



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA

**VIVÊNCIAS COM A NATAÇÃO NO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO-
SESC: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA

**VIVÊNCIAS COM A NATAÇÃO NO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO-
SESC: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

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

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

**CAMPINA GRANDE - PB
2022**

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.

S586v Silva, Josélia Vasconcelos da.
Vivências com a natação no Serviço Social do Comércio-
SESC [manuscrito] : um relato de experiência / Josélia
Vasconcelos da Silva. - 2022.
12 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

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

1. Formação profissional . 2. Estágio supervisionado. 3.
Educação Física. 4. Natação. I. Título

21. ed. CDD 797.21

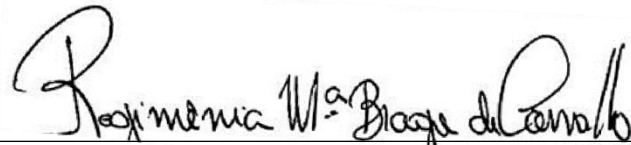
JOSÉLIA VASCONCELOS DA SILVA

**VIVÊNCIAS COM A NATAÇÃO NO SERVIÇO SOCIAL DO
COMÉRCIO-SESC: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**


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

Apresentação em: 09/06/2022

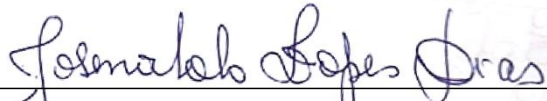
Banca examinadora



Prof.^a. A Dr.^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Sumário

| | |
|--|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 6 |
| 2 REFERENCIAL TEÓRICO | 7 |
| 2.1 História da natação e seus benefícios..... | 7 |
| 2.2 Sobre o Sesc e sua missão..... | 7 |
| 2.3 Atuação profissional e estágios..... | 8 |
| 3 METODOLOGIA | 8 |
| 4 RELATO DE EXPERIÊNCIA | 9 |
| 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS | 10 |
| REFERÊNCIAS | 11 |

VIVÊNCIAS COM A NATAÇÃO NO SERVIÇO SOCIAL DO COMÉRCIO- SESC: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Josélia Vasconcelos da Silva¹
Regimência Maria Braga de Carvalho²

RESUMO

O contato do homem com o meio líquido é antigo, remota à própria história da humanidade, não só como meio de sobrevivência, a natação vem como um esporte agente de transformação de estilo de vida, vai além de aspectos motores e gestos, eles são responsáveis também por transformações sociais, mais recomendado e praticado no planeta, sua procura independente da idade é maior a cada dia. O Sesc tