



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE – CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA – DEF
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I**

THIAGO DE MELO TERTO COSTA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO MONITOR DE NATAÇÃO VIABILIZADO
PELO PROGRAMA ESPECIAL DE BOLSA DE ESTÁGIO NO SESC-PB.**

CAMPINA GRANDE – PB

2014

THIAGO DE MELO TERTO COSTA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO MONITOR DE NATAÇÃO VIABILIZADO
PELO PROGRAMA ESPECIAL DE BOLSA DE ESTÁGIO NO SESC-PB.**

Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, Campus I, Campina Grande, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas

CAMPINA GRANDE – PB

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

C837r Costa, Thiago de Melo Terto.
Relato de experiência como monitor de natação viabilizado pelo programa especial de bolsa de estágio no SESC - PB [manuscrito] / Thiago de Melo Terto Costa. - 2014.
32 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas, Departamento de Educação Física".

1. Natação. 2. Atuação profissional. 3. Atividade física. I. Título.

21. ed. CDD 797.21

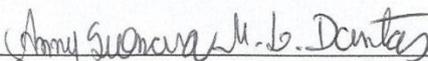
THIAGO DE MELO TERTO COSTA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA COMO MONITOR DE NATAÇÃO VIABILIZADO
PELO PROGRAMA ESPECIAL DE BOLSA DE ESTÁGIO NO SESC-PB.**

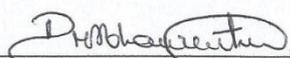
Trabalho de conclusão de curso no formato de Relato de Experiência apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba-UEPB, Campus I, Campina Grande, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciatura Plena em Educação Física.

Aprovado em: 04 / 12 / 2014.

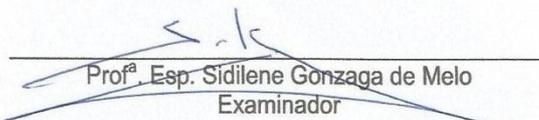
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Esp. Anny Sionara Moura Lima Dantas
Orientadora



Prof.^a Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino
Examinador



Prof.^a Esp. Sidilene Gonzaga de Melo
Examinador

CAMPINA GRANDE – PB
2014

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, gostaria de agradecer a Deus por nunca me deixar enfraquecer diante às dificuldades, por me encorajar nos desafios e por me dá a sabedoria necessária para atingir meus objetivos.

À minha família, em especial meus pais e irmãs, que sempre me deram forças para subir cada degrau de forma correta e digna, acreditando em mim e no meu potencial.

Aos meus professores, do departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, pelo conhecimento compartilhado.

À minha namorada, que está sempre ao meu lado ajudando a superar barreiras para meu crescimento pessoal e profissional.

Aos meus colegas de turma, pela amizade, momentos vividos, pelos ensinamentos.

RESUMO

O presente relato aborda a experiência por mim vivenciada como monitor de natação no SESC Açude Velho localizado em Campina Grande – PB, viabilizado pelo Programa Especial de Bolsa de estágio fornecida por esta instituição. Através do referido programa, que tem como objetivo contratar profissionais em formação, nas áreas de saúde, exatas e humanas para preencher o quadro de funcionários do Sesc, tive a oportunidade de contribuir como professor estagiário durante o período de 1º de Março de 2013 até 30 de Dezembro de 2013 na modalidade natação, desporto este que atua de forma benéfica para o corpo, sem efeitos agressivos e favorecendo as funções orgânicas, além da ampliação do potencial motor, colaborando com a lateralidade, equilíbrio, função espacial e coordenação motora ampla. O estágio no Sesc me possibilitou relacionar a teoria vista no meio acadêmico com a prática das atividades realizadas no clube, com a busca por soluções das dificuldades encontradas e, em uma melhor desenvoltura em se relacionar com os alunos. Acredito que com o relato desta experiência, estarei contribuindo também com a formação de futuros profissionais comprometidos com a educação com ênfase na promoção da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Natação, Bolsa de Estágio, Relato.

ABSTRACT

This report discusses the experience for me experienced as swimming monitor at SESC Old Dam located in Campina Grande - PB, made possible by the Special Programme stage pouch supplied by the Commission. Through this program, which aims to hire professional training in the areas of health, science and arts to fill the SESC's staff, I had the opportunity to contribute as a teacher trainee during the period 1 March 2013 until December 30, 2013 in swimming mode, this sport that acts in a beneficial way for the body without harsh effects and favoring organic functions, in addition to expanding the potential engine, contributing to the laterality, balance, spatial function and gross motor coordination. The stage at SESC enabled me to relate theory view in academia with the practice of the activities at the club, with the search for solutions to the difficulties encountered, and better ease in relating to students. I believe that with the report of this experience, will also be contributing to the training of future professionals committed to education with emphasis on promoting health and quality of life.

Keywords: Swimming, Stage Stock Exchange, Report.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	7
2. OBJETIVO GERAL.....	9
2.1 Objetivos Específicos.....	9
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 Relendo a Natação e suas histórias: Primeiros relatos da natação.....	10
3.2 O início da natação no Brasil.....	11
3.3 Os benefícios aos praticantes da Natação.....	11
3.4 A natação e sua relação com os clubes esportivos.....	12
4. SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO – SESC.....	15
4.1 Conhecendo a instituição.....	15
4.2 Estrutura e funcionamento do Programa Especial de Bolsa de Estágio.....	15
5. O RELATO.....	18
5.1 Formalização do Estágio.....	18
5.2 Caracterização das turmas e das aulas.....	19
5.3 Estrutura física e recursos materiais.....	21
5.4 Planejamento anual da modalidade.....	21
5.5 O processo metodológico no decorrer das aulas.....	23
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
7. REFERÊNCIAS.....	27
8. ANEXOS.....	30

1. INTRODUÇÃO

O desenvolvimento motor do ser humano é algo desafiador que instiga a curiosidade e o raciocínio de vários estudiosos da área. Saber como o ser humano aprende a se locomover, a vencer desafios, necessita de observações desde o momento do nascimento até a fase adulta. Para um desenvolvimento motor completo, é necessário que o indivíduo experimente diferentes atividades em diversos ambientes, possibilitando a ele acumular experiências motoras para toda a vida.

Neste aspecto surge a natação, que segundo a CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS - CBDA (2014), teve papel fundamental na evolução da espécie humana. A natação é um dos esportes mais populares do mundo e os povos são atraídos para ela na busca por lazer, melhora da função cardiopulmonar ou por competição (MELLO, 2007). Esses três motivos fazem com que pessoas acreditem que poucos desportos são tão completos como a natação.

No setor de esportes e recreação, o reconhecimento da importância da natação perante o desenvolvimento motor do indivíduo, fez com que clubes esportivos aderissem ao ensino desta modalidade como sendo um dos desportos pioneiros, e mais procurados pelos seus associados. Como exemplo destes, o SESC - Serviço Social do Comércio, é uma das maiores entidades que promovem o crescimento da cidadania e promoção do bem-estar dos associados, presente em todo o território nacional brasileiro, por meio de programas em Assistência, Cultura, Educação, Lazer e Saúde, destinado aos comerciários e a toda população brasileira.

Investindo no seu profissional, assim como visando na preparação para o mercado de trabalho, o SESC através de um processo seletivo desenvolvido pelo programa especial de bolsa de estágio, recruta estagiários matriculados em instituições de ensino superior, para desempenharem atividades físicas de esporte e lazer, supervisionadas pelo professor da instituição durante dois semestres estabelecidos no início do estágio.

Essa temática, sobre a evolução da natação no decorrer do tempo, os benefícios decorrentes de sua prática, assim como sua adesão por clubes esportivos, a estrutura física e recursos materiais do SESC, as relações de trabalho entre o estagiário e professor supervisor e as características das turmas durante meu período de estágio, será apresentada através do Relato da minha experiência

como monitor de natação, do Programa especial de bolsa de estágio no SESC – Açude Velho, Campina Grande- PB, durante um período de 10 meses, de março a dezembro de 2013, e será dialogada com a literatura que versa sobre esse tema.

Diante disso, o presente relato pretende mostrar minha evolução como profissional e como ser humano, as dificuldades encontradas no estágio, percebendo a concretização dos efeitos das aulas, na qualidade de vida e integração social dos alunos contemplados.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Relatar minha experiência vivida como monitor de natação no setor de desenvolvimento físico esportivo do SESC Açude Velho localizado em Campina Grande – PB pelo programa especial de bolsa de estágio no período de 1º de março a 31 de dezembro de 2013.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Observar a evolução da natação e contribuição quanto ao desenvolvimento motor dos indivíduos praticantes;
- Relatar sobre a estrutura física e os recursos materiais fornecidos pelo Sesc Açude Velho para a realização das aulas de natação;
- Discutir sobre a relação entre o estagiário e professor supervisor e as dificuldades encontradas com as turmas trabalhadas.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Relendo a Natação e suas histórias: Primeiros relatos da Natação

A princípio, o homem sempre foi responsável em desenvolver habilidades físicas destinadas às suas necessidades. Contudo, este deveria adaptar-se ao ambiente que estava inserido. Nesse contexto, por intermédio do meio aquático apresenta-se a natação, que segundo Da Costa (2006), teve como registro histórico mais antigo, uma ilustração de sua prática descoberta no mural de uma caverna da Líbia datada em aproximadamente 9000 anos atrás. Já Lewillie (1983), afirma que os primeiros registros históricos que fazem referência à natação aparecem no Egito, no ano 5.000 a.C., nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir.

Nas sociedades primitivas a natação foi vista como uma atividade de sobrevivência, para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas fortuitas na água ou crescidas de rios (LEWIN, 1979). Vista como prática corporal, é impossível datar as origens da natação. No século XIII a.C. japoneses e chineses praticavam exercícios físicos aquáticos como práticas médicas, aos moldes das hidroterapias e das massagens (BONACELLI, 2004). Pinturas rupestres datadas de 9000 a.C. revelam que as origens dessa prática se confundem com as da civilização (CATTEAU & GAROFF, 1990).

Com o passar do tempo e conseqüentemente a evolução da espécie humana, a natação tomou outros significados. Na Grécia, a natação passa a fazer parte da educação dos gregos (LEWIN, 1979; RODRÍGUEZ, 1997). Assim como na Grécia, em Roma a natação fez parte da educação dos romanos, existindo uma visão mais recreativa da água, exemplo disto é que dentro de suas termas, existiam piscinas a mais de 70 metros de longitude (LEWILLIE, 1983).

Segundo WILKE (1990) durante a Idade Média a prática da natação foi restrita à nobreza e aos militares. Neste mesmo período, Lewin (1979) e Reyes (1998), relatam que o interesse pela natação decresce em grande parte, devido sobretudo, ao pouco atendimento que se mostra a tudo o relacionado com o corpo, onde apenas nos países do norte da Europa se vê como uma atividade benéfica.

Os efeitos positivos da natação aos poucos foram ganhando notoriedade ao decorrer dos anos. Para Almeida e Tonello (2007), a natação conquistou um lugar privilegiado entre os exercícios físicos, visto que seus praticantes podem vivenciar a

liberdade de movimentos executados em todos os sentidos contra a resistência da água, assim toda a musculatura é requisitada durante a natação.

3.2 O início da natação no Brasil

No Brasil, as primeiras manifestações do ensino e da prática da natação surgem no final do século XIX, com a popularização dos banhos de mar, (MELO, 2007).

Segundo a CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS - CBDA (2014), a natação esportiva foi iniciada no Brasil neste mesmo século XIX, quando em 1895, a União de Regatas Fluminense do Rio de Janeiro (a mais antiga entidade desportiva brasileira), composta pelos clubes praticantes de remo, organizava regatas e competições de natação no mar, na enseada de Botafogo.

Supõe-se que a natação surgiu nesses clubes pela necessidade dos remadores terem que saber nadar para não se afogarem nas águas do mar. Alguns anos depois, a Federação Brasileira de Remo - que substituiu a União de Regatas - ampliou o número de competições no mar (CBDA, 2014).

No início da década de 30, a natação desligou-se definitivamente do remo e os estados do Rio de Janeiro e São Paulo fundaram suas respectivas Ligas (hoje Federações), no ano de 1934. A CONSANAT, Confederação Sul-Americana de Natação, fundada em 1929, organizou os primeiros Campeonatos Sul-Americanos de Natação para homens na cidade de Santiago, em 1929, em Buenos Aires, em 34, e em 35, no Brasil, onde as mulheres participaram pela primeira vez, sendo Maria Lenk, a mais destacada vencendo as provas de peito, borboleta e o revezamento (CBDA, 2014).

No início do século XX, através dos esportes aquáticos, as mulheres também ampliaram suas participações atléticas, participando em competições de remo e natação, incluindo travessias a nado da Baía de Guanabara, no Rio de Janeiro, e do rio Tietê, em São Paulo (Devide, 2003).

3.3 Os benefícios aos praticantes da Natação

A natação foi ganhando seu espaço dentro do convívio das pessoas, assegurando a melhoria de um processo dedicado à saúde física, mental e de bem-

estar social dos indivíduos. Com o passar dos anos sua relevância foi visível e a mesma se disseminou por todo o mundo.

No período da adolescência ocorrem grandes modificações biológicas tanto em relação ao crescimento como a maturação, promovendo mudanças no aspecto físico, assim como no desempenho motor do jovem (JONES et al, 2000).

Segundo Schneider (2002), é possível que crianças nadadoras apresentem uma maior força muscular devido ao treino de natação do que em decorrência de treinamento específico de força muscular. Dentre as competições oficiais de natação, há provas com predomínio aeróbio (1500 m) e outras com predomínio do metabolismo anaeróbio (50 m) (PERANDINI et al, 2006). Utilizando a potência, como principal qualidade física nas provas de predominância do metabolismo anaeróbio.

Com relação aos benefícios da natação, Fernandes e Da Costa (2006) enfatizam a relação direta do homem com o meio aquático, ressaltando a importância da adaptação nesse processo. Para eles:

A natação passa a ser compreendida como a adaptação do homem ao elemento água, feita através de todas as formas de movimento “junto com” (nadar em rios), “sobre” (nados diversos) e “sob” (nados submersos) a água, que produzam sustentação do corpo para o controle respiratório e a propulsão para o deslocamento. Essa adaptação deve englobar o domínio de todas as possibilidades de movimento no meio líquido, a fim de que o indivíduo possa desfrutar deste meio para seus interesses particulares, que podem estar no campo do lazer, da reabilitação, da saúde, da competição, da arte, entre outros.

Os inúmeros benefícios que a mesma proporciona na qualidade de vida dos indivíduos, juntamente com a prevenção de doenças e a aceleração do desenvolvimento motor, fizeram com que os clubes esportivos adotassem esta modalidade para atrair clientela promovendo a saúde de seus sócios.

3.4 A Natação e sua relação com os clubes esportivos

Com toda sua relevância quanto aos benefícios, a natação torna-se um desporto, na qual deixa de ser apenas uma prática de atividade física, e adentra no aspecto esportivo como uma nova modalidade. Desporto que por sua vez, é entendido como esporte realizado de forma sistemática e com regras rigorosas previamente estabelecidas e realizado com fins competitivos (ASSIS JUNIOR, 2008).

Voltada para o aspecto esportivo, segundo a CBDA (2014), a natação começou a ser organizada em 1837, na Inglaterra, com as primeiras competições e a fundação da Sociedade Britânica de Natação. Inicialmente, o estilo adotado pelos atletas era o nado peito, ou clássico. Ainda, a CBDA afirma que na década de 1870, J. Arthur Trudgeon, um instrutor inglês de natação, viajou para a América do Sul e observou um estilo alternativo de nadar. O mesmo levou o novo estilo para a Inglaterra, onde era chamado nado “trudgeon”, atualmente, conhecido como nado “crawl” com pernada de tesoura. No Brasil, embora os rios, os lagos e os mares constituíssem cenários permanentes nos quais se exibiam grandes nadadores, somente em 1898, após a fundação dos primeiros clubes, foi instituído o primeiro campeonato brasileiro de natação, constituído de uma única prova (1.500 metros), disputada em águas abertas no Rio de Janeiro com regularidade até 1912. Em 1914 foi fundada a Confederação Brasileira de Desportos que desde então passou a promover a natação esportiva.

No Brasil, entre os primeiros clubes que aderiram o ensino da natação, assim como a já citada União de Regatas Fluminense do Rio de Janeiro, destaca-se a atual “Sociedade Ginástica de Porto Alegre, 1867”, conhecida como SOGIPA, que construiu a primeira piscina às margens do Lago Guaíba em 1885 situada no estado do Rio Grande do Sul , a qual é considerada a primeira do Brasil (NOLASCO; PÁVEL; MOURA, 2006).

Com relação à pedagogia de ensino utilizada pelos professores nos clubes para o ensino da natação, as evoluções foram acontecendo gradativamente, inicialmente, a natação estava muito ligada com o remo e ainda não possuía sua própria identidade. Conforme Lima (1999), os primeiros conhecimentos e estudos do ensino da natação versam sobre o nível ou estado maturacional do aluno; muitos professores utilizam exercícios não apropriados para a idade, por isso não eram realizados com eficiência.

Aos poucos, os clubes foram investindo em seus professores para que estes fornecessem aos alunos, aulas adequadas capazes de fornecer os melhores resultados quanto ao aprendizado do desporto. O processo ensino-aprendizagem da natação passou a se fundamentar no trinômio: Equilíbrio – Respiração – Propulsão, de acordo com ACCIOLY (1991). Neste sentido, espera-se que o professor possua conhecimentos na área da Biomecânica do Esporte, pois de acordo com MAGLISCHO (1999) a natação e as atividades aquáticas necessitam do

entendimento das forças do fluido (resistência da água) para melhorar o desenvolvimento da aprendizagem. Portanto, o professor já deve ter tido um estudo prévio a respeito dos conteúdos ministrados em uma aula de natação. Com toda essa ascensão quanto ao aprendizado, Martins (2005) afirma que a natação é atualmente um dos esportes mais praticados no Brasil.

4. SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO – SESC.

4.1 Conhecendo a instituição

O SESC foi fundado no dia 13 de setembro de 1946 com o objetivo de atender as necessidades urgentes dos trabalhadores do comércio. Dessa forma, procura assegurar as potencialidades do indivíduo, contribuir para a formação e crescimento da cidadania e promover o bem-estar da sociedade. No total, são aproximadamente 50 milhões de brasileiros beneficiados, a cada ano, pelas ações da entidade.

Com uma vasta rede de centros de atividades, a entidade comerciária está presente em todo o território nacional, por meio de programas em Assistência, Cultura, Educação, Lazer e Saúde.

Com mais de 60 anos trabalhando para a melhoria dos paraibanos, o Serviço Social do Comércio, também tem atuação presente em todo o estado da Paraíba. São 17 unidades instaladas nas cidades de João Pessoa, Campina Grande, Guarabira, Patos, Sousa e Cajazeiras, além das unidades móveis do BiblioSesc e OdontoSesc.

Em João Pessoa está localizada nove unidades do Serviço Social do Comércio, que disponibilizam aos pessoenses serviços em diferentes áreas sociais. As ações são interligadas com as outras unidades existentes na cidade, o SESC Educação, Odontologia, SESC Gravatá, SESC Creche, Mesa Brasil e o Centro de Turismo e Lazer SESC Cabo Branco.

Em Campina Grande o Serviço Social do Comércio disponibiliza duas unidades para a população: o SESC Centro Campina Grande e o parque aquático Açude Velho. O SESC Centro abriga diversos projetos da entidade voltados para as áreas de educação, lazer, saúde, cultura e assistência, já na unidade no Açude Velho são realizadas ações voltadas para a saúde, recreação e esportes.

4.2 Estrutura e funcionamento do Programa Especial de Bolsa de Estágio

Devido ao reconhecimento da natação atualmente, entidades nacionais como o SESC – Serviço Social do Comércio, visando a capacitação de seus profissionais e melhor atendimento ao seu público, aderiram em seus programas voltados ao esporte e lazer nos mais diversos clubes e filiais por todo o Brasil, projetos que

viabilizam o ensino deste desporto e oferecem bolsas remuneratórias para estudantes de instituições de ensino superior.

O SESC seleciona estagiários visando suas preparações profissionais para o mercado de trabalho, estes que devem ser alunos matriculados em instituições de ensino superior, que de acordo com as vagas disponíveis pelos setores das unidades operacionais do Sesc, seguem uma ordem de classificação e preenchem tais vagas.

Esta seleção é desenvolvida pelo Programa Especial de Bolsa de Estágio, que realiza um processo seletivo todos os anos nas unidades do SESC afim de contratar profissionais em formação, para preencher o quadro de funcionários da instituição durante um tempo previamente estabelecido em um edital.

O Estágio, que trata-se de um estágio não obrigatório por parte da instituição de ensino ao qual o estudante estiver vinculado, destina-se, exclusivamente, aos estudantes regularmente matriculados e em frequência efetiva nos cursos associados ao ensino público ou particular nas instituições de ensino de nível superior, conveniadas com o SESC. As vagas para preenchimento disponibilizadas pelo SESC são para estudantes de cursos voltados para as áreas de saúde, exatas e humanas, já que a entidade atua com todos os tipos de serviços relacionados a estas áreas.

Assim como qualquer processo seletivo, especificidades são exigidas no edital, algumas como a exigência de ter cursado metade (50%) do curso e que não seja aluno concluinte no 1º semestre da realização do estágio. Esta seleção é composta por três etapas, que correspondem respectivamente ao exame escrito com questões voltadas a cada área, a entrevista dos candidatos classificados da primeira etapa, e a entrega da nota do CRE – Coeficiente de Rendimento Escolar, que deve ser entregue pelo aluno, através de Histórico Escolar atualizado, no momento da realização da segunda Etapa.

O aluno aprovado nestas três etapas torna-se funcionário do SESC momentaneamente, já que o estágio tem duração de 10 meses, com início em 1º de Março e término no dia 30 de Dezembro, respectivamente do ano em que se foi concorrido o certame.

Os estagiários desempenham atividades pertinentes à sua área de formação e são orientados e supervisionados por profissionais da área de atuação do estágio. Devem cumprir uma carga de 04 (quatro) horas diárias, distribuídas a critério do

supervisor de estágio, correspondente ao expediente das respectivas unidades operacionais, observada a compatibilidade com as atividades universitárias.

Fora a oportunidade de poder estagiar em uma instituição de grande nome do cenário nacional e engrandecer seu currículo na área das atividades desenvolvidas, este processo seletivo também é bastante concorrido devido a bolsa remuneratória mensal correspondente a R\$ 580,00 (Quinhentos e oitenta reais) e auxílio transporte no valor de R\$ 5,50 (Cinco reais e cinquenta centavos) por dia trabalhado.

O programa especial de bolsa de estágio desenvolvido pelo Serviço Social do Comércio, é de suma importância para a formação acadêmica do profissional, visto que ele respeita o conhecimento adquirido pelo estudante, contratando-o apenas quando este já tem cursado metade do curso e valorizando-o no aspecto financeiro, visto que muitos estágios só visam mão de obra barata. Sendo o estágio um processo de aprendizagem indispensável a um profissional que deseja estar preparado para enfrentar os desafios de uma carreira, cabe a este profissional a decisão de enfrentar ou não, algumas condições propostas por tais instituições.

O SESC Paraíba disponibiliza este programa, aos interessados em preparar-se com maior capacitação para suas profissões, o mesmo segue todos os requisitos de um processo seletivo e por isso é tão bem requisitado.

5. O RELATO

5.1 Formalização do Estágio

O início de minha experiência profissional como estagiário do Serviço Social do Comércio – SESC, começou em Dezembro de 2012, a partir do momento em que fiquei sabendo da abertura de um edital para provimento de professores estagiários nos mais diversos setores e serviços da instituição, através de um processo seletivo.

Como todo processo seletivo, procedimento este já descrito anteriormente pelo Programa Especial de Bolsa de Estágio, estava ciente que não seria nada fácil conseguir minha vaga, me dediquei e consegui ficar entre os classificados após a realização da primeira etapa. Para a consumação do estágio, nas outras duas etapas eu já me encontrava mais tranquilo e certo de que aquela oportunidade seria única para meu crescimento profissional.

O resultado foi divulgado em fevereiro de 2013, e para minha alegria eu estava entre os contratados em prestar serviços ao SESC Açude Velho em Campina Grande-PB durante a vigência de 10 meses. Meu estágio teve início em 1º de Março de 2013 e término em 30 de Dezembro deste mesmo ano.

Os estagiários contratados do curso de Educação Física foram designados para o setor de Desenvolvimento Físico Esportivo ou Recreação. Em nosso primeiro contato com a instituição, recebemos a informação que seríamos realocados como instrutores, para as modalidades esportivas oferecidas pelo SESC aos seus associados.

Fui designado como monitor de Natação, e tive a supervisão durante todo o estágio do professor Sérgio Ricardo da Silva, formado em Educação Física e funcionário do SESC há mais de 20 anos. Nós trabalhamos em conjunto, e todo o cronograma programático me foi exposto para que eu propusesse sugestões construtivas para a execução das aulas. A princípio fiquei meio apreensivo de como seria o estágio, já que esta seria minha primeira experiência com natação, mas como nada nessa vida vem ao acaso, aceitei o desafio e me empenhei em dar o meu melhor.

5.2 Caracterização das turmas e das aulas

Meu horário foi preenchido de acordo com a disponibilidade das turmas. O mesmo foi estabelecido pela instituição, de segunda-feira à sexta-feira, e realizado em período oposto ao que se estava cursando a graduação, já que eu era graduando do 6º período no turno da tarde em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba.

A princípio, a carga horária a se cumprir era de 4 (quatro) horas diárias, 20 (vinte) horas semanais e 80 (oitenta) horas mensais. Na semana que eu ultrapassasse esta carga horária devido a qualquer evento promovido pela instituição, já que éramos escalados para trabalhar dois domingos por mês, cada qual com duração de 6 (seis) horas em eventos promovidos pela instituição, teríamos estas horas repostas com horários livres durante a semana.

A formação das turmas tinha como critério inicial, a faixa etária dos alunos, podendo haver alteração na mesma, caso o aluno vinhesse a aprender com maior facilidade o objetivo proposto, e este seria realocado para uma turma de nível mais avançado. Todas as turmas eram destinadas à iniciação da natação, com exceção da turma de aperfeiçoamento, que mais a frente irei abordar.

Sob a orientação do professor supervisor, me foram atribuídas oito turmas e cada uma destas era composta no máximo por 25(vinte e cinco) alunos.

Para tais turmas, seguindo um critério designado pelo próprio SESC, crianças teriam que ter faixa etária entre 7 e 12 anos de idade, adolescentes seriam dos 12 aos 17 anos e adultos a partir dos 18 anos de idade em diante. Eles seguiam este critério para a formação das turmas, mais caso um aluno, sendo este criança ou adolescente, estivesse se sobressaindo dos demais com relação a aprendizagem, este poderia ser ingressado na turma subsequente mais avançada.

As oito turmas eram as seguintes:

TURMAS	DIAS SEMANAIS	HORÁRIO	PÚBLICO ALVO
1 (Aperfeiçoamento)	Segundas/Quartas/Sextas- Feiras	18:00/19:00hrs	Adultos
2	Segundas/Quartas/Sextas- Feiras	19:00/20:00hrs	Adultos e

			Adolescentes
3 (Infantil)	Quartas/Sextas-Feiras	08:00/09:00hrs	Crianças
4	Quartas/Sextas-Feiras	09:00/10:00hrs	Adultos e Adolescentes
5	Quartas/Sextas-Feiras	10:00/11:00hrs	Adultos e Adolescentes
6 (Infantil)	Terças/Quintas-Feiras	09:00/10:00hrs	Crianças
7	Terças/Quintas-Feiras	10:00/11:00hrs	Adultos e Adolescentes
8	Terças/Quintas-Feiras	18:00/19:00hrs	Adultos

Após o término de meu cronograma de carga horária, percebeu-se que faltava 2 (duas) horas para completar minhas 20 (vinte horas) semanais. Então ficou decidido que todas as terças e quintas-feiras, das dezenove às vinte horas, eu juntamente com o professor supervisor nos reuniríamos para debater sobre o andamento das aulas.

As aulas de natação para crianças, adolescentes e adultos eram sempre ministradas no parque aquático do SESC Açude Velho com a presença do professor supervisor e do estagiário. Cada aula tinha a duração máxima de 1 (uma) hora e mínima de 50 (cinquenta) minutos, e caso o aluno não pudesse comparecer no dia da aula, ele poderia repor esta aula em outro horário, desde que este horário não estivesse com a quantidade máxima de alunos.

Todas as aulas tinham como enfoque principal a iniciação na natação, com exceção da turma de aperfeiçoamento, destinada aos alunos que já possuíam a técnica do nado. Quando era notório a progressão e desenvolvimento da turma no ensino do nado livre, os demais estilos de nado eram ensinados objetivando o desenvolvimento motor do aluno a respeito do desporto, e como uma premiação, a última aula de cada mês era designada para recreação das turmas no parque aquático.

5.3 Estrutura física e recursos materiais

O parque aquático do SESC Açude Velho possui 02 espaços para a realização das atividades nas aulas de natação, se trata da piscina infantil voltada às crianças, com dimensões de aproximadamente 6 (seis) metros de largura por 12,5 (doze e meio) metros de comprimento com 2 (duas) profundidades, 60 (sessenta) centímetros na parte rasa e 85 (oitenta e cinco) centímetros na parte funda.

O outro espaço seria a piscina semiolímpica designada ao público adulto com dimensões de aproximadamente 12,5 (doze e meio) metros de largura por 25 (vinte e cinco) metros de comprimento com 2 (duas) profundidades, 120 (cento e vinte) centímetros na parte rasa e 168 (cento e sessenta e oito) centímetros na parte funda. Fato este, que na minha opinião facilitou a aprendizagem da natação, pois muitas pessoas possuem fobia de água, e seus pés estando em contato com o fundo da piscina, de certa forma alivia a tensão e o medo proposto por aquele ambiente.

Os recursos materiais disponibilizados pelo clube, foram imprescindíveis para o bom andamento das aulas. Possuindo uma ampla variedade destes, todo acessório nos foi disponibilizado para a natação, tais como: pranchas, flutuadores (macarrões, colchonetes), arcos, bolas e pull boys, este último apenas utilizado em turmas mais avançadas.

A estrutura física do clube não deixa nada a desejar para uma boa realização de uma aula de natação. Também foi muito importante o andamento das aulas poder contar com uma grande variedade de recursos materiais, os quais estavam sempre em boas condições e foram suficientes para a aplicação do processo de ensino adequado.

5.4 Planejamento Anual da Modalidade

MÊS	CONTEÚDO PROGRAMÁTICO
JANEIRO	Adaptação ao meio líquido (Flutuação; Imersão; Introdução a respiração).
FEVEREIRO	Estilo Crawl (Respiração; Introdução de Pernadas e Braçadas).
MARÇO	Estilo Crawl (Mergulhos; Viradas; Revisão de Braçadas e Pernadas; Nado completo).

ABRIL	Estilo Costas (Iniciação a Flutuação Dorsal; Introdução de Pernadas e Respiração).
MAIO	Estilo Costas (Introdução de Braçadas; Mergulhos).
JUNHO	Estilo Costas (Revisão de Braçadas e Pernadas; Nado completo).
JULHO	Estilo Peito (Introdução de Braçadas, Pernadas e Respiração).
AGOSTO	Estilo Peito (Revisão de Braçadas, Pernadas e Respiração).
SETEMBRO	Estilo Peito (Mergulhos e Nado Completo).
OUTUBRO	Estilo Borboleta (Introdução de Braçadas, Pernadas e Respiração).
NOVEMBRO	Estilo Borboleta (Mergulhos; Revisão de Braçadas, Pernadas e Respiração; Nado Completo).
DEZEMBRO	Revisão do Nado Completo dos 4 estilos de Natação.

O cronograma acima me foi proposto pelo professor supervisor no início do estágio. Como essa foi minha primeira experiência com natação, resolvi não fazer modificações quanto ao conteúdo programático e até porque elas já vinham sendo realizadas desde janeiro. Porém, como profissional de Educação Física, percebi que este planejamento não foi condizente com o andamento das aulas, visto que é impossível um aluno conseguir aprender um estilo de nado em apenas 3 meses.

Toda essa disposição dos conteúdos deveria ser adotada caso a turma progredisse no aprendizado do desporto. Como o principal objetivo dos alunos matriculados era o ensino do nado Crawl e não os 4 (quatro) estilos, só desenvolvemos estes demais nas turmas que quisessem aprendê-los e que realmente demonstrassem um progresso quanto ao aspecto motor. Apenas a turma de aperfeiçoamento não seguia este cronograma, pois como todos os integrantes desta turma já sabiam os 4 (quatro) estilos do nado, cada qual trazia consigo sua planilha de treino proposta pelo professor supervisor, e eu como professor estagiário auxiliava o aluno na aprendizagem do movimento correto descrito na planilha.

5.5 O processo metodológico no decorrer das aulas

Para uma maior assimilação dos alunos em atingir os objetivos esperados, perante o cronograma de conteúdos que deveria ser trabalhado, eu e o professor supervisor, visando sempre a segurança e o bem-estar destes, utilizamos como processo metodológico, ensinamentos através de explicações verbais, recursos de percepção que o aluno tem do seu corpo e dos seus movimentos quando executados e recursos de demonstração e simulação dos movimentos.

Segundo Velasco (1994), a natação é uma das atividades esportivas que mais contribui para o crescimento e desenvolvimento integral do aluno, proporcionando prazer e bem estar dentro de experiências boas e não frustrantes.

Minha relação com o professor supervisor foi essencial para minha desenvoltura durante as aulas. No início, ele me ajudou na ministração das aulas, mas com pouco tempo de convívio e instruções nestas aulas, ele se responsabilizou e me deixou como professor estagiário responsável por todas as turmas, apenas comparecendo para me dá um auxílio, quando as aulas extrapolavam o número máximo de alunos.

Quando havia essa “lotação” em uma turma, eu e o professor supervisor separávamos a turma em dois grupos de forma aleatória. Um grupo ficava na metade da piscina com o professor realizando atividades relacionadas ao que foi planejado, e o outro grupo ficava comigo realizando atividades diferentes do que o professor estava realizando, depois de algum tempo invertiam os grupos, em seguida juntávamos os grupos, e no final todos os alunos eram contemplados com as distintas atividades expostas, fazendo com que as aulas ficassem mais dinâmicas.

Confesso que nos primeiros dias quando ministrei algumas aulas sozinho, senti enorme dificuldade em dominar a turma e passar um pouco do que eu sabia para os alunos. Mas com o passar do tempo, fui me entrosando com os alunos, e pesquisando a cada dia mais e mais a respeito da natação, já que eu não possuía um leque de conhecimento muito extenso a respeito deste desporto.

Outra dificuldade no início, estava em transmitir os conhecimentos adquiridos aos alunos, pois como sabemos, existem muitos professores que possuem o conhecimento mas não consegue transmiti-lo de uma forma que o aluno consiga aprender.

Na natação infantil, público este mais difícil em conseguir prender a atenção, utilizei do lúdico, através de brincadeiras, para despertá-los para o aprendizado. Nas aulas realizadas na piscina infantil, eu me colocava no lugar das crianças, e também participava das aulas entrando na piscina com elas, possibilitando uma maior segurança e também motivando-as.

Em adultos, utilizei o método de repetição e correção dos movimentos, e sempre utilizando da motivação, tentando gerar prazer e causar a curiosidade do aluno, para conseqüentemente explicar o porque daquele movimento na aprendizagem da natação.

De fato, a prática da natação pode ser bastante prazerosa e saudável quando bem aproveitada, pois o ambiente aquático é causador de inúmeros benefícios proporcionados pelos princípios hidrodinâmicos. Nós, professores de Educação Física, temos o dever de pesquisar e desenvolver atividades que gerem motivação nos alunos, para termos como resultados a obtenção de objetivos estabelecidos nos cronogramas propostos.

Muitas vezes, pude me deparar com alunos que chegavam em mim e tentavam com muito esforço mostrar o exercício aprendido na aula anterior, assim como outros alunos obesos que disseram que mudaram suas vidas de sedentarismo, e aderiram uma alimentação saudável, pelo simples fato de já ter perdido alguns “quilinhos” em virtude das aulas de natação. Isso me dava motivação em continuar me aperfeiçoando na área e em ensinar com dedicação.

Me sinto privilegiado em ter tido a oportunidade de trabalhar com um esporte tão fascinante como a natação. A princípio, possuía pouco conhecimento a seu respeito, mas com muito empenho, estudos e dedicação, consegui me identificar com a natação, e hoje estou aqui, expondo o quanto esta experiência foi primordial para minha formação acadêmica como futuro professor de Educação Física.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo relatou minha experiência como monitor de natação viabilizado pelo programa especial de bolsa de estágio no SESC Açude Velho, Campina Grande- PB, e fez uma discussão a respeito da temática proposta durante o andamento do estágio.

Através dessa experiência e de sua utilização como trabalho de conclusão do curso da graduação em educação física, tive a oportunidade de refletir e perceber a importância do educador físico na vida da população, pois é através de nossos conhecimentos que podemos melhorar a vida das pessoas através de atividades físicas que sejam prazerosas e saudáveis se realizadas da forma correta com o nosso acompanhamento.

Foi uma experiência diferente de tudo que já havia vivenciado, pois foi meu primeiro contato como professor na área de natação. Identifiquei a importância de sempre nós educadores físicos estarmos atrás de conhecimento, nos atualizando e se especializando nas diversas áreas da educação física, pois sempre novas oportunidades poderão surgir. Além do mais, a cada dia que passa a população tem mais acesso ao conhecimento e isso faz com que nós tenhamos uma nova postura e mudemos a visão que muitos tem sobre nossa profissão.

Fico bastante satisfeito em saber que pude intervir positivamente na vida dos alunos participantes das aulas de natação, seja no crescimento motor ou no aspecto afetivo social, através da atividade física, utilizando conhecimentos adquiridos durante minha graduação em Educação Física pela UEPB e também conhecimentos decorrentes ao longo de minha jornada de trabalho como estagiário.

Acredito que todo estudante de um curso superior, que já estagiou devido a disciplinas obrigatórias de sua grade curricular na universidade, deve passar pela experiência de poder vivenciar um estágio fora do âmbito universitário, pois vai enriquecer seu currículo, e vai deixar este profissional mais bem preparado para atuar com maior autonomia quando se formar.

O estágio extracurricular no SESC me possibilitou relacionar a teoria vista no meio acadêmico com a prática das atividades realizadas na entidade, com a busca por soluções das dificuldades encontradas e, em uma melhor desenvoltura em se relacionar com os alunos. Acredito que com o relato desta experiência, estarei

contribuindo também com a formação de futuros profissionais comprometidos com a educação com ênfase na promoção da saúde e da qualidade de vida.

7. REFERÊNCIAS

ACCIOLY, Maria Marta Silva. **Habilidades Aquáticas Essenciais ao Futuro Professor de Natação: Proposta de Avaliação**. Dissertação apresentada à Escola de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Rio de Janeiro como Requisito Parcial à Obtenção do Título de Mestre. Rio de Janeiro, abril 1991.

ALMEIDA, P.A; TONELLO, M.G.M **Benefícios da natação para alunos com lesão medular**. Revista Digital. Ano 11, n.106, Buenos Aires. Mar. 2007. Disponível em <http://www.efdeportes.com>. Acesso em 23 de Jul. De 2014.

ASSIS JÚNIOR, R. S. **Avaliação dos Níveis de Força da Musculatura Anterior e Posterior da Coxa em Jovens Atletas de Natação**: Uma comparação dos quatro estilos de nado e dois membros inferiores. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Cinesiologia). Universidade do Estado do Pará. Belém, 2008.

BONACELLI, M.C.L.M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. 2004. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3.ed. São Paulo: Manole, 1990.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. **História da Natação**. Disponível em: <http://www.cbda.org.br>. Acesso em 20 Jun. 2014.

DA COSTA, L.P. (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil: atlas do Esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEF, 2006.

DEVIDE, F. P. **História das Mulheres na natação brasileira no século XX: das adequações às resistências sociais**. 2003. 347f. Tese (Doutorado em Educação Física e Cultura) - Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2003.

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.

JONES, M.A. et al. A importância de se considerar a maturidade biológica quando avaliar as medidas de aptidão física em meninos e meninas com idades entre 10 a 16 anos. **Annals of Human Biology**, Basingstoke, v.27, n.1, p.57-65, 2000.

LEWILLIE, L. Research in swimming: historical and scientific aspects. Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics, 1983.

LEWIN, G. *Natação*. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.

LIMA, W. U. *Ensinando Natação*. São Paulo: Phorte, 1999.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando Ainda mais Rápido**. São Paulo: Ed. Manole, 1999.

MARTINS, M. F. A importância do equilíbrio muscular entre os rotadores externos e internos dos ombros de nadadores do estilo crawl. *Revista Científica da Faminas*. vol. 1, num. 3, Set-Dez, 2005.

MELO, V, A. **Dicionário do Esporte no Brasil: do século XIX ao início do século XX**. Campinas: Autores Associados, 2007.

MELLO, D. N.; SILVA, A. S.; JOSÉ, F. R. Lesões Musculoesqueléticas Em Atletas Competidores da Natação. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 20, n. 1, p.123-127, jan./mar., 2007

NOLASCO, Verônica Périssé; PÁVEL, Roberto de Carvalho; MOURA, Ricardo. Natação. In: DA COSTA, Lamartine Pereira (Org.). **Atlas do Esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil**. Rio de Janeiro: CONFEEF, 2006.

PERANDINI et al. Correlação Entre A Força Crítica E A Velocidade Crítica e suas Respectivas Frequências de Bracada na Natacao. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. 8(4), 2006, p.59-65.

REYES, R. **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996** . Tese Doutoral. Universidade das Palmas de Grande Canária, 1998.

RODRÍGUEZ, L. História da natação e evolução dos estilos. Natação, Saltos e Waterpolo, 19 (1), 38-49, 1997.

SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO; história do Sesc o que é o Sesc. Disponível em: http://www.sescpb.com.br/index.php?option=com_content&view=article&id=4&Itemid=17%3E. Acesso em 25 ago, 2014.

SCHNEIDER, P.; MEYER, F. Dinamometria computadorizada como metodologia de avaliação de força muscular de meninos e meninas em diferentes estágios de maturidade. **Revista Paulista de Educação Física**. 16, 2002, p. 35-42.

VELASCO, Cacilda G. **Natação Segundo a Psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1994.

WILKE, K. Anfängershimmen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1990.

8. ANEXOS



Foto 1: Turma Infantil – 6



Foto 2: Turma Infantil – 6 no decorrer da aula.

Imagens devidamente autorizadas.



Foto 3: Turma Infantil – 3



Foto 4: Última aula da Turma Infantil – 3

Imagens devidamente autorizadas.