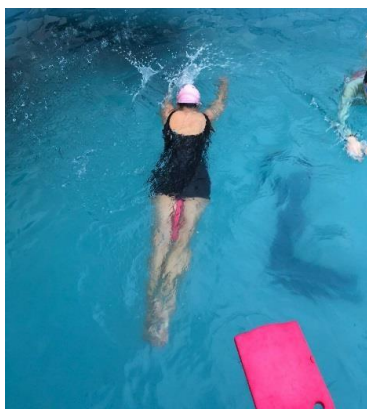
FONTE: Próprio autor

Quase finalizando a aula os alunos trabalharam a braçada respirando para um dos lados, como na aula passada eles não gostaram de utilizar o macarrão entre as

pernas, então ficou a critério dos alunos para o uso, poderiam fazer sem ou com.

A última atividade consistiu em repetir o exercício anterior, porém respirando a cada três braçadas, também ficou a critério dos alunos utilizar a prancha ou macarrão no meio da perna, para poder sustentar o corpo em cima da água, sem fazer esforço na pernada, para que eles pudessem se concentrar totalmente na braçada e respiração lateral.

IMAGEM XXII - Respiração com prancha entre as pernas



FONTE: Próprio autor

Ao termina todas as atividades os alunos ficaram com o tempo livre para poder praticar o que havia sido trabalhado na aula. Foi perguntado se eles preferiam realizar brincadeiras, atividades lúdicas ou o tempo livre para nadar e eles preferiram o tempo livre, assim finaliza mais um sábado de natação.

AULA 08

Tema: União da braçada, respiração e a pernada do nado crawl;

Objetivos: Consolidar e aperfeiçoar a braçada, respiração lateral e pernada;

Atividades: Os alunos foram chegando como de costume, fizeram o alongamento e aquecimento e logo em seguida desceram para a piscina, ao entrar na água foi solicitado que eles batessem a perna com a mão na parede, porém com a palma da mão só apoiada na cerâmica, sem segurar na parte de cima;

No entanto, a professora estagiária explicou que na aula a seguir, iremos trabalhar a junção da aula passada com a pernada de Crawl, unindo então todas as fases do nado.

Posteriormente seguimos com os exercícios, nesse primeiro os alunos seguravam a prancha com a mão esquerda, trabalhando as pernas, executando a braçada com o braço direito respirando para direita, depois repetiam para o outro lado.

Dando continuidade ainda com a prancha segurando com a mão esquerda, trabalhando o braço direito com respiração, repetiam três vezes em seguida, após isso trocavam a mão que segura a prancha e trabalha o braço esquerdo com respiração repetindo também as três vezes em seguida.

IMAGEM XXIII - Braçada com respiração



FONTE: Próprio autor

IMAGEM XXIV - Professora estagiária supervisionando os alunos



FONTE: Próprio autor

Similarmente, segurando a prancha com as duas mãos e trabalhando as pernas, executar a braçada direita respirando para direita, parar a mão direita na prancha e contar quatro pernadas, executar a braçada esquerda respirando para esquerda, parar a mão esquerda na prancha e contar quatro pernadas para repetir o ciclo. Essa atividade foi realizada de 2 em dois alunos na parte grande da piscina, coloquemos apenas de 2 para que pudéssemos observar e contar, pra ver se os alunos estavam fazendo certo. Ao encerra o primeiro ciclo com todos os alunos, repetimos novamente o exercício sem prancha, o braço ficou esticado, porém sem

segurar a prancha. Alguns alunos se atrapalharam, já outros fizeram certinho, as alunas que tinham mais dificuldade fizeram com o auxílio das professoras e no lugar da prancha era o macarrão ainda.

IMAGEM XXV - Exercício de braçada com respiração



FONTE: Próprio autor

Partindo para outra atividade com o braço esquerdo parado e esticado junto ao corpo, executar a braçada direita respirando para direita, ao fazer para um lado repetindo para o outro. Os alunos acharam a realização dessa atividade um pouco mais difícil, já que não tinha o braço na frente para apoiar.

A última atividade bem semelhante à anterior, com o braço esquerdo parado e esticado junto ao corpo, executar a braçada direita e respirar para esquerda, a cabeça vira para respirar no momento em que a mão direita entrar na água e está na fase do deslize, os alunos acharam bem complexa de entender, mesmo após a demonstração, ainda realizaram se atrapalhando, pois essa parte de coordenação do nado era a que mais se atrapalhavam.

Após finalizar as atividades da aula os alunos ficaram livres para treinar, hoje eles estavam bem satisfeitos, pois enxergaram o quanto evoluíram, e a professora estagiária já foi informando-os que na próxima aula seria a última aula do nado Crawl, seria a aula para concluir o nado Crawl e ficaram bem animados pelo fato de começar um outro nado, o costas. Inclusive após essa e outras aulas em um grupo de WhatsApp alguns alunos compartilhavam mensagem, como forma de Feedback o quanto estavam satisfeitos com as suas evoluções e com as aulas.

AULA 09

Tema: Nado crawl completo, ou seja, coordenação do nado;

Objetivos: Consolidar e aperfeiçoar o nado crawl completo, resgata a flutuação de

costas das primeiras aulas;

Atividades: Com muita animação e empolgação damos início a mais um sábado de aula, para concretizar o nado Crawl, assim como de costume eles já foram chegando, se organizando;

Nessa aula, como já havia sido sintetizado para os alunos será o momento de colocar tudo das outras aulas em prática ou seja, de progredir nas técnicas do nado crawl, coordenar o nado, trabalhando literalmente o que a maioria sentia dificuldade e ao final da aula já introduzir um pouco do próximo nado o costas.

Após o alongamento e aquecimento, partimos para a piscina, ao entrar os alunos bateram a perna com a mão na parede para dar uma aquecida, assim como no sábado anterior. Logo, partimos para a primeira atividade, ou seja, um braço esticado à frente e o outro ao longo do corpo, contar seis pernadas executar a braçada com o braço que está à frente, recuperando ao mesmo tempo o outro braço. Os alunos que estavam mais avançados tiveram uma boa compreensão do movimento, porém as alunas que tinham mais dificuldade, Veronica, Helena e Daniela, apresentaram dificuldade em sincronizar.

Semelhante a atividade anterior, com o braço esquerdo esticado à frente e o direito ao longo do corpo. Pegar o ar para a direita rolando o ombro, olhar para o fundo e soltar o ar, pegar o ar novamente e quando olhar para o fundo executar a puxada com o braço esquerdo e recuperar o direito ao mesmo tempo.

A cada atividade a professora estagiária observava que alguns alunos sentiam dificuldade, nesses exercícios poucos deixaram o corpo alinhado durante a rotação para respirar, o que prejudicou a eficiência da braçada.

