



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE  
CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE  
EXTENSÃO: POLÍTICA DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTES  
DA UEPB**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2016**

**JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE  
EXTENSÃO: POLÍTICA DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTES  
DA UEPB**

Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

**ORIENTADOR: PROF<sup>a</sup> DR<sup>a</sup> REGIMENIA MARIA BRAGA DE CARVALHO**

**CAMPINA GRANDE - PB  
2016**

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.

S586r Silva, Josélia Vasconcelos da.  
Relato de experiência de natação no programa de extensão  
[manuscrito] : política de esporte e lazer para discentes da UEPB /  
Josélia Vasconcelos da Silva. - 2016.  
21 p.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação  
Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências  
Biológicas e da Saúde, 2016.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de  
Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Natação. 2. Aprendizagem acadêmica. 3. Educação  
Física. I. Título.

21. ed. CDD 797.21

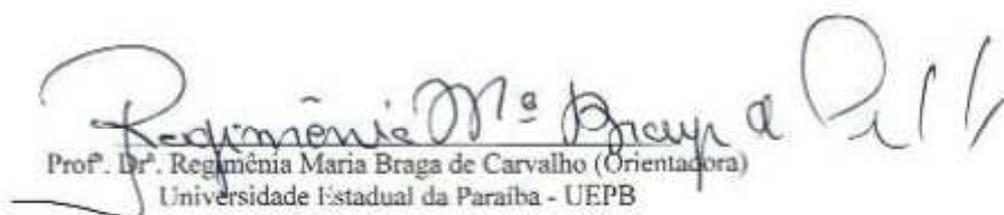
JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA

**RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE  
EXTENSÃO: POLÍTICA DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTES  
DA UEPB.**

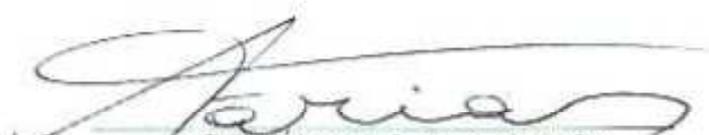
Trabalho de Conclusão de Curso na forma de relato de experiência apresentado ao Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em: 31/10/2016

BANCA EXAMINADORA

  
Prof. Dr. Regimônia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

  
Prof. Dr. José Pereira do Nascimento Filho  
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

  
Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias  
Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>08</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>09</b>
<b>REFERÊNCIAL TEORICO</b>	
<b>A NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS.....</b>	<b>09</b>
<b>O PROJETO.....</b>	<b>11</b>
<b>OS ALUNOS.....</b>	<b>11</b>
<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>12</b>
<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>12</b>
<b>AÇÕES DESENVOLVIDAS.....</b>	<b>13</b>
<b>PLANEJAMENTO DE AULAS.....</b>	<b>14</b>
<b>AULAS DE NATAÇÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>ATIVIDADES REALIZADAS.....</b>	<b>15</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>18</b>
<b>REFÊRENCIAS.....</b>	<b>18</b>

## **AGRADECIMENTOS**

A o único Deus criador de todas as coisas, pela oportunidade da realização de um sonho, por ter me dado força para continuar nessa trajetória e superar todos os obstáculos e dificuldades, que nos momentos mais críticos não me deixou desistir, foi difícil chegar até aqui, mas Deus esteve presente em todos os momentos.

A todo o corpo docente, secretários, coordenação, chefia e todos que fazem parte do Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, por todo serviço prestado, contribuindo para a nossa formação.

Quero agradecer também a minha família na pessoa da minha mãe Lourdes, por fazer parte da minha vida e ser um exemplo, de simplicidade, tolerância e sabedoria, que me ajudou e em todos os momentos estando perto. Agradeço as minhas irmãs Cláudia e Silvana, por estarem presentes nos momentos certos, meus sobrinhos; Rayanne, Gabriella, Cyntia e Bento e a Sônia que sempre esteve perto, me incentivando.

A Profª Drª Regimênia Maria Braga Carvalho por me acolher como sua orientanda. Pelo grande suporte, pelas correções e atenção que me foram prestadas. Uma pessoa diferenciada e admirável, com seu jeito meigo e dinâmico, uma referência de sucesso e profissionalismo.

Aos alunos do projeto, sem os quais este estudo não seria possível.

