



UEPB

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHAREL EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FERNANDA NICÁCIO DE LIMA

PROCESSO DE ENSINO PARA INICIANTE DA NATAÇÃO NA FASE ADULTA

**CAMPINA GRANDE
2021**

FERNANDA NICÁCIO DE LIMA

PROCESSO DE ENSINO PARA INICIANTE DA NATAÇÃO NA FASE ADULTA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luiz Pessoa de Farias.

**CAMPINA GRANDE
2021**

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

L732p Lima, Fernanda Nicácio de.
Processo de ensino para iniciantes da natação na fase adulta [manuscrito] / Fernanda Nicacio de Lima. - 2021.
16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

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

1. Natação. 2. Educação física. 3. Ensino-aprendizagem. I.
Título

21. ed. CDD 797.21

FERNANDA NICÁCIO DE LIMA

PROCESSO DE ENSINO PARA INICIANTE DA NATAÇÃO NA FASE ADULTA

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovada em: 27/09/2021.

BANCA EXAMINADORA



ALVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Esp. Helder Licarião dos Santos
Centro Universitário Unifacisa



Prof. Esp. José **Eugênio** Elói Moura
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Minha família, pela confiança, amor,
companheirismo e fé, dedico.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Modelo de desenvolvimento das habilidades motoras.	10
--	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 PROCESSO DE INICIAÇÃO	7
2.1 Adaptações ao Meio Aquático	8
2.2 Metodologias e Métodos para Minистраção de Aula	9
2.1.1 Metodologias de Ensino	9
2.1.2 Métodos de Ensino.....	11
3 METODOLOGIA	13
4 CONCLUSÃO	13
REFERÊNCIAS	14

PROCESSO DE ENSINO PARA INICIANTE DA NATAÇÃO NA FASE ADULTA

Fernanda Nicácio de Lima*

RESUMO

O presente trabalho visa analisar os métodos e metodologias possíveis nas aulas de iniciação à natação, para a faixa etária adulta, mostrando e retificando a possibilidade de aprendizagem nesta fase da vida. Para o profissional de educação física é necessário ter uma preparação teórica e prática e instruir os alunos com um grau de dificuldade de aprendizagem e mesmo com "vícios" e medos adquiridos ao longo de toda uma vida. Este trabalho foi realizado através de uma revisão de literatura de forma narrativa e descritiva, procurando trazer uma atualização e sintetizar o tema estudado. Este trabalho procurou artigos nas bases de dados do Google, SCIELO, e Google Scholar, misturando palavras-chave, selecionando-os de forma qualitativa. A seleção de artigos foi baseada na leitura dos seus títulos e que estavam relacionados com o desenvolvimento humano, iniciação à natação e o processo de aprendizagem. Com a procura destes artigos podemos notar a escassez de trabalhos relacionados com a iniciação à vida adulta em termos de metodologia de ensino, no entanto conseguimos encontrar e sintetizar da melhor forma este processo de aprendizagem pode ser realizado. Em conclusão, para cada iniciação há vários métodos e metodologias de ensino que cada professor quer incluir nas suas aulas que trazem o seu sucesso, é possível que haja desenvolvimento em cada fase do processo de aprendizagem.

Palavras-chave: Natação. Desenvolvimento. Fase adulta. Ensino

ABSTRACT

The present work aims to analyze the possible methods and methodologies in swimming initiation classes, for the adult age group, showing and rectifying the possibility of learning at this stage of life. For the physical education professional it is necessary to have a theoretical and practical preparation and to instruct students with a degree of learning difficulty and even with "vices" and fears acquired throughout a lifetime. This work was carried out through a literature review in a narrative and descriptive way, seeking to bring an update and synthesize the studied theme. This work searched for articles in the databases of Google, SCIELO, and Google Scholar, mixing keywords, select qualitatively. The selection of articles was based on the reading of their titles and that were related to human development, initiation to swimming and the learning process. With the search for these articles we can notice the scarcity of works related to initiation into adulthood in terms of teaching methodology, however we were able to find and synthesize in the best way this learning process can be carried out. In conclusion, for every initiation there are several teaching methods and methodologies that each teacher wants to include in their classes that bring their success, it is possible for there to be development at each stage of the learning process.