Esse exercício a seguir, foi trabalhado na parte grande da piscina, logo de dois em dois alunos com os dois braços à frente em posição de flecha, no sinal de largada deslizar, bater perna, respirar a cada três braçadas.

Como os alunos ainda estão se adaptando, nadar o Crawl completo, por alguns momentos se atrapalhavam, errava uma coisinha ali, outra aqui, a braçada não estava com a técnica perfeita, mas estavam todos realizados e entusiasmados por aprender fazer muita coisa, visto que antes muitos não sabiam nem se movimentar na piscina, algo importante que a estagiária deixava bem claro durante essa aula e que a natação o processo é progressivo, aos poucos e nessa fase de adaptação ainda existem esses erros, mais que aos poucos eles iam sanando.

No momento final da aula, a estagiária trouxe alguns exercícios que já recordava

o nado costas, ou seja, focando primeiramente na flutuação de costas, bem em decúbito dorsal, os alunos deviam flutuar sozinho. Desse modo, com o fito de deslizar de costas com os braços esticados e unidos empurrar a borda com ambos os pés. Em seguida, repetiram o exercício anterior com os braços ao lado do corpo. E por fim de mais uma aula os alunos ficaram com um bom tempo livre para praticar o crawl como assim como aprenderam.

Os alunos que menos desenrolaram esse primeiro nado foram, Daniela, Veronica e Helena, elas ainda não conseguiam se deslocar sozinha sem ajudar do material ou da professora, então foi concluído que o processo delas seria bem mais lento do que o restante da turma, ou seja as duas professoras ainda iam conversa e entrar em acordo para ver se seguiam com essas alunas para o novo nado, ou se continuava com as atividades do primeiro nado, para essas três alunas. Já os demais alunos, foi identificado nessa aula final do Crawl, que tiveram bastante progresso no nado, mais como relatado antes é um processo e é importante continuar trabalhando um pouco dessa coordenação nas próximas aulas, para que todos possam nadar com mais eficiência.

Nessa aula não foi possível realizar registros fotográficos, visto que a professora Brenda não pode comparecer a aula por motivos de saúde e a estagiária ficou sozinha com a turma, tendo que passar as atividades e auxiliar os alunos, assim não conseguiu fotógrafa nenhuma atividade.

AULA 10

Tema: Iniciação do nado costas;

Objetivos: Instruir os alunos a aprender a pernada do nado costas, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo;

Atividades: Mais um dia de aula, os alunos chegaram e demonstravam está bem empolgado para a aula de hoje pois, já sabiam que iríamos iniciar um novo nado;

Após o alongamento e aquecimento, todos desceram para piscina, sentaram na borda, para que as professoras explicassem um pouco do nado costas, ou seja, foi dito que o nado costas é algo que requer uma boa flutuabilidade em decúbito dorsal, então os que não tinha concretizado totalmente essa parte de flutuação de costas, agora poderá concluir e os que já sabiam poderão aperfeiçoar.

Assim a professora também falou da respiração que ela seria igual à do nado

Crawl, ou seja, os alunos puxavam o ar pela boca e soltavam pelo nariz.

No primeiro momento da aula, foi solicitado que os alunos formassem duplas e a partir disso foi dado início ao primeiro educativo, alguns já sabiam fazer só, mais outros até com o auxílio não conseguiam fazer, porém as professoras auxiliaram para que todos os alunos realizassem a atividade.

Assim, em dupla um segurando o outro pela nuca, trabalhavam a pernada de costas. Ainda em dupla, em decúbito dorsal, braços soltos ao longo do corpo, trabalhar as pernas. Agora sem auxílio repetir o exercício anterior executando o rolamento dos ombros, foi então mostrado para os alunos como era o rolamento de ombro. Continuando sozinho, apenas com auxílio das professoras caso fosse necessário, os alunos com um braço esticado para trás e o outro ao longo do corpo, trabalhar a pernada de costas.

IMAGEM XXVI - Pernada do nado costas



FONTE: Próprio autor

Agora com os dois braços esticados para trás, uma das mãos sobre a outra, assim como a flecha do Crawl, executar a pernada. Nesse exercício já sentiram um pouco mais de dificuldade, acharam muito complexo para realizar esse educativo, até por questão de mobilidade que não tinha para estender o braço lá atrás, mais ao menos tentaram.

Partindo para outras atividades, com os braços esticados para baixo em cima do joelho, segurando a prancha com as duas mãos, trabalhar a pernada.

Esse exercício foi trabalhado para corrigir a pernada dos alunos, logo foi explicado que a prancha teria que se manter na linha da água, ou seja, não podia subir os joelhos fazendo com que a prancha levantasse.

Desse modo, semelhante a uma das atividades anteriores com os braços esticados para trás, segurando a prancha com as duas mãos, trabalhar a pernada, nesse exercício os alunos tiveram menos dificuldade.

Chegando ao momento final da aula foi pedido que realizassem a última atividade de nado costas com a prancha e posteriormente sem a prancha, bem uma das mãos segurando a prancha, braço esticado para trás, o outro braço ao longo do corpo, trabalhar a pernada e executar o rolamento de ombro do braço que está para baixo, ao finalizar como já sintetizado repetir o exercício anterior sem prancha.

Em suma, foi percebido que todos os exercícios no qual o braço ficava parado estendido para trás os alunos tinham mais dificuldade, já o que ficava ao lado do corpo eles tinham menos dificuldade. No entanto, como mencionado na aula passava, três alunos não acompanharam todas atividades, fizeram algumas de início e posteriormente seguiram para alguns educativos de Crawl realizados em aulas anteriores. Já o restante da turma ao finalizar as atividades do dia devia nadar cinco minutos contínuos de nado Crawl, e após isso estavam livres, para aproveitar um tempinho na piscina.

AULA 11

Tema: Iniciação da braçada do nado costas;

Objetivos: Instruir os alunos a aprender a braçada do nado costas em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água;

Atividades: Mais um sábado de aula, nessa aula foi trabalhada a braçada do nado costas em todas as suas fases iniciando a aula com os educativos terrestres e posteriormente os educativos aquáticos.

Como na piscina não tinha banco só os que fica dentro da água, optamos para os alunos fazer a parte terrestre sentados na borda;

Como primeira atividade, sentados na borda da piscina, um dos braços ao lado do corpo e o outro esticado para cima, ponta do dedo mínimo voltada para trás, movimentar o braço para trás, puxar como se estivesse jogando água em direção ao pé, repetindo para os dois lados.