Em fim, a todos que direta e indiretamente fizeram parte da minha formação, o meu muito obrigado.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA DE NATAÇÃO NO PROGRAMA DE EXTENSÃO: POLÍTICA DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTES DA UEPB**

### **RESUMO**

A natação é quase tão antiga quanto o homem que aprendeu a nadar por instinto de sobrevivência seja para se alimentar ou fugir. Esta aprendizagem, é adaptativa e necessita de algum tempo para se processar, apesar do homem ter estado por cerca de nove meses no meio líquido, ao nascer passou para o meio aéreo ou terrestre, o que o transformou e para este estar na água do ponto de vista sensorial e psicomotor é amplamente diferente de estar em terra. O Projeto de Extensão, Política de Esporte e Lazer para Discentes da UEPB, coordenado pelo professor José Eugênio Eloi Moura do Departamento de Educação Física (DEF/UEPB), o projeto surgiu no ano 2014, com o objetivo de ofertar diversas modalidades esportivas, visando a inclusão e a participação dos discentes da UEPB; Na esfera individual e das comunidades, por exemplo, o esporte pode promover solidariedade, auto estima, respeito ao próximo, facilidade na comunicação, tolerância, sentido do coletivo, cooperação, disciplina, capacidade de liderança, respeito a regras, noções de trabalho em equipe, vida saudável, etc. Também pode auxiliar no combate a doenças oriundas do sedentarismo e hábitos de vida inadequadas, evasão escolar, uso de drogas, criminalidade, entre outros. Assim, compreendemos que as técnicas e jogos, brincadeiras são facilitadores no processo ensino-aprendizagem da natação, principalmente pelo fato dos alunos se identificarem com esse processo, que por vezes, pode ser comparado às vivências de lazer , mas que nesse momento tem sua intencionalidade pedagógica.

**PALAVRAS-CHAVE:** Aprendizagem acadêmica. Natação, Extensão e Ensino.

## **SWIMMING EXPERIENCE REPORT IN PROGRAM EXTENSION: SPORT AND LEISURE POLICY FOR THE UEPB STUDENTS**

### **ABSTRACT**

Swimming is almost as old as the man who learned to swim for survival instinct is to feed or escape. This learning is adaptive and needs some time to process, despite the man having been for about nine months in the liquid medium at birth went to the air through or land, which turned it, and for this to be in the water sensory and psychomotor view is widely different from being ground. The Extension Project, Sport Policy and Leisure for Learners of UEPB, coordinated by Professor José Eugenio Eloi Moura Department of Physical Education (DEF / UEPB), the project came in 2014 with the aim of offering several sports, aiming the inclusion and participation of students of UEPB; In the individual sphere and communities, for example, sport can promote solidarity, self-esteem, respect for others, ease of communication, tolerance, sense of collective cooperation, discipline, leadership, respect for rules, working notions team , healthy life, etc. It can also help fight diseases resulting from physical inactivity and inadequate living habits, truancy, drug use, crime, among others. Thus we understand that the techniques and games, games are facilitators in swimming teaching-learning process, mainly because the students identify with this process, which can sometimes be compared to leisure experiences, but that moment has its intentionality teaching.

**KEYWORDS:** academic learning. swimming, extension and education.

## INTRODUÇÃO

A Educação Física abrange várias áreas de atuação, com sua vasta diversidade em várias modalidades, como também na área escolar, durante a nossa graduação é proposta várias oportunidades para os graduandos desenvolverem suas habilidades, com experiências que o departamento de Educação Física oferece, através dos projetos criados pelos docentes da própria instituição, na pratica do estagio da extensão o aluno é levado a vivenciar a rotina do profissional, evidenciando a busca pelo conhecimento pratico e teórico para uma excelência na sua atuação , essas demandas são promovidas em virtude do estagio que segundo TRACZ e DIAS 2008 “aprimorar seus conhecimentos e competências, fazendo a ligação direta do mundo acadêmico com o mundo de trabalho criando assim, condições efetivas de crescimento e desenvolvimento” (2008, p. 12).

A forma e rapidez que se dão as relações profissionais exigem que os profissionais já entrem no mercado de trabalho, preparados para desempenharem a sua profissão. Por isso, Souza (1999) entende que a formação deve ter um compromisso com a construção do conhecimento e vida profissional. Para esse autor, a formação profissional deve estar atrelada a determinados aspectos, a saber: agir, pensar, refletir, inovar e recriar. No entanto, o sucesso desse processo depende da articulação entre a teoria e a prática, o conhecimento e a realidade.