Keywords: Swimming. Development. Adult phase. Teaching

* Licenciada e Aluna de bacharel do curso de Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba; e-mail: fernanda.nicacio@aluno.uepb.edu.br

1 INTRODUÇÃO

A natação é vista como um dos esportes mais difíceis e complexos que o faz se tornar o mais completo também, pois ele consegue exercitar a maioria dos músculos do corpo, utilizando grande parte das vertentes do exercício físico.

Na infância promove estímulos, benefícios físicos e sociais traz também um melhor desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo, tais como: a melhoria da aptidão física; execução psicomotora; desenvolvimento social e psicológico; e aprimoramento do repertório motor (OLIVEIRA et al., 2016; SANTOS, 2016) trabalha a força, flexibilidade, mobilidade, velocidade, resistência cardiorrespiratória e muito mais, trazendo benefícios na saúde, proporcionando momentos de lazer e muitas vezes de sociabilização por conta de ser praticado por mais de uma pessoa simultaneamente.

No entanto nem todas as pessoas tem acesso ou teve a esse grande esporte que é a natação quando criança e buscam a sua prática ou aprendizado na sua fase adulta, mas frequentemente pode-se achar que não é possível ter um desenvolvimento motor e de aprendizagem em uma fase maior idade, mas conseguimos mostrar que esse pensamento está errôneo, pois mesmo que o desenvolvimento do adulto possa ser mais lento que o de uma criança, é viável sim existir progresso com treinamento.

Sendo assim possível essa aprendizagem, poderemos ver o processo de desenvolvimento do adulto, métodos e metodologias, que alguns artigos mostram como pessoas de maior idade conseguem se transformarem em nadadores com técnicas boas e bem executadas como Boscolo, Santos e Oliveira (2011) falam na adaptação, é necessário começar do básico como o relaxamento, controle da respiração, flutuação, controle corporal, praticar deslocamentos variados, alguns saltos e rolamentos, e assim possa chegar a se especializar nos quatro estilos.

Para o profissional de educação física é necessário que haja uma preparação teórica e prática e para instruir alunos com um grau de dificuldade de aprendizado e até mesmo com “vícios” e medos adquiridos durante toda uma vida. É preciso exercer ética no processo de condução do praticante em algumas atividades propostas, necessário também que exista métodos não monótonos, criativos e por muitas ou algumas vezes lúdico, trazendo conforto e confiança em todo andamento da aula, ao citar Santos (2006) Junior e Lopes (2018) fala que o professor tem todo esse papel de “facilitador, proporcionador, estruturador e um formador” em todo o processo de aprendizagem.

Trabalhar com iniciantes não é apenas começar do zero, é começar de onde parou prosseguir do que já tem, aperfeiçoar cada dia mais até chegar no resultado almejado e muitas vezes ultrapassar o mesmo, é buscar a perfeição no mais perfeito que cada um oferecer pois é necessário respeitar e entender o processo de cada um.

2 PROCESSO DE INICIAÇÃO

A educação para o ser humano vem sendo construída em cima de um paradigma escolar, onde é necessário começar de quando criança para conseguir aprender algo e que aquilo seja contínuo, do ensino fundamental para o ensino médio, do médio para o superior e que dali para frente após sair é necessário que você continue, pois ao parar capacidade de aprender pode diminuir assim isso também se reflete na matéria escolar educação física, onde é necessário ser praticada, no entanto quando se acaba o ensino médio ou até mesmo nele, não se

torna obrigatório a prática, então se for seguir esse pensamento é diminuída a capacidade de aprender um esporte novo.

“Contudo ensino e aprendizagem; destaca-se a andragogia como meio de ensino para o adulto”. Ela é a ciência que visa orientar o adulto durante o processo de ensino e aprendizagem. ” (Bastos 2020), assim, vemos grandes projetos como EJA e o projeto de melhor idade que nos mostram o contrário.

Segundo Schimit (2016), o adulto traz consigo a uma bagagem da vida, diferentemente da criança, pois ela é estimulada a novas experiências fazendo descobertas dentro do ensino; já o adulto é instigado a absorver conhecimentos, de acordo com as necessidades que ele possui.

Na educação física não é diferente, temos exemplo de adultos que começam na musculação, em esportes que não são comuns serem praticados na escola, como o tênis, e conseguem se desenvolverem de forma excelente, então tornando possível aprender até mesmo a natação.