Ainda sentado na borda, um braço esticado para cima e o outro ao longo do corpo, enquanto um braço puxa o outro deve fazer o movimento da recuperação

Tinha o exercício três do plano de aula que foi substituindo pelo o exercício a seguir, devido às comorbidades da maioria dos alunos, o três não foi realizado. Ou seja, ainda sentados na borda da piscina, com total alternância fazer uma braçada e outra. Após realizar as atividades fora da piscina, os alunos entraram dentro, os que podiam saltando e os demais pela escada.

Realizaram então a atividade, com os dois braços ao longo do corpo, trabalhando a pernada de costas, com o dedo polegar voltado para cima, recuperar um dos braços esticado e continuar o movimento até a entrada na água com o dedo mínimo, retornando com o braço para a posição inicial por fora da água, repetir com os dois lados.

Semelhante à anterior, com os dois braços ao longo do corpo, executar a braçada com um dos braços, fazendo para os dois lados. Após isso, com um braço esticado para trás, trabalhar a braçada com o outro braço. Dando continuidade agora, com o macarrão entre as pernas, executar a braçada completa, focando em cada detalhe.

Chegando a última atividade, trabalhando as pernas bem forte, executar a braçada com os dois braços ao mesmo tempo. Como se fosse a braçada da borboleta, porém de costas, esse exercício foi uma festa, alguns alunos como eles disseram engoliram metade da água da piscina, teve muito engasgamento e gargalhada.

Para finalizar a aula foi solicitado que nadassem cinco minutos de Crawl como na aula anterior e após isso estavam com o tempo livre e assim fizeram.

As três alunas como seguiram o plano da aula anterior, faziam algumas atividades do nado costas em seguida do nado Crawl, como tinha duas professoras na turma, foi tranquilo para dar continuidade a essa divisão, até que elas soubessem se deslocar sozinhas, no entanto, foi observado que elas estavam mais confiantes na realização das atividades. Foi lembrado aos alunos também que já estávamos chegando ao final dos dois meses e que no próximo sábado, como informado no início das aulas seria a autoavaliação.

IMAGEM XXVII – Batida de perna adaptada



FONTE: Próprio autor

AULA 12

Tema: Nado costa completo, ou seja, coordenação do nado e aplicação do questionário de autoavaliação;

Objetivos: Consolidar e aperfeiçoar o nado costa completo e responder um questionário de autoavaliação;

Atividades: Última aula dos alunos, um misto de sentimentos não só dos alunos mais também das professoras, por ter ido tão longe, por tanta dedicação e desempenho por parte de cada um. Nesse sábado seria o dia de finalizar o nado costas e responder os questionários de autoavaliação;

Os alunos foram chegando, já foram sendo recepcionados e já estavam preparados para a autoavaliação visto que já tinham sido informados de todo o cronograma das aulas.

As professoras já estavam esperando cada um na parte de cima, novamente como tinha só uma mesa no local, os alunos foram respondendo por parte, a estagiária ressaltou a importância dos alunos se avaliar e perceber a sua evolução, desenvolvimento, aprendizagem e dificuldades e assim foi auxiliando cada aluno.

O questionário continha 10 perguntas, nove de assinala é uma aberta. A primeira pergunta consistia em saber como os alunos se sentiam no final da aula e todos da turma responderam a alternativa excelente, mostrando assim a sua felicidade em participar da aula.

A segunda pergunta estava relacionada ao medo da turma, ou seja se eles tinham menos medo comparado ao início, assim os alunos que já não possuíam medo no início responderam normal, já os alunos que tinham muito medo responderam que sim, agora possuem menos e já era de se esperar essa resposta pois durante as aulas já ficava evidente a evolução de cada um.

Na questão três, da flutuação os alunos tiveram dúvida se ficavam o tempo estipulado, mas levaram em consideração se já conseguiam flutuar para responder, então apenas três alunos assinalaram que não, os demais da turma já conseguiam flutuar livremente, já essas três alunas até conseguiam ficar em decúbito dorsal, porém com auxílio do macarrão e da professora.

Na próxima questão sobre conseguir realizar o nado Crawl com a braçada, pernada e respiração parte da turma respondeu que sim, pois não foi considerada a condição de realizar com total coordenação, então apenas Daniela, Helena, Verônica

e Bernadete não conseguiam realizar sozinhas.

Semelhantemente, na quinta pergunta, os alunos foram indagados a responder se conseguiam realizar o nado costas de forma livre, com braçada, pernada e respiração e parte da turma respondeu que sim, apenas quatro alunos não conseguiam realizar, que foram as citadas na questão anterior.

A pergunta seis, consistia em saber se os alunos consideravam que aprenderam a nadar e antes de responder foi informando que eles analisassem e pensassem de acordo com o que chegaram fazendo no começo, então a maioria da turma considerou que tinha aprendido, e as alunas com mais dificuldade informaram que estavam no caminho, mais ninguém assinalou a opção de não.

A questão sete verificava justamente a maior dificuldade da turma, que sintetizava em realizar os nados com movimentos coordenados e pra surpresa das professoras, alguns alunos assinalaram que era uma dificuldade média, já os demais como esperado assinalaram que sim.

A oitava questão era sobre mergulho, perguntava então se eles conseguiam pegar objeto no fundo da piscina, é apenas duas alunas Maurina e Helena não conseguiam, os demais da turma conseguiam, inclusive a aluna Daniela que tinha muito medo de mergulhar, conseguiu vencer esse medo e agora pega objetos no fundo da piscina.

A penúltima pergunta, consistia em saber algo simples que pelas professoras era evidente, na qual queria saber se os alunos conseguiam se deslocar com mais facilidade na piscina e todos assinalaram que sim, até os que não conseguem realizar o nado Crawl ou Costas, agora consegue andar livremente sem muito medo.

A última questão era aberta, para que os alunos pudessem relatar quais as melhorias observadas por cada um e dentre todas as respostas, a maioria identificou que melhorou bastante a respiração, os demais relataram, menos dores musculares e menos crises de ansiedade uns dos tantos benefícios da prática de natação ficou evidente na turma.

Após finalizar o questionário, foi realizado um breve alongamento e aquecimento de forma mais dinâmica nesse último dia e posteriormente já desceram para piscina, então entraram para a parte rasa para que pudéssemos fazer um registro fotográfico da turma.

IMAGEM XXVIII - Turma de natação adulto



FONTE: Próprio autor

No entanto, realizaram as quatro atividades propostas para essa aula, ou seja, primeira atividade, em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, tirar um dos ombros da água e executar a braçada apenas com esse braço, quando ele chegar na finalização trabalhar o outro braço.

Segunda atividade com um dos braços esticados para trás e o outro ao longo do corpo, a cada oito pernadas trocar a posição dos braços executando a braçada e a recuperação.