O Projeto de Extensão, Política de Esporte e Lazer para Discentes da UEPB, coordenado pelo professor José Eugênio Eloi Moura do Departamento de Educação Física (DEF/UEPB), o projeto surgiu no ano 2014, com o objetivo de ofertar diversas modalidades esportivas, visando a inclusão e participação dos discentes da UEPB.

Contribuindo assim, para uma melhor qualidade de vida e uma mudança de estilo de vida dos discentes.

Considerando também que, muitos alunos vem de várias regiões, para cursar uma graduação na UEPB e que na maioria das vezes, ficam com um tempo livre ocioso.

Sendo assim esse trabalho tem objetivo de relatar a minha experiência, como bolsista no projeto, com a modalidade da natação, no qual me foi confiada.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GERAL**

Relatar as experiências do estagio não obrigatório no projeto Políticas de Esporte e Lazer para Discente da Universidade Estadual da Paraíba – ligado a Coordenação e de Esporte de Lazer, discutindo a importância na formação e suas perspectivas de intervenções no âmbito da educação física tendo a natação como foco.

### **OBJETIVO ESPECÍFICO**

- Relatar minha experiência vivida com os Discentes da UEPB, na faixa etária de 18 a 30 anos
- Analisar tudo que foi trabalhado no estágio.

## **REFERÊNCIAL TEORICO**

### **A NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS**

A natação é quase tão antiga quanto o homem que aprendeu a nadar por instinto de sobrevivência seja para se alimentar ou fugir. Esta aprendizagem, é adaptativa e necessita de algum tempo para se processar, apesar do homem ter estado por cerca de nove meses no meio líquido, ao nascer passou para o meio aéreo ou terrestre, o que o transformou, e para este estar na água do ponto de vista sensorial e psicomotor é amplamente diferente de estar em terra. Segundo Figueiras Natação é a capacidade do homem e de outros animais de se deslocarem através de movimentos efetuados no meio líquido, geralmente sem ajuda artificial. A natação por ser um desporto que movimenta praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a prática da mesma é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes trazendo ótimos benefícios, para o organismo, ajudando a melhorar a coordenação motora e demais finalidades terapêuticas e voltadas a saúde .

A natação é um dos desportos mais completos e mais acessíveis até bebês, grávidas e idosos podem tirar vantagem desta modalidade aeróbica, de reduzido impacto para os ossos e

articulações.

Normalmente, existem programas de trabalho dirigidos a diferentes faixas etárias, condições dos candidatos e grau de habilidade. Pode ser encarada como um desporto de competição, um expediente associado a algum tipo de terapia ou apenas como uma forma de aplacar as tensões diárias. É ótima para vencer o sedentarismo.

A água, “matéria-prima” da natação, detém características relaxantes e favoriza as funções orgânicas, sendo desprovida de efeitos agressivos. Assim, qualquer que sejam as circunstâncias, idade, sexo ou profissão, salvo em situações de desaconselhamento médico, toda a gente pode praticar natação, com grandes benefícios para a saúde entendida como um total bem-estar.

Onde é confirmado por conforme afirma Correa e Massaud (1999):

*A natação durante anos vem contribuindo de forma notável para o desenvolvimento das faculdades humanas, sendo também um importante instrumento pedagógico. Com a ampliação para atividades aquáticas visamos favorecer o processo de socialização dos jovens, ao acostumá-los a orientarem sua conduta de acordo com um sistema de regras gerais; estimular o entusiasmo pela superação de dificuldades seja ele guiado pelo espírito competitivo ou pelo desejo de vencer pessoalmente um desafio físico ou intelectual; e a própria capacidade física, psíquica e intelectual, além de uma saudável forma de diversão (p.174).*

Sendo a natação é considerada um dos esportes mais completos e que possui menos restrições, como afirmam os autores Wilkie e Kelvin (1984) apud Junior e Santiago (2003): "A natação é muitas vezes considerada como um dos desportos mais saudáveis. Recomendada pelos médicos é tida como uma espécie de panacéia, para a vasta gama de doenças".

Elencamos assim os principais benefícios da natação segundo Mansolo (1986):

- Desenvolvimento cardiocirculatório e respiratório;
- Correção e manutenção da postura e prevenção de desvios da coluna vertebral;
- Aumento do volume sanguíneo e muscular do organismo;
- Maior desenvolvimento motor geral (coordenação e ritmo);
- Estimulação endócrina dos processos digestivos e metabólicos;
- Terapia para portadores de bronquite asmática (através do fortalecimento da

- musculatura responsável pela expiração);
- Recuperação e reabilitação de deficientes físicos e pós-operatórios;
  - Alívio das tensões e profilaxia da fadiga mental e física;
  - Condicionamento físico, autoconfiança e preservação da vida humana no meio líquido (autopreservação e salvamento);
  - Desenvolvimento harmônico do físico e da estética.