Esse processo de iniciação para uma pessoa pode ser algo estressante e muitas vezes constrangedor, pois o ser humano esta sendo retirado da sua zona de conforto, quando o mesmo não estar acostumado a correr, a pegar e ter reflexos com uma bola, a saltar, e até mesmo nadar e começa a aprender a fazer tudo isso.

2.1 Adaptações ao Meio Aquático

O esporte da natação que estar inserido em atividades aquáticas e quando pensamos dessa forma existem alguns meios aquáticos que podemos observar como os mares, piscinas, açudes, rios entre outros, com isso a natação é comumente é praticada e aprendida em piscinas.

A procura da natação tem aumentado, segundo Silva et al., (2013) a importância da natação nos dias atuais é um elemento de múltiplos desenvolvimentos como: uma boa qualidade de vida, educação, disciplina, segurança própria, saúde e recreação. Ela pode ser praticada por indivíduos de diferentes idades e limitações.

No entanto por ser um meio aquático é necessário existir uma adaptação para se movimentar nesse espaço que é basicamente um quarto cheio de água sem teto. Para um programa introdutório às atividades aquáticas implica um processo de familiarização e adaptação com o meio aquático.

Quando pensamos no processo de adaptação pensamos em um processo de desenvolvimento do ser humano, este acontece desde a infância com aquisições motoras e emocionais e continuam pelo resto de sua vida adquirindo realizações e consolidações da identidade pessoal (BASTOS, 2020), entendendo que o ser humano é de extremas adaptações de acordo com o que ele necessita e queira viver.

Ao ver de Vasques (2017):

Desde o nascimento, alguns reflexos complexos como o de sucção levam a uma espécie de exercício que se consolida internamente pelo seu funcionamento e que denuncia a formação de um “esquema” no comportamento. Podemos então definir como esquema de uma ação a estrutura geral desta ação, que se conserva no curso das suas repetições, se consolida com o exercício e se aplica a situações que variam em função das modificações do meio. Esta noção de esquema expressa que toda aquisição nova consiste em assimilar um objeto ou uma situação a um esquema anterior que possibilitará a ampliação deste. Estas reflexões nos

levam necessariamente a organizar o processo ensino-aprendizagem da natação sobre esquemas de assimilação específicos da singularidade da sua estrutura. (VASQUES, 2017, p.6)

O comportamento humano mais eficaz no meio aquático é distinto do que no meio terrestre em termos de posição corporal, ato respiratório e mecanismos de propulsão (Barbosa e Queirós, 2005), então a necessidade e a vontade do ser humano de fazer uma prática diferente do seu costume faz com que ele se adeque ao meio em que se encontra e que acaba de posicionando diferente se locomovendo e respirando de outra forma.

As aquisições motoras estão relacionadas a um processo de desenvolvimento motor do mais simples ao mais complexo, como da caminhada para a corrida até a corrida com barreiras, só é possível passar de uma para outra quando se há o aperfeiçoamento de cada uma por etapas. (BARBOSA, et al., 2012). Para a natação não seria diferente é necessário existir aquisições motoras no meio aquático, no entanto é necessário que exista o primeiro contato adaptativo com o meio aquático e depois o aprimoramento dos exercícios.

A especificidade da natação decorre das características de três constantes: equilíbrio, propulsão e respiração, que está presente no esporte, na natação elementar utilitária, na esportiva formal ou na esportiva competitiva. A problemática levantada por estas constantes torna os esquemas de assimilação exclusivos do meio aquático. (Vasques, 2017). Embora equilíbrio, respiração e propulsão sejam habilidades distintas, são interdependentes no processo de ambientação ao meio aquático. Mesmo que algumas atividades sejam focadas de modo específico em apenas uma habilidade, normalmente as outras estarão sendo exigidas em diferentes níveis (CASTRO et al., 2016).