Terceiro exercício na mesma posição do exercício anterior, rolar o ombro do braço que está ao longo do corpo três vezes, na terceira trocar os braços de posição executando a braçada e a recuperação.

Partindo para última atividade em decúbito dorsal, braços esticados para trás, pernada constante, trabalhar um braço de cada vez.

Ao finalizar ficaram com o tempo livre para aproveitar a piscina, já as alunas de maior dificuldade nessa última aula foram trabalhadas atividades do nado Crawl, tentando deixá-las mais livre para ver até onde conseguiam ir e o que conseguiam realizar sozinhas.

Por fim, houve o momento de fala da professora estagiária Thais e da professora Brenda de agradecimentos a cada um dos alunos pela dedicação, empenho e assim concretizou-se o período das aulas de natação adulto.

IMAGEM XXIX - Professora estagiária Thais Sales e professora Brenda Rafaela



FONTE: Próprio autor

4. SOBRE O CAMPO DE ESTÁGIO

O estágio na natação aconteceu, na cidade de Esperança-PB, no espaço Brenda Rafaela, as aulas aconteciam nos sábados das 16:00hrs às 17:00hrs, a turma de natação era composta por 11 adultos de nível iniciante.

O projeto iniciou-se no mês de janeiro, com o amadurecimento da ideia, visto que as professoras em outro momento de conversa já tinham pensando em iniciar uma prática de natação adulta, pela escassez da mesma na cidade.

Iniciou de fato com a construção da turma, buscando pessoas interessadas, após isso deu-se início à construção do cronograma e elaboração dos planos de aula, no entanto as aulas só foram colocadas em prática no mês de março.

O estágio realizado na área da natação oferece um leque de oportunidades para o profissional de Educação Física. Segundo Silva (2015), o estágio é um momento de transição entre a formação acadêmica e o mundo do trabalho, no qual o estudante tem a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos no componente e desenvolver habilidades práticas.

4.1 Sobre as dificuldades enfrentadas

A aula de natação acontecia apenas no sábado, ou seja, apenas uma vez por semana, tornando os efeitos mais lentos por ter uma pausa muito grande entre uma e outra aula. Entretanto, não foi identificada a possibilidade de acrescentar mais aulas durante a semana, devido a demanda das professoras.

Nesse sentido, outra dificuldade enfrentada foi fazer os registros fotográficos da turma, pois era só duas professoras para toda a turma, assim a professora Brenda ficava auxiliando mais dentro da piscina e os alunos que tinha mais dificuldade. Já a professora estagiária passava as atividades, demonstradas, observar se os alunos estavam fazendo certo, corrigia, acompanhava e tinha que fazer os registros as aulas.

Por fim, outra adversidade enfrentada foi a falta dos alunos, em quase todas as aulas não estava a turma completa, sempre faltava algum aluno. Desse modo, o cronograma das aulas foi construído progressivamente, onde os alunos avançavam a cada sábado, logo os que faltavam ficavam meio perdido, mais com todo auxílio e ajuste em algumas atividades conseguiam acompanhar a ritmo das aulas.

5. CONCLUSÕES

De acordo com o presente estudo, pode-se constatar que a prática da natação e de grande importância para adultos de ambos os sexos, no entanto parte dos efeitos são considerados multifatorial, no qual deve-se levar em consideração cada indivíduo como único.

Ao verificar os resultados no desenvolvimento e aprendizagem dos adultos nota-se que a aprendizagem é algo continua independente da fase de vida e que mesmo diante a dificuldades enfrentadas como o medo, aprender a nadar nessa fase da vida para a maioria dos indivíduos gera satisfação e sensação de contentamento. Pôde-se afirmar, levando em consideração que todos os participantes do estudo, assinalaram que ao final da aula se sentiam excelentes, evidenciando então o prazer em participar da aula de natação.

No entanto, a maioria dos indivíduos do estudos, apresentaram resultados significativos na aprendizagem motora, tais como, conseguir realizar movimentos de braçada, respiração, pernada, mergulhar, flutuar, se descolar sozinho na piscina, comprovando que a aprendizagem e continua independente da fase de vida.

Entretanto, vale ressaltar que de acordo com a escala de afetos positivo e negativo (PANAS), o medo era um fator presente por parte da turma, já ao final da intervenção pôde-se considerar que todos os participantes possuíam menos medo comparado ao início.

Em relação aos aspectos físicos, a natação é uma das atividades físicas mais complexas, ou seja, desenvolve várias capacidades ao mesmo tempo. Já nos aspectos psicológicos, á uma melhora na autoestima, no bem estar, contribuindo para a diminuição de ansiedade, estresse e depressão, colaborando para a melhor qualidade de vida. Desse modo, de acordo com a última pergunta do questionário final, torna-se evidente que todos apresentaram melhorias nos aspetos físicos, como redução de dores articulares e maior controle da respiração, além disso nota-se benefícios nos aspectos psicológicos tais como, um maior controle nos níveis de ansiedade.

Em síntese, a natação se propaga como uma atividade complementar e acessível a todas as idades, capaz de promover o bem estar físico e mental. Os resultados desse estudo evidenciam a importância da inclusão de adultos na natação incentivando iniciativas de futuras pesquisas que aprofundem as investigações nos efeitos da prática de natação pela população adulta.

6. REFERÊNCIAS

ANDRADE, Cláudia. **Transição para a idade adulta: Das condições sociais às implicações psicológicas.** Aná. Psicológica, Lisboa , v. 28, n. 2, p. 255-267, abr. 2010.

BAGGINI, F.C.S. **Caracterização do processo ensino / aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias. (Monografia).** Universidade Estadual Paulista, Campus de Bauru, Curso de Licenciatura Plena em Educação Física, Bauru, 2008.

BARBOSA, F. S. **A natação como ferramenta terapêutica para idosos.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 20, n. 1, p. 123-132, 2015.

BARROS, Rosanna. **Revisitando Knowles e Freire: Andragogia versus pedagogia, ou O dialógico como essência da mediação sociopedagógica.** Educ. Pesqui. [online]. 2018, vol.44, e173244.Epub Aug 06, 2018. ISSN 1517-9702.

BASTOS, Janaína do Nascimento. **Processo de ensino e aprendizagem da natação para o adulto.** Trabalho de conclusão de curso. Fortaleza: UNIFAMETRO, 2020.

CABRAL, Fernando; CRISTIANINI, Sanderson; SOUZA, Wagner Alves de. **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint- 2009

CHAVES, Aline Dessupoio et al. **O medo na aprendizagem da natação.** Pensar a Prática, Goiânia, v. 18, n. 4, out./dez. 2015

CATTEAU, Raymond & GAROFF, Gerard. **O ensino da natação.** 3. ed. São Paulo, Manole, 1990.

Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS). Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/591704057/Escala-de-Afetos-Positivos-e-Negativos-PANAS>. Acesso em 02 de fevereiro de 2024.

FERREIRA, Pedro; NAKAMURA, Oswaldo Fumio. **Natação 4 estilos: defeitos, correções** - São Paulo: Ícone. 1997.

FREIRE, Marília; MACIEL, Roberto Tosta. **Atividades aquáticas: estratégias, técnicas e métodos de ensino** – Salvador : EDUFBA, 2020. 228 p.

GALAHUE, D.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** São Paulo: Phorte, 2005.

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

MACEDO, N. P.; MERIDA, M.; MASSETTO, S. T. et al. **Natação: o cenário no ciclo**

I do ensino fundamental nas escolas particulares. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. n 6. v. 1. p. 111-123, 2007.)

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Artmed, 2013.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; GALHARDO, Emerson Bassi. **Estudo comparativo entre concepções metodológicas para o ensino técnico da natação.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 128, 2011.

ROSSI, A. M. et al. **Fatores que influenciam no processo de iniciação ao aprendizado da natação para adultos.** Universidade Gama Filho. Educação Física, 2009. Disponível em: http://www.jvianna.com.br/jefe/artv2n4_09.pdf. Acesso em 02 de outubro de 2024.

SILVA, Alexssando Oliveira et al. **Fatores motivacionais que justificam a prática da natação por adolescentes e adultos.** Efdeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires, v. 18, n. 182, p. 1-1, Jul.2013.

LEVINSON, Daniel J. **As estações da vida: uma psicologia do desenvolvimento adulto.** Porto Alegre: Artmed, 1978.

SILVA, A. M. (2015). **O estágio como momento de transição entre a formação acadêmica e o mundo do trabalho.** Dissertação (Mestrado em Educação) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.)

SILVA, Gabriela Rebelo da et al. **Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação.** 48 Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, Curitiba, p. 48-62, jun. 2019

SIMONE, Itala Isis Santos. **Natação e seus benefícios: natação e seus benefícios na perspectiva do bem-estar.** Trabalho de conclusão de curso. Bahia: UNIME, 2017.

THOMÁS, A. **Esporte: introdução a psicologia.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa e quantitativa nos estudos sociais.** São Paulo: Atlas, 1987.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Psicologia do esporte e do exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2012.

ANEXOS

Anexo I- Planos de Aula



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

PLANO DE AULA 01

TEMA

Apresentação da modalidade natação para os alunos e preenchimento do questionário e escala afetiva;

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Os alunos deverão compreender os aspectos gerais da modalidade, conhecer e entender quem é a professora estagiaria e quais as suas experiências com a área de atuação, informa-se da metodologia de ensino e avaliação, entender o cronograma de atividades propostas e ter consciência das regras de ensino e convivência;

ATIVIDADE

Apresentação sobre os nados que serão ensinados nas futuras aulas, discussão sobre o processo de aprendizagem, sanar possíveis dúvidas dos alunos e responder o questionário e a escala afetiva;

METODOLOGIA

Debate sobre o que será feito nas aulas, seguindo de apresentação da modalidade e da professora; Através do diálogo estabelecer as regras de convivência: atenção quando a atividade estiver sendo explicada, entre outras;
Lançar perguntas e sanar dúvidas sobre a natação;

RECURSOS MATERIAIS

Caneta ou lápis.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus

progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS). Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/591704057/Escala-de-Afetos-Positivos-e-Negativos-PANAS>

PLANO DE AULA 02

TEMA

Iniciação da adaptação ao meio aquático, ou seja, processo de ambientação;

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo no meio inserido e desloca-se na piscina se movimentando por todo comprimento.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Sentar na borda com os pés dentro d'água, movimentá-los em diferentes direções.
- 2 - Pegar água e molhar o rosto.
- 3 - Jogar água em seu próprio corpo.
- 4 - Promover uma chuva jogando água para cima (não permitir que joguem água uns nos outros).
- 5 - Dentro d'água, caminhar em todas as direções com passadas largas e movimentos suaves.
- 6 - Correr livremente pela piscina.
- 7 - Dois a dois, um ao lado do outro, soprar uma bola mantendo o queixo na água.
- 8 - Brincar de pique.
- 9 - Pegar o ar pela boca e soltar o ar pelo nariz bem próximo a água (ainda sem imersão).
- 10 - Idem ao exercício anterior, mas soltar o ar afundando o nariz (propor que cada vez o corpo afunde mais até conseguir cobrir a cabeça).
- 11 - Brincar de roda e afundar o corpo ao sinal do professor (para alegrar a aula pode-se utilizar a cantiga pula-pula pipoquinha e todos deverão afundar no mergulhar).
- 12 - Dois a dois, de frente um para o outro e de mãos dadas, executar um movimento

de gangorra. Enquanto um afunda o outro está de pé e vice-versa.

13 - Caça ao tesouro. Espalhe diversos objetos que afundem e peça aos alunos que procurem (os alunos não devem ver o professor afundar os objetos).

14 – Formando trios, dois deverão esticar um macarrão ao nível da água e um deverá passar por baixo.

15 - Dois a dois, brincar de par ou ímpar, no momento de lançar a mão à frente para mostrar os dedos afundar (o objetivo é abrir os olhos no fundo).

16 - Brincar de bola dentro d'água.

17-Passar por dentro de um bambolê que deverá estar abaixo do nível da água (propor que cada vez o bambolê afunde mais).

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); bola de soprar; carrinho de ferro; pedaço de cano.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 03

TEMA

Iniciação da flutuação;

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo na água, flutuar em todos os planos e deslocar-se na piscina se movimentando por todo comprimento.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;

2. Polichinelo e corrida estacionária;

- Parte principal

- 1 - Dois a dois, um flutuando de costas (decúbito dorsal) com o auxílio do outro (não esquecer de trocar).
- 2 - Dois a dois, um flutuando de frente (decúbito ventral) segurando a mão do outro.
- 3 - Posição para flutuação medusa (o corpo fica grupado).
- 4 - Segurar uma bola e flutuar.
- 5 - Prender a bola entre as pernas e flutuar, tentar as duas posições.
- 6 - Flutuar de costas (decúbito dorsal) sozinho.
- 7 - Flutuar de frente (decúbito ventral) sozinho, formando um x com o corpo.
- 8 - Passar da posição de flutuação de costas para flutuação de frente e vice-versa.
- 9 - Em círculo, de mãos dadas, um dos componentes do círculo flutuando e o outro não, um sim e um não..., os que estão com os pés no chão devem deslocar o círculo girando lentamente (em decúbito ventral e depois dorsal).
- 10 - Empurrar a borda com ambos os pés, deslizar de frente com os braços esticados e unidos na frente do corpo e com o rosto dentro d'água.
- 11 - Repetir o exercício anterior com os braços ao longo do corpo.
- 12 - Repetir o exercício anterior, na posição de costas, com os braços ao longo do corpo.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); bola.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
 CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 04