## **O PROJETO**

Sabemos que a prática de atividade física, esporte e lazer, pode proporcionar desafios na sua implementação e estruturação dos quais devemos ter ciência.

Na esfera individual e das comunidades, por exemplo, o esporte pode promover solidariedade, auto estima, respeito ao próximo, facilidade na comunicação, tolerância, sentido do coletivo, cooperação, disciplina, capacidade de liderança, respeito a regras, noções de trabalho em equipe, vida saudável, etc. Também pode auxiliar no combate a doenças oriundas do sedentarismo e hábitos de vida inadequadas, evasão escolar, uso de drogas, criminalidade, entre outros.

O esporte e lazer também são componentes fundamentais na afirmação da identidade social, especialmente em uma instituição como a UEPB que recebe alunos de várias cidades da Paraíba e, até, de estados vizinhos e outras nacionalidades. Destacamos que estes alunos vêm de outras regiões para cursar uma graduação e que na maioria das vezes ficam com um tempo livre ocioso, já que não existia na instituição uma política de esporte e lazer, onde estes alunos poderiam ocupar o seu tempo ocioso com atividades prazerosas com atividades físicas, esporte e lazer.

Destacamos ainda, que de acordo com a Legislação Brasileira (1988), o esporte é um direito social do cidadão, podendo ser reconhecido por meio das dimensões da Educação, Participação e Rendimento. Logo, constitui fator de desenvolvimento humano, contribuindo na formação integral das pessoas e na melhoria da qualidade de vida da sociedade.

A coordenação de Esporte e Lazer em parceria com o Departamento de Educação Física da UEPB, propõe a sua comunidade acadêmica do Campus I, práticas corporais, tais quais ligadas a Musculação; Ginástica Geral; Atletismo; Natação; Vôlei; Futsal; Handebol;

O objetivo do projeto é estabelecer uma política de esporte e lazer para a Universidade Estadual da Paraíba, através de um planejamento estratégico, visando a inclusão e a

participação de discentes da UEPB. Possibilitar a prática sistematizada de treinamento nas diversas modalidades esportivas, contribuindo para uma mudança no estilo de vida, com uma melhoria da qualidade de vida destes. Alcançar o maior número de discentes da UEPB nas ações e eventos esportivos. Alocação de bolsistas, principalmente de Educação Física, para atender a demanda e operacionalização das diversas práticas esportivas e de lazer ofertadas.

O incentivo a participação desses discentes em formar equipes para participação em campeonatos como o JUPs (Jogos Universitários da Paraíba) e JUBs (Jogos Universitários Brasileiro) e outros.

Foi apresentada e ofertada as atividades de praticas esportivas e lazer para a comunidade acadêmica, avaliação física e postural, corridas e caminhadas orientadas entre outras práticas que seja de interesse da população.

Os discentes terão acesso às informações sobre o projeto através do site da UEPB, redes sociais como também em cartazes distribuídos na instituição.

As atividades desenvolvidas no projeto “Praticas Corporais para discentes da UEPB no tempo livre” é coordenada pelo Professor José Eugênio Eloi de Moura, -DEF/UEPB, com a colaboração e envolvimento de técnico administrativos do Departamento de Educação Física - DEF e alunos da instituição, sobre tudo do Curso de Educação Física.

## **OS ALUNOS**

O publico alvo são alunos da UEPB de diversos cursos, os quais tenham interesse em praticar a natação. É divulgado e realizado pelo site da UEPB as inscrições de diversas modalidades incluindo a natação, onde é dada igualmente a oportunidade para todos os que deseja e tenha o interesse em participar das aulas.

A natação é benéfica para o desenvolvimento das capacidades e habilidades motoras dos que a praticam. Várias são as influências que levam as pessoas a se dedicar à natação; diversão; formação e aptidão física; condições de saúde como: asma, distúrbios do crescimento, problemas de coluna, entre outros.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência com uma abordagem qualitativa e de cunho crítico, descritivo e reflexivo”GIL, 1999” sobre uma vivência acadêmica de Educação Física,

no projeto de extensão Política de Esporte e Lazer para Discentes da UEPB, situada na cidade de Campina Grande- Paraíba. No período de março a outubro de 2016.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA: NATAÇÃO DO PROJETO POLÍTICA DE ESPORTE E LAZER PARA DISCENTE DA UEPB**

A coordenação de Esporte e Lazer em parceria com o Departamento de Educação Física da UEPB, propõe a sua comunidade acadêmica do Campus I, práticas corporais, tais quais ligadas a Musculação; Ginástica Geral; Atletismo; Natação; Vôlei; Futsal; Handebol; Basquete; Kendo; Parku; Futebol Americano; Rubgy; Judô; Capoeira e Muay Thai. Visando a manutenção e promoção da saúde dos discentes, melhoria de sua qualidade de vida e quebra da ociosidade que muitos estão sujeitos.