Complementando, Fiori et al. (2019), diz que nas aulas de natação, os alunos, primeiramente, passam por um momento de adaptação ao meio aquática para, logo em seguida, serem realizadas sequências pedagógicas que visam o aprendizado dos estilos convencionais, focando nos conteúdos esportivos que serão desenvolvidos

De acordo com Bastos (2020) os adultos são conduzidos de seus próprios aprendizados, porém, necessitam da ajuda de professores facilitadores, preparados metodologicamente, para que seja possível uma aprendizagem legítima diante de suas necessidades. Com isso os professores têm a tarefa de mostrar o melhor caminho, onde todas as etapas sejam respeitadas, de acordo com todo processo de aprendizagem, com ética, assim o aluno podendo chegar ao seu objetivo com excelência.

2.2 Metodologias e Métodos para Ministração de Aula

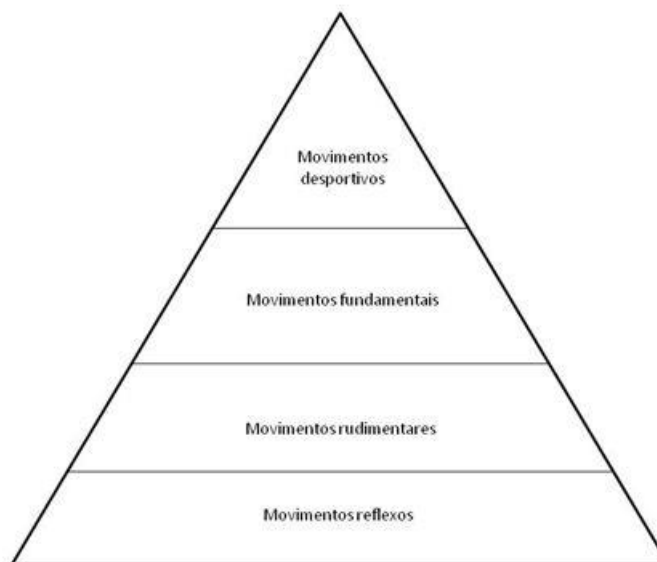
2.1.1 Metodologias de Ensino

Todo professor tem uma forma e uma metodologia que segue para a ministração de suas aulas, isso é um ponto bem importante, pois caracteriza a forma de ensino que cada um trabalha. É necessário buscar, se identificar, aprender e praticar a metodologia que mais se encaixa com o jeito que cada um deseja trabalhar.

Para a natação como todo ensino é passado por etapas, a pirâmide de desenvolvimento de movimentos natatórios proposta por Barbosa (2001) é formada pelos seguintes itens, começando da base, como a primeira coisa que era preciso

realizar: movimentos reflexos natatórios, após existe o ensino e a aprendizagem das habilidades aquáticas básicas, após um tempo é preciso começar a trabalhar com técnicas de nado rudimentar, logo após o aperfeiçoamento dos estilos e especialização técnica é imprescindível para se tornar um bom nadador.

Figura 1 - Modelo de desenvolvimento das habilidades motoras.



Fonte: efdeportes

Já Freudenhein, Gama e Carracedo (2003) apresentam três fases de ensino da Natação: fase de movimentos fundamentais, fase de combinação de movimentos fundamentais e fase de movimentos culturalmente determinados. Outro aspecto importante dessa proposta diz respeito ao reconhecimento de que além de demandas motoras, aspectos afetivo-sociais e cognitivos também compõem as habilidades do nadar.

Mas existem aqueles professores que não abandonaram o método de ensino que vemos tradicionalmente, Moisés (2006) fala que é aquele que presa o aperfeiçoamento dos movimentos de forma técnica e sistemática, onde trabalha com exercícios corretivos respeitando somente a complexidade e a coordenação dos movimentos.

Bolosco, Santos e Oliveira (2011) consideram:

Importante que a conduta do professor de Natação esteja baseada em pressupostos teóricos da aprendizagem motora, pois conhecer as características do executante em cada um dos diferentes estágios da aprendizagem de movimento, considerar a atenção, a memória, os processos neurofisiológicos de controle dos movimentos e as estratégias para motivar a aprendizagem, são fatores que permitem determinar corretamente a progressão de atividades no ensino de habilidades motoras aquáticas. (BOLOSCO, SANTOS, OLIVEIRA, 2011, p.23)

Para Catteau e Garoff (1988) citado por Vasques (2017). “A natação só será verdadeiramente uma atividade humana a serviço do homem quando a sua pedagogia se libertar da rotina e se comprometer ativamente com a atitude

experimental”. Para ele é necessário perder tempo aprendendo de fato, todos os detalhes de forma minuciosa para que lá na frente ganhe tempo sabendo fazer tudo, sem defeitos.

Destacando uma forma multidisciplinar trazendo movimentos diferentes, atividades que auxiliem a assimilação dos alunos com o que é necessário fazer, a chegar ao objetivo que é o saber nadar, acrescentando o que Silva (2006) cita em seu método que se deve também incluir as experiências dos adultos, distribuindo-as de forma pedagogicamente coerente levando em conta os objetivos a serem alcançados pelos mesmos nas diferentes áreas do desenvolvimento e aprendizagem desses adultos.

Enfatizando o ensino do nadar Vasques (2017) fala que:

O ponto de partida é uma avaliação dos métodos encontrados na literatura e dos pressupostos pedagógicos que têm orientado as diferentes escolas. Em seguida, apresenta uma proposta baseada na interação dinâmica entre organismo, ambiente e tarefa como possibilidade pedagógica para a sistematização de um ensino em natação que valorize os quatro estilos de nado como conteúdos e não como metas do processo, sugerindo uma alternativa ao modelo desportivo. A proposta apresentada indica que o ensino da natação possa ser pautado por uma pedagogia que enfatize a diversidade na relação do homem com o meio líquido, ao invés do domínio técnico dos quatro estilos de nado. (VASQUES, 2017. p13)

2.1.2 Métodos de Ensino

Os métodos é a parte prática de um ensino de natação, é a utilização de estratégias para facilitar e desenvolver do nado, manuseio de objetos como arcos, bolas, pranchas, boias entre outros ajudam nesse processo. O professor pode utilizar o auxílio de outro aluno ou até mesmo da borda da piscina para executar alguns exercícios específicos.

Castro et al. (2016) propõem o aprendizado e execução de palmeteio de sustentação, de propulsão e de deslocamento. A importância da utilização de bolas em piscinas profundas, a fim de gerar habilidades de sustentação, vivenciar movimentos para propulsão com diferentes posições dos dedos e palmas das mãos, realizar movimentos de membros inferiores com variadas amplitudes e velocidades angulares das articulações do quadril, joelhos e tornozelos, estimular o corpo para promover movimentos diversos que podem gerar propulsão como a ondulação em diferentes decúbitos e assim pode-se tornar o ensino da natação muito diversificado e amplo.

Um dos exercícios que é de extrema importância é o exercício da respiração, o trabalho da respiração pode parecer fácil quando visto de fora da piscina, mas ele é o inverso do que foi aprendido naturalmente nos outros esportes, onde é ensinado respirar pelo nariz e soltar pela boca, na natação a respiração acontece com a inspiração sendo feita pela boca e expirada pelo nariz impedindo a inalação de gotas acumuladas nas vias nasais. Alguma atividade que podem ser realizadas na respiração é utilizando a borda da piscina, onde o aluno se apoia com as mãos na mesma e começa a buscar a fazer essa adaptação, inicialmente faz a imersão apenas do queixo, queixo e boca, queixo boca e nariz, e por último a imersão completa do rosto. (Boscolo; Santos; Oliveira, 2011). Pode-se também utilizar da

atividade em que a respiração pode ser feita para frente e também treinar para lado, pois são as formas de respiração utilizada na natação.

Flutuar é uma atividade que deve ser desenvolvida em todas as fases da natação seja para iniciante ou até em fase de treinamento, pelo fato de que ela é o principal método para começar a nadar, a flutuação pode acontecer em decúbito dorsal, decúbito frontal, de forma fetal com braços envoltos nas pernas e até mesmo verticalmente utilizando do movimento das mãos e das pernas mantendo na posição. Kreighbaum & Barthels (1996) fala que para facilitar a flutuação é necessário diminuir a densidade corporal em relação a água assim pode-se aumentando a área de contato com a água colocando os braços e pernas separados, é necessário também manter o oxigênio nos pulmões pois o ar é menos denso que a água e por ultimo não menos importante é o relaxamento do corpo pois quanto mais contraído se torna mais denso facilitando a corpo a fundar.

O processo de relaxamento acontece quando há uma confiança em si mesmo no ambiente aquático e para isso acontecer OLIVEIRA et al. (2011) propõem a ajuda do professor, até mesmo de outro aluno para ajudar, assim que o mesmo conseguir tomar confiança e ficar cada vez mais relaxado a ajuda costuma se tornar desnecessária.

Referente à propulsão podemos dizer que é o corpo vencendo a resistência da água e começando a nadar, movimentos feitos com as pernas ou com os braços ou pernas e braços juntos para se deslocar. Boscolo, Santos e Oliveira consideram que:

A propulsão pode ser resultante da movimentação de membros inferiores, membros superiores ou da combinação de ambos. Pode-se ainda obter propulsão a partir do impulso na borda da piscina, em atividades de "deslize". Para o deslize frontal, a "posição hidrodinâmica" (em decúbito ventral, membros inferiores unidos e estendidos, membros superiores no prolongamento do corpo e queixo junto ao peito) é a que oferece melhores condições para vencer as forças de resistência da água. (BOSCOLO; SANTOS; OLIVEIRA, 2011, p.27).

Exercícios utilizando pranchas e pull buoy, boias de macarrões podem facilitar o treinamento dessas habilidades. O palmeteio pode ser treinado com o pull bouy onde não haverá a utilização das pernas e pode ser utilizada a boia do macarrão por baixo das axilas trabalhando a ativação dos braços realizando movimentos de deslocamento.

Para o trabalho de pernadas pode começar a ser utilizado na borda da piscina na posição sentada com os pés dentro da água, girar a perna direita no sentido anti-horário e a perna esquerda no sentido horário até que esse movimento se torne coordenado, realizar movimentos várias vezes com as pernas, primeiro uma depois a outra, prosseguir de forma simultânea e finalmente alternada, pode-se também trabalhar com o corpo submerso até as axilas e os braços apoiados na borda, fazendo o mesmo exercício desenhando um círculo na parede com os calcanhares, prestando atenção na pressão da água na sola dos pés, Com espaguete ou tubos sob as axilas, é possível experimentar os deslocamentos para frente, para trás e para os lados, além dos giros. (LOBO DA COSTA et al.2010).

3 METODOLOGIA

O presente trabalho visa analisar os métodos e metodologias possíveis nas aulas de iniciação à natação, para a faixa etária adulta, mostrando e retificando a possibilidade de aprendizagem nesta fase da vida.

Para isso foi realizado uma revisão bibliográfica de forma narrativa e buscando descrever os processos utilizados por alguns autores como Vasques (2017), Boscolo, Santos e Oliveira (2011) que mostram as formas utilizadas para ensino da natação na fase adulta.

Neste foi empregada a abordagem qualitativa onde foi pesquisada formas, técnicas, métodos e metodologias que mais se alinhavam com a proposta, no entanto as buscas foram um tanto que limitadas, ao buscar no banco de dados do Google, SIELO, Google Acadêmico, pode se encontrar poucos artigos e livros relacionados ao desenvolvimento do adulto, natação para adultos, e natação para iniciantes adultos. O que se encontra em grande quantidade é o ensino da natação para crianças e processos de alto desempenho para nadadores.

Toda via a pesquisa nos trouxe uma grande contribuição para desenvolver o tema proposto.

4 CONCLUSÃO

Pode se concluir que o presente trabalho pode contribuir para a análise de teorias e métodos de ensino para faixa etária adulta que está iniciando a natação, com ele conseguimos identificar o processo de aprendizagem da base até o avançado, as maneiras que cada professor compreende esse processo e como eles lidam com eles.

Com essa revisão bibliográfica os professores têm uma base do que foi proposto por outros escritores e profissionais da educação física, entendendo que é possível ter um começo de mesmo sendo adultos e que o ensinamento é possível, que é preciso aguçar a criatividade para criar aulas diferentes que auxiliem no processo de desenvolvimento da aula e acima de tudo respeitando a história e a bagagem de cada aluno por ser um ser cultural e vem com uma experiência.

Ao dividir o trabalho em partes como adaptação, metodologia e métodos conseguimos acompanhar e entender todo o processo de conhecimento do aluno, os materiais que foram e são utilizados para uma melhor adaptação da aula.

No entanto achar conteúdos relacionados a natação para iniciantes adultos nos faz pensar que é preciso estudar mais sobre o assunto e que é necessário abrir mais o mercado para esse público, pois a natação está presente em todas as faixas etárias, então a iniciação pode sim acontecer na fase adulta e por esse motivo, se faz preciso se especializar de forma teórica e prática nos conteúdos, para poder também disseminar o conhecimento também.

REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Tiago *et al.* **A adaptação ao meio aquático com recurso a situações lúdicas.** 2012. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd170/a-adaptacao-ao-meio-aquatico.htm>. Acesso em: 09 set. 2021.
- BARBOSA. TM, Queirós TM (2005). **Manual Prático de Actividades Aquáticas e Hidroginástica.** Ed. Xistarca. Lisboa.
- BÔSCOLO, Ester Francisca Mendes; SANTOS, Leandro Moraes; OLIVEIRA, Sonia Lima de. **NATAÇÃO PARA ADULTOS: A ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO FUNDAMENTADA NO APRENDIZADO DAS HABILIDADES MOTORAS AQUÁTICAS BÁSICAS.** Revista Educação, Guarulhos, v. 6, n. 1, p. 21-28, 2011.
- FERNANDES, Josiane Regina Pejon; DA COSTA, Paula Hentschel Lobo. **Pedagogia da natação:** um mergulho para além dos quatro estilos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.
- FIORI, Júlia Mello et al. **Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças.** Pensar a Prática, vol. 22, nº 51934, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.51934
- FREUDENHEIN, A. M. **Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 2, n. 2, p.61-69, 2003.
- KREIGHBAUN, E.; BARTHEL, K. M. **Biomechanics:** a qualitative approach for studying human movement. 4. ed. Boston: Allyn and Bacon, 1996
- MOISÉS, M. P. **Ensino da natação:** expectativas de pais e alunos. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 2, 2006.
- OLIVEIRA, Veridiane Brigato de. et al. **Benefícios da natação no desenvolvimento motor de crianças com Síndrome de Down.** Revista Inspirar: movimento e saúde. Ed. 40, vol. 11, nº 4, out./nov./dez., 2016.
- SANTOS, Jadson Antonio Silva dos. **A prática lúdica da natação na contribuição do desenvolvimento e aprimoramento de crianças.** 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal de Pernambuco, Vitória de Santo Antão, 38f., 2016.
- SCHMIT, R. A. **Andragogia como fundamento e instrumento de educação e orientação aos adultos.Recsa** – Revista Eletrônica de Ciências Sociais Aplicadas – ISSN 2176 - 5766, v.5, n.1, jan/jun, 2016, Faculdade FISUL, Garibaldi, RS, Brasil.
- 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.

SILVA, L M; GIULIANO, A F; CASTRO, F A. **Ensino, aprendizagem e avaliação da técnica do eggbeater em aulas de natação.** Revista Brasileira Ciência e Movimento, pp. 138-145, 2016.

VASQUES, Dieisson Machado. **Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos.** 2017. 35 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2017.

AGRADECIMENTOS

A Deus primeiramente, por me guiar, me proteger e me sustentar até aqui para conseguir realizar meus sonhos e objetivos.

A minha mãe que me fez e ensinou a ser a mulher que sou hoje, por sempre presar pela educação e me inspirar e dar forças a para vencer qualquer obstáculo, por ser também uma mulher incrível que sempre estar presente em todos os momentos de minha vida.

A meu marido que me apoia em tudo, me dar forças para eu ser mais forte, e que valoriza a mulher que sou, priorizando as minhas opiniões e ideias, me colocando para cima todos os dias.

Ao meu professor e orientador Alvaro Luis por ser um grande e paciente professor, por ensinar e compreender cada etapa do meu processo de formação, por estar presente e ser marcante em toda a minha trajetória acadêmica, por além de professor ser um amigo e ser tão extrovertido trazendo luz por onde passa.

Ao professor Helder Licarião, por ser uma grande inspiração de profissional em toda minha vida, incentivando e ajudando para me tornar a profissional que sou hoje, onde me ensinou desde pequena e atualmente sou aluna e colega de profissão do mesmo.

Ao departamento e a coordenação do curso de educação física por me acolher e ajudar em o que precisei, em proporcionar a participar de tantas experiências que só consegui vivenciar no departamento, onde no mesmo fiz grandes amigos e colegas de profissão que irei levar para toda minha vida.