TEMA

Iniciação do nado crawl; iniciação da pernada e posição inicial;

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Instruir os alunos a aprender a pernada do crawl, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo;

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Bater as pernas segurando na borda.
- 2 - Deslizar em decúbito ventral com os braços esticados e unidos à frente, rosto dentro d'água, bater as pernas a partir do deslize.
- 3 - Braços ao longo do corpo, bater as pernas com o rosto dentro d'água.
- 4 - Um braço esticado à frente e o outro ao longo do corpo, bater as pernas.
- 5 - Dois a dois, uma colega segura as mãos do outro que deverá bater as pernas.
- 6 - Segurando a prancha com as duas mãos e o rosto fora d'água, bater as pernas.
- 7 - Idem ao exercício anterior com o rosto dentro d'água.
- 8 - Segurando a prancha com uma das mãos e a outra ao longo do corpo, bater as pernas com o rosto dentro d'água.
- 9 - Dois a dois, cada um segura de um lado da prancha, ao sinal do professor ambos devem bater as pernas (Pode-se incentivar uma disputa para verificar quem consegue deslocar o outro).
- 10 - Com marrarão no aquário (em baixo do braço) bater perna de um lado para o outro.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); prancha.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 05

TEMA

Iniciação da respiração; respiração com pernada de crawl.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Trabalhar a respiração lateral, unilateral e bilateral, ou seja, respiração na posição do nado.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

Atividades (fora da piscina):

- 1 - Fora da água, pernas afastadas, tronco inclinado para frente, mãos apoiadas nos joelhos, olhar para o chão, virar o rosto para o lado e inspirar pela boca, olhar para o chão e soltar o ar pelo nariz (repetir o exercício para o outro lado).
- 2 - Ainda fora d'água, pernas afastadas e tronco inclinado para frente. Uma das mãos apoiada em lugar firme e a outra ao longo do corpo. Virar o rosto para o lado da mão que está ao longo do corpo e inspirar pela boca, olhar para o chão e expirar pelo nariz (não esquecer de trocar o braço à frente e repetir a respiração para o outro lado).

Atividades (dentro da piscina):

- 1 - Dentro d'água na parte mais rasa da piscina, pernas afastadas, tronco inclinado para frente, mãos nos joelhos, olhar para o fundo da piscina com o rosto dentro d'água, virar o rosto para o lado até que a boca saia da água e pegar o ar pela boca, olhar para o fundo e soltar o ar pelo nariz.
- 2 - Próximo a borda e de frente para ela, pernas afastadas uma das mãos segurando a borda, tronco inclinado para frente e rosto dentro d'água, a outra mão ao longo do corpo. Virar a cabeça lateralmente até que a boca saia da água e inspirar pela boca, olhar para o fundo e expirar (repetir para o outro lado).
- 3- Segurando a prancha com a mão esquerda, braço esticado, pernas afastadas e o tronco inclinado para frente. Rosto dentro da água, virar o rosto para direita e inspirar, olhar para o fundo e expirar (repetir o exercício segurando a prancha com a mão direita e respirando para esquerda).
- 4- Segurando a prancha com a mão esquerda, o outro braço ao longo do corpo, deslizar e fazer uma respiração lateral para o lado direito (repetir o exercício segurando a prancha com a mão direita respirando para a esquerda, sem bater a perna).
- 5- Repetir o exercício anterior com a pernada de crawl.
- 6- Repetir o exercício anterior sem o auxílio da prancha.
- 7 - Os dois braços ao longo do corpo, executar a pernada e trabalhar a respiração para um lado e depois para o outro.
- 8 - Braço esquerdo esticado à frente, a mão direita apoiada na altura do quadril com o cotovelo apontado para cima, como se fosse um radar. Trabalhar a pernada e a respiração para a direita, (repetir para o outro lado).

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Prancha.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 06

TEMA

Iniciação da braçada do nado crawl.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Instruir os alunos a aprender a braçada do crawl em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

Atividades (fora da piscina):

- 1 - Uma perna mais a frente que a outra, tronco inclinado para frente, executar o movimento da braçada de crawl com um dos braços, depois com o outro.
- 2 - Na mesma posição, os braços esticados para frente e as mãos apoiadas em lugar firme, executar o movimento com o braço direito e depois com o esquerdo.
- 3 - Sem apoiar em nada, uma perna mais a frente que a outra, tronco inclinado para frente e os dois braços esticados também a frente. Executar o movimento da braçada com o braço direito, quando ele chegar à frente repetir com o outro.
- 4 - Na mesma posição do exercício anterior, executar o movimento dos braços em total alternância.

Atividades (dentro da piscina):

- 1 - Uma das pernas mais a frente, tronco inclinado para frente, um braço ao longo do corpo, o outro braço esticado na superfície da água, executar o movimento da braçada

com o braço que está à frente (repetir depois com o outro).

2 - De frente para borda com as mãos apoiadas nela, tronco inclinado para frente, executar a braçada com um dos braços e depois com o outro.

3 - Fora da borda, tronco inclinado para frente, braços esticados na superfície, executar a braçada com um dos braços, quando ele chegar à frente trabalhar o outro.

4 - Repetir o educativo anterior com alternância completa dos braços.

5 - Segurando a prancha com uma das mãos, executar o movimento da braçada com o braço que está livre (repetir com o outro braço).

6 - Segurar a prancha com as duas mãos, tronco inclinado para frente, trabalhar a braçada com um dos braços.

7 - Segurar a prancha com as duas mãos, tronco inclinado para frente, trabalhar um dos braços, quando uma das mãos tocar a prancha trabalhar o outro braço.