O presente trabalho, relata a minha experiência e vivência como estagiária no projeto de extensão, Política de Esporte e Lazer para Discentes da Universidade Estadual da Paraíba, no qual foi um período de grande valia para meu crescimento profissional, onde ministrei aulas de natação para alunos da UEPB de diversos departamentos.

A turma da natação dos discentes da UEPB é composta por aproximadamente 25 alunos heterogêneo, dentro de uma faixa etária adulta de 18 a 30 anos, onde são divididos de acordo com as habilidades de cada um, sendo iniciantes ou praticantes da natação.

Local do Estagio: centro de ciências biológicas e da Saúde –CCBS – Departamento de Educação Física –DEF da Universidade estadual da Paraíba UEPB.

Publico atendido: discente da Universidade estadual da Paraíba UEPB atendidos pela COEL

Horário: Terças e Quintas das 17:00 as 18:00 ( período de 2015.1 a 2016.1)

As atividades desenvolvidas no projeto “Praticas Corporais para discentes da UEPB no tempo livre” é coordenada pelo Professor José Eugênio Eloi de Moura, -DEF/UEPB, com a colaboração e envolvimento de técnico administrativos do Departamento de Educação Física - DEF e alunos da instituição, sobre tudo do Curso de Educação Física.

### **AÇÕES DESENVOLVIDAS**

- Conhecimento das atribuições da atividade e realização junto ao coordenador;
- Desenvolvimento das aulas com aperfeiçoamento dos estilos;

- Planejamento das aulas, seleção de materiais e tipos de jogos aquáticos utilizados nas aulas e estilo de nado.
- Aulas sistemáticas, desenvolvendo aulas com aperfeiçoamento dos estilos;
- Apoio aos eventos realizados pelo projeto;
- Exercícios aquáticos buscando a melhora da saúde.

O estagiário teve uma carga horária semanal de 10 horas, cujo horário das 17 às 18 horas nas terças e quintas. Através de aulas dinâmicas, trabalhar os estilos natatórios através de uma prática pedagógica adequada, de modo a ampliar e melhorar as capacidades e habilidades dos alunos. Onde as aulas são estabelecidas por um planejamento semestral, modificado quando necessário.

## **PLANEJAMENTO DE AULA**

O planejamento feito, foi uma forma de haver uma orientação para sistematizar o ensino da modalidade de natação, de acordo com as diretrizes do projeto, lembrando que é aberto, para quando houver a necessidade de modificações dentro dos objetivos específicos que foram planejado poderem ser alterado, para início do programa foi necessário uma anamnese dos alunos, para assim dividir as aulas e os alunos em grupos menores de acordo com o condicionamento e conhecimento da natação, visto que a turma era heterogênea ,onde se encontra alunos de níveis diferentes desde avançado, tais como alunos ex atletas a alunos que não apresentavam nenhum conhecimento de natação . Levando sempre em consideração a individualidade de cada aluno, respeitando seu condicionamento físico e psicológico para um melhor desenvolvimento na sua aprendizagem.

## **AULAS DE NATAÇÃO**

As aulas sempre seguiam uma sequência pedagógica indicando com a Adaptação ao meio líquido: Um dos principais erros no trabalho de adaptação ao meio aquático está na ânsia que o professor tem de ver os seus alunos a propulsionarem-se na água (bater pernas com e sem prancha, nadar crawl), esquecendo as adaptações respiratórias (abrir os olhos, sustentar a respiração nas imersões e de equilíbrio (deslizar) anteriores.

De acordo com a progressão que apresentamos, isto equivaleria a começar pelo

penúltimo objetivo do domínio da respiração, esquecendo todos os objetivos anteriores. É importante ter paciência, não ter pressa (não queimar etapas de aprendizagem), deixando objetivos importantes por cumprir. Por exemplo, um aluno que não consegue imergir o rosto na água nunca vai conseguir adaptar uma posição horizontal suficientemente estável para adquirir um padrão de batimento correto das pernas, isto porque vai ter a cabeça muito elevada, para a água não chegar à boca e aos olhos.

A posição alta da cabeça, com o pescoço muito esticado, vai ter como consequência o afundamento das pernas. O corpo fica oblíquo, em relação ao fundo da piscina, e, nesta posição, o nado torna-se penoso, obrigando o aluno a fazer grandes esforços. Fase preparatória para a aprendizagem seguinte, deve propiciar relação de proximidade entre a água e o futuro nadador, fazendo este desejá-la, vê-la e senti-la.

O primeiro objetivo a ser atingido é a eliminação da rigidez muscular produzida muitas vezes pelo sentimento de medo da água (Rohlf, 1999) seguido de Flutuação: capacidade de manter o corpo, parcialmente, na superfície da água. Está intimamente ligada ao relaxamento muscular que, por sua vez, é associado ao bom estado mental, ausente, portanto, em situações de medo e ansiedade (Bonachela, 1992).

Outros fatores também respondem por essa propriedade Respiração: conteúdo essencial para o conforto no meio líquido, depende de uma adaptação, já que ocorre de modo diferente do habitual. Tanto a boca quanto o nariz encontram o meio aquático como obstáculo. A inspiração é feita pela boca para otimizar a quantidade de ar captada e evitar irritação da mucosa nasal por partículas de água inspiradas com o ar. Já a expiração, mais prolongada, pode ser feita pela boca e nariz, que terão que vencer a resistência da água.

Lotufo, defende expirar pelo nariz, apontando argumentos como: prevenção de perturbações nos seios nasais e nas mucosas nasais, pois impede-se a passagem de água pelas vias respiratórias, as quais são facilmente irritáveis.

Conclui-se que esta é a unidade considerada a “alma do aprendizado” dessa modalidade; quando sob domínio do aprendiz, garante a concretização da iniciação ao nado. A prática de exercícios específicos deve tornar a respiração regular, portanto, de fácil execução, sendo a automatização atingida num estágio mais avançado, de água inspiradas com o ar.

## **ATIVIDADES REALIZADAS**

### ➤ **Aquecimento**

### ➤ **Alongamento**

### ➤ **Adaptação ao meio líquido**

- Pernada sentados na borda
- Flutuação {em decúbito ventral e Dorsal}
- Respiração

### ➤ **Iniciação ao nado Crawl**

- Pernada em decúbito ventral na borda
- Pernada em decúbito ventral na borda juntamente com a respiração
- Pernada em decúbito ventral com a prancha
- Pernada com prancha e respiração lateral
- Pernada sem prancha
- Braçadas com a prancha
- Nado Crawl

### ➤ **Saltos**

### ➤ **Viradas**

### ➤ **Iniciação ao nado costas**

- Pernada em decúbito dorsal com a prancha
- Pernada em decúbito dorsal sem a prancha
- Braçadas de costas
- Nado Costas

### ➤ **Iniciação ao nado Peito**

- Pernada em decúbito ventral na borda
- Pernada em decúbito ventral com a prancha

- Braçadas de peito sentados no macarrão
- Nado Peito

➤ **Iniciação ao o nado Borboleta**

- Ondulação com a prancha
- Ondulação sem a prancha
- Braçadas de Borboleta (1 para 4 pernadas)
- Braçadas de Borboleta (1 para 2 pernadas)
- Nado Borboleta

## **DISCUSSÃO**

A pedagogia mais utilizada, atualmente, nas aulas de natação, lança mão de recursos técnicos específicos, baseados na repetição de movimentos, separação de seqüências, enfim um instrumental que poderia ser classificado como tradicional, com o objetivo de conseguir o domínio do meio líquido, dos movimentos e da aprendizagem, o mais rápido possível (PEREIRA,1999).

O processo de aprendizagem da natação, comumente era desenvolvido a partir de um modelo mecanicista e detalhista, que visava mais o plano técnico do que o pedagógico devido principalmente ao fato de a aprendizagem ter sido iniciada e supervisionada por técnicos (LIMA,2006). Elkington (1977), citado por Mansoldo (1986), salienta a importância da natação, dizendo que, “nos dias de hoje, a natação é vista como um elemento de múltiplos desenvolvimentos como: educação, disciplina, segurança própria, destreza, saúde e recreação”.

Autores como: Deluca e Fernandes (2002); Correa e Massud (2004), fazem referências a participação humana nas práticas físicas inseridas em meio líquido, como no caso das atividades aquáticas representadas pela natação, o que tem se tornado foco de um número maior de pesquisas e estudos sobre esta temática. Reis (1982), diz: “a arte de nadar significa a técnica de deslocar-se na água por intermédio da coordenação metódica de certos movimentos”. Farias (1983), diferencia natação como disciplina integrante dos currículos nos cursos na área da educação objetivando preparar os alunos a ensinarem ou ministrarem atividades nas aulas para nadar, em diversas faixas etárias e ambos os sexos. E nadar como “ato psicomotor que objetiva a locomoção no meio líquido na horizontal, na vertical ou

totalmente imerso”.

Burkhard e Escobar (1985), entendem a habilidade de nadar como “manter-se sobre a água e ir por ela sem tocar no fundo; podendo ser esta habilidade de nadar executada sem preencher os requisitos dos 4 nados, mas comprovando a completa ambientação do indivíduo ao meio aquático.” Deste modo, a natação pode ser observada sobre diferentes pontos de vista, quando consideramos o seu principal objetivo, porém, qualquer que seja o conceito da natação ele sempre estará relacionado diretamente com o meio líquido. Sendo assim, o presente estudo tem como finalidade analisar qual o entendimento entre os profissionais que trabalham com o ensino da natação, no que se referem aos métodos, princípios e conteúdos utilizados no ensino da natação.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Dentre tantas outras características das aulas de natação, enquanto vivência como extensionistas do programa na atuação com a prática pedagógica, percebemos o quanto os alunos pode evoluir na sua relação com o meio aquático quando é propiciada uma oportunidade para que ela possa experimentar e vivenciar seu corpo na relação com este meio. E perceber essa evolução dos alunos em curto período de tempo, como ocorre muitas vezes na natação, é muito gratificante e prazeroso tanto para o professor quanto para o aluno.

Assim, compreendemos que as técnicas e jogos ,brincadeiras são facilitadores no processo ensino-aprendizagem da natação, principalmente pelo fato das alunos se identificarem com esse processo, que por vezes, pode ser comparado às vivências de lazer , mas que nesse momento tem sua intencionalidade pedagógica.

Complexidade de ensinar a natação é grande porque como o ser humano está em constante mudança, existiram sempre transformações e o momento histórico é que irá nos situarmos dentro de um contexto, nada mais justo de me ater a algumas considerações que foram percebidas nesse trabalho. Devemos respeitar a individualidade de cada indivíduo para que possamos entendê-los e nos compreender também dentro do devido momento em que estamos vivendo e observando.

## REFERÊNCIAS

- BAGGINI, Flávia C. S. **Caracterização do processo ensino/aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias**. Bauru, SP, UNESP 2008.
- BONACHELA, Vicente. “**As leis que regem os corpos na água**”. In: Nadar Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos. ano II, nº 57, 1992.
- CAVALCANTI, Pedro; et al.– **IV Manual de Otorrinolaringologia Pediátrica da IAPO , cap. 29 – Natação e Doenças Respiratórias**. p. 168, Lis Gráfica & Editora. 2006  
<Disponível em: >Acesso em: 26 jul. 2010.
- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.
- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Natação na pré-escola**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- CORRÊA, Célia, R. e MASSAUD, Marcelo – **Natação na Pré – Escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- FERREIA, Taneige, G.; ALCARAZ, Karine, G.- **02 Anos a 06 anos Adaptação e Iniciação a Aprendizagem, 2007, Academia de Natação Acqua Kids**. Curitiba – PR, Disponível em:<http://www.acquakids.com/natacao.php#3>> Acesso em: 25 abr. 2010.
- FREIRE, Marília, SCHWARTZ, Gisele, M. – **O papel do elemento lúdico nas aulas de natação, LEL – Laboratório de Estudos do Lazer DEF/IB/UNESP – Campus de Rio Claro, Rio Claro, SP – Lecturas, 2005 – Disponível em: <<http://dialnet.unirioja.es>> Acesso em: 04 abr. 2016**
- JACKSON. **Enciclopédia Tesouro da Juventude**. São Paulo, SP, Gráfica Editora Brasileira Ltda., V. 2, p.263, 1957.
- JUNIOR, Orival, A. e DUNDER, Luís, H. – **Natação – treinamento fundamental**. 1ª Edição, Barueri, SP, Manole Editora, 2002.
- LEITE, Cibele, T. e JUNIOR, Orival, A. – **O meio líquido como estímulo para os bebês**. Espírito Santo do Pinhal, SP, Movimento & Percepção vol. 10, n. 5, 2009.
- LOTUFO, João Nogueira. **Ensinando a nadar**. 7. ed., São Paulo, Cia. Brasil, s.d
- MACHADO, David, C.- **Metodologia da Natação**. São Paulo: EPU, 2004.
- MAGLICHIO, Ernest, W. – **Nadando ainda mais rápido**. Barueri, SP, Editora Manole, 1999.
- MAGLICHIO, Ernest, W. – **Nadando ainda mais rápido**. Barueri, SP, Editora Manole, 2001.
- MANSOLO, Antonio, C. **Estudo Comparativo do Aprendizado da Natação (estilo crawl) Entre crianças de Três a Oito Anos de Idade**. Universidade de São Paulo, Escola de

Educação Física. São Paulo, 1986.

NAKAMURA, Oswaldo, F.: **Natação 4 estilos: defeitos, correções** – São Paulo: Ícone Editora. 1997.

OLIVEIRA, Leonardo, W. – **Nadando com alegria: A ludicidade como forma de aprendizagem na Natação**. Itajaí, SC, Universidade do Vale do Itajaí, 2009. <Disponível em:[http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca\\_mostra.asp?id=2254](http://www.educacaofisica.com.br/biblioteca_mostra.asp?id=2254)> Acesso em: 24 abr. 2016.

OUZA, Renato B. de. **O papel do estágio na formação profissional do arquivista: a experiência do Curso de Arquivologia da Universidade de Brasília**. In: JARDIM, José Maria (Org.). A formação do arquivista no Brasil. Niterói: Editora da Universidade Federal Fluminense, 1999. p. 167-180. Disponível em: . Acesso em: 15 ago. 2016.

PEREIRA, M. D. **Brincando com a água: a aprendizagem da natação**. In: Nista-Piccolo, Vilma Lení (Org.). Pedagogia dos esportes. Campinas: Papirus, 1999.

ROHLFS, Izabel C.P.M. “**Aprendizagem em natação**” (APRENA). In: SILVA, Carla I. & COUTO, Ana Cláudia P. (org.) Manual do treinador de natação. Belo Horizonte, FAM, 1999, p. 41-66.

ROSA M. R. R.; ZANI F. R.; CARLOS V.; ZANQUETA P.; COURI, V. C. Desenvolvimento de habilidades motoras e capacidades físicas em crianças através da natação: dados preliminares. Revista **Fafibe On-Line**. Bebedouro, ano 1, n. 1, jul. 2005. Disponível em: <[http://www.fafibe.br/revistaonline/arquivos/033-morgana-desenvolvimento\\_atividades\\_motoras.pdf](http://www.fafibe.br/revistaonline/arquivos/033-morgana-desenvolvimento_atividades_motoras.pdf)>. Acesso em: 22 abr. 2016.

SCHWARTZ, Gisele, M. – **Dinâmica lúdica: novos olhares**. 1ª Edição, Barueri, SP: Manole, 2004.

SELAU, Bento - O Comportamento lúdico infantil em aulas de natação. **Revista Movimento** – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Vol. 6, nº 13, 2000.

SOUZA, Francisco N. Jr. – A Aprendizagem da Natação – **Revista de Educação Física**. <Disponível em:<http://scholar.google.com.br/scholar?q=A+Aprendizagem+da+Natacao&hl=pt-BR&btnG=Pesquisar&lr=>>> Acesso em: 02 abr. 2016.

TINTI, Simone e LAZZERI, Thaís – Crianças que praticam natação têm melhor desenvolvimento motor. **Revista Crescer**. Editora Globo, Ed. 198, Maio 2010. <Disponível em:<http://revistacrescer.globo.com/Revista/Crescer/0,,EMI21667-15156,00.html>> Acesso em 21 jul. 2016.

TRACZ, Marcelo; DIAS, Anderson N. **Estágio supervisionado: um estudo sobre a relação do estágio e o meio produtivo**. Disponível em: . Acesso em: 16 ago. 2016.

TURCHIARI, Antônio, C. – **Pré-escola de natação**. São Paulo, SP, Ícone Editora, 1996.

ZULIETTI, Luís, F. e SOUSA, R. Ive, L – **Aprendizagem da natação do nascimento aos 6**

**anos – fases de desenvolvimento.** São José dos Campos, SP: Revista UNIVAP, v.9, n.17, 2002.