8 - Macarrão preso entre as pernas, em flutuação ventral, braços esticados à frente, rosto dentro da água, executar a braçada completa sem respiração.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); prancha.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 07

TEMA

União da braçada com a respiração do nado crawl.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Consolidar a braçada do crawl, incluindo a respiração lateral.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- Parte principal

- 1 - Tronco inclinado para frente, pés apoiados no chão um mais a frente que o outro, um dos braços ao longo do corpo e o outro esticado à frente, rosto dentro d'água. Trabalhar o braço que está à frente respirando para este lado no momento que a mão atingir o ponto de finalização da braçada.
- 2 - Repetir o exercício anterior com as mãos apoiadas na borda.
- 3 - Tronco inclinado para frente, executar o movimento de braçada completa respirando para a direita (repetir o exercício para o outro lado).
- 4 - Segurando a prancha trabalhar a braçada bilateral executando a respiração bilateral.
- 5 - Tronco inclinado para frente, executar a braçada completa, respirando a cada três braçadas.
- 6 - Macarrão entre as pernas, trabalhar a braçada respirando para um dos lados.
- 7 - Repetir o exercício anterior, respirando a cada três braçadas.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); prancha.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
 CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 08

TEMA

União da braçada, respiração e a pernada do nado crawl.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Consolidar e aperfeiçoar a braçada, respiração lateral e pernada.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Segurando a prancha com a mão esquerda, trabalhando as pernas, executar a braçada com o braço direito respirando para direita (repetir o exercício para o outro lado).
- 2 - Segurando a prancha com a mão esquerda, trabalhar o braço direito com respiração (repetir três vezes), trocar a mão que segura a prancha e trabalhar o braço esquerdo com respiração (repetir três vezes).
- 3 - Segurando a prancha com as duas mãos e trabalhando as pernas, executar a braçada direita respirando para direita, parar a mão direita na prancha e contar quatro pernadas. Executar a braçada esquerda respirando para esquerda, parar a mão esquerda na prancha e contar quatro pernadas para repetir o ciclo.
- 4 - Repetir o exercício anterior sem prancha. O braço ficará esticado sem segurar a prancha.
- 5 - Braço esquerdo parado e esticado junto ao corpo, executar a braçada direita respirando para direita.
- 6 - Repetir o exercício anterior para o outro lado.
- 7 - Braço esquerdo parado e esticado junto ao corpo, executar a braçada direita e respirar para esquerda. A cabeça deverá virar para respirar no momento em que a mão direita entrar na água e estiver na fase do deslize (repetir para o outro lado).

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Prancha.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 09

TEMA

Nado crawl completo, ou seja, coordenação do nado.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Consolidar e aperfeiçoar o nado crawl completo, resgata a flutuação de costas das primeiras aulas.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Um braço esticado à frente e o outro ao longo do corpo. Contar seis pernadas executar a braçada com o braço que está à frente, recuperando ao mesmo tempo o outro braço (este exercício pode ser executado variando o número de pernadas).
- 2 - O braço esquerdo esticado à frente e o direito ao longo do corpo. Pegar o ar para a direita rolando o ombro, olhar para o fundo e soltar o ar, pegar o ar novamente e quando olhar para o fundo executar a puxada com o braço esquerdo e recuperar o direito ao mesmo tempo.
- 3- Os dois braços a frente em posição de flecha, no sinal de largada deslizar, bater perna, respirar a cada três braçadas.
- 4-Flutuar de costas (decúbito dorsal) sozinho.
- 5- Empurrar a borda com ambos os pés, deslizar de costa com os braços esticados e unidos.
- 6- Repetir o exercício anterior com os braços ao lado do corpo.
- 7- Tempo livre para eles praticar o crawl como aprenderam.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Nenhum.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 10

TEMA

Iniciação do nado costas.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Instruir os alunos a aprender a pernada do nado costas, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Em dupla, um segurando o outro pela nuca, trabalhar a pernada de costas.
- 2 - Em decúbito dorsal, braços soltos ao longo do corpo, trabalhar as pernas.
- 3 - Repetir o exercício anterior executando o rolamento dos ombros.
- 4 - Um braço esticado para trás e o outro ao longo do corpo, trabalhar as pernas.
- 5 - Com os dois braços esticados para trás, uma das mãos sobre a outra, executar a pernada.
- 6 - Braços esticados para baixo em cima do joelho, segurando a prancha com as duas mãos, trabalhar a pernada.
- 7 - Braços esticados para trás, segurando a prancha com as duas mãos, trabalhar a pernada.
- 8 - Uma das mãos segurando a prancha, braço esticado para trás, o outro braço ao longo do corpo, trabalhar a pernada e executar o rolamento de ombro do braço que está para baixo (não esquecer de repetir para o lado oposto).
- 9 - Repetir o exercício anterior sem prancha.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Prancha.

AVALIAÇÃO

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.
CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 11

TEMA

Iniciação da braçada do nado costas.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Instruir os alunos a aprender a braçada do nado costas em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

Atividades (fora da piscina):

- 1 - Deitado em decúbito dorsal sobre um banco, um dos braços ao longo do corpo e o outro esticado para trás, ponta do dedo mínimo voltada para baixo, movimentar o braço para baixo, puxar como se estivesse jogando água em direção ao pé (repetir com o outro braço).
- 2 - Ainda no banco, um braço esticado para trás e o outro ao longo do corpo, enquanto um braço puxa o outro deve fazer o movimento da recuperação (o banco não pode ser muito largo, os ombros precisam estar livres).
- 3 - Deitado na borda da piscina, o ombro deve sobrar da borda, executar o movimento da braçada como braço que está para o interior da piscina (repetir para o outro lado).

Atividades (dentro da piscina):

- 1 - Os dois braços ao longo do corpo, trabalhar a pernada de costas, com o dedo polegar voltado para cima, recuperar um dos braços esticado e continuar o movimento até a entrada na água com o dedo mínimo. Retornar com o braço para a posição inicial por fora da água (repetir com o outro braço).
- 2 - Os dois braços ao longo do corpo, executar a braçada com um dos braços.
- 3 - Um braço esticado para trás, trabalhar a braçada com o outro braço.
- 4 - Com o macarrão entre as pernas, executar a braçada completa.
- 5 - Trabalhando as pernas bem forte, executar a braçada com os dois braços ao mesmo tempo.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Flutuadores (macarrão); prancha.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e ao final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

PLANO DE AULA 12**TEMA**

Nado costa completo, ou seja, coordenação do nado e aplicação do questionário de autoavaliação.

FREQUÊNCIA DAS AULAS/ DURAÇÃO

Sábados/ 01h;

NÍVEL

Iniciante Adultos;

OBJETIVOS

Consolidar e aperfeiçoar o nado costa completo e responder um questionário de autoavaliação.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

Aplicação do questionário de autoavaliação.

- **Aquecimento:** (fora da piscina):

1. Exercícios de Alongamento;
2. Polichinelo e corrida estacionária;

- **Parte principal**

- 1 - Em decúbito dorsal, braços ao longo do corpo, tirar um dos ombros da água e executar a braçada apenas com esse braço, quando ele chegar na finalização trabalhar o outro braço.
- 2 - Um braço esticado para trás e o outro ao longo do corpo, a cada oito pernadas trocar a posição dos braços executando a braçada e a recuperação.
- 3 - Na posição do exercício anterior, rolar o ombro do braço que está ao longo do corpo três vezes, na terceira trocar os braços de posição executando a braçada e a recuperação.

- 4 - Em decúbito dorsal, braços esticados para trás, perna constante, trabalhar um braço de cada vez.

METODOLOGIA

Demonstração e explicação das atividades; Resgate da aula anterior;

RECURSOS MATERIAIS

Caneta ou lápis.

AValiação

Os alunos serão avaliados de forma contínua pela professora ao decorrer das aulas e nessa aula final dos 3 meses será aplicado um questionário de autoavaliação no qual eles poderão verificar o seu desenvolvimento, suas dificuldades persistentes e seus progressos no decorrer das aulas.

BIBLIOGRAFIA

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. **Natação, uma Alternativa Metodológica** - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

CABRAL, F., CRISTIANINI, S., & SOUZA, W. A. (2009). **Natação: 1000 exercícios** (6ª ed.). São Paulo: Sprint.

Anexo II- Cronograma das aulas

MÊS	DATA	ATIVIDADES A SEREM REALIZADAS
MARÇO	09/03/2024	Primeiro encontro, apresentação da modalidade natação para os alunos e preenchimento do questionário e escala afetiva: Os alunos deverão compreender os aspectos gerais da modalidade, conhecer e entender quem é a professora estagiária e quais as suas experiências com a área de atuação, informa-se da metodologia de ensino e avaliação, entender o cronograma de atividades propostas e ter consciência das regras de ensino e convivência;
	16/03/2024	Iniciação da adaptação ao meio aquático, ou seja, processo de ambientação: Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo no meio inserido e desloca-se na piscina se movimentando por todo comprimento;
	23/03/2024	Iniciação da flutuação: Integrar o aluno com o meio líquido, na qual os mesmos deverão superar o medo da água, aprender a dominar o corpo na água, flutuar em todos os planos e desloca-se na piscina se movimentando por todo comprimento;

	30/03/2024	Iniciação do nado crawl; iniciação da pernada e posição inicial: Instruir os alunos a aprender a pernada do crawl, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo;
ABRIL	06/04/2024	Iniciação da respiração; respiração com pernada de crawl: Trabalhar a respiração lateral, unilateral e bilateral, ou seja, respiração na posição do nado;
	13/04/2024	Iniciação da braçada do nado crawl: Instruir os alunos a aprender a braçada do crawl em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água;
	20/04/2024	União da braçada com a respiração do nado crawl: Consolidar a braçada do crawl, incluindo a respiração lateral;
	27/04/2024	União da braçada, respiração e a pernada do nado crawl: Consolidar e aperfeiçoar a braçada, respiração lateral e pernada;
MAIO	04/05/2024	Nado crawl completo, ou seja, coordenação do nado: Consolidar e aperfeiçoar o nado crawl completo, resgata a flutuação de costas das primeiras aulas;
	11/05/2024	Iniciação do nado costas: Instruir os alunos a aprender a pernada do nado costas, iniciando com a realização dos educativos de pernada, para posteriormente aprender o nado completo;
	18/05/2024	Iniciação da braçada do nado costas: Instruir os alunos a aprender a braçada do nado costas em todas as fases, iniciando com a realização dos educativos terrestres e posteriormente dentro da água;
	25/05/2024	Nado costa completo, ou seja, coordenação do nado e aplicação do questionário de auto-avaliação: Consolidar e aperfeiçoar o nado costa completo e responder um questionário de autoavaliação.

Anexo III- Questionário inicial



CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTIONÁRIO

Nome completo/Idade:

1-Você já participou de alguma aula de natação?

() Sim () Não

2-Qual o seu nível de experiência em natação?

() Iniciante () Intermediário () Avançado

3- Você sente medo do meio aquático?

() Sim () Não

4-Qual é o seu principal objetivo com a natação?

() Aprender a nadar () Perde peso () Melhorar resistência () Outros

5-Qual a sua maior dificuldade?

() Flutuar () Mergulhar () Respiração () Desloca-se () Braçada () Pernada

6-Qual é o seu estilo de nado favorito?

() Crawl () Costa

7- A natação para você será encarada como?

() Exercício físico () Atividade de bem-estar e lazer

8- Apresenta alguma limitação de movimento ou algo que gostaria de relatar?

R:

Anexo IV- Escala de afetos positivo e negativo (PANAS)

Nome: _____ Data: ____/____/____

Escala de Afetos Positivo e Negativo (PANAS)

Este questionário consiste num conjunto de sentimentos e emoções. Leia cada item e marque a resposta correta no espaço a frente de cada palavra, para como se sentiu durante os últimos dias, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 “Nada ou muito pouco”; 2 “Um pouco”; 3 “Médio”; 4 “Muito”; 5 “Bastante/Sempre”. Indique em que medida [Inserir a instrução temporal de resposta apropriada].

Ativo(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Envergonhado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Atento(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Aflito (a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Determinado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Culpado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Empolgado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Irritado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Interessado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Com medo	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Com orgulho de si	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Hostil	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Alerta	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Inquieto (a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Entusiasmado (a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Nervoso(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Forte	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Apavorado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Inspirado(a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre
Chateado (a)	☐ Nada ou muito pouco	☐ Um pouco	☐ Médio	☐ Muito	☐ Bastante/Sempre

PONTUAÇÃO TOTAL DO QUESTIONÁRIO: _____

Anexo V- Questionário final



CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

QUESTIONÁRIO FINAL

Nome completo/Idade:

Leia as questões a seguir e marque a alternativa que condiz com a sua resposta:

1- Descreva como se sente no final da aula de natação?

() Péssimo () Regular () Bom () Excelente

2- Comparando ao início, atualmente você sente menos medo do meio aquático?

() Sim () Não () Normal

3- Consegue flutuar livremente por pelo menos 30 segundos?

() Sim () Não

4- Consegue realizar o nado crawl com os movimentos dos braços, pernas e respiração?

() Sim () Não

5- Consegue realizar o nado Costa com os movimentos dos braços, pernas e respiração?

() Sim () Não

6- Você considera que aprendeu a nadar?

() Sim () Não () Estou no caminho

7- Você sente muita dificuldade, para realizar os movimentos coordenados dos nados?

() Sim () Não () Médio

8- Você consegue mergulhar e pegar objeto no fundo da piscina?

() Sim () Não

9- Você consegue se deslocar com mais facilidade dentro do ambiente aquático?

() Sim () Não

10- Quais as melhorias observadas por você, após a prática de natação?

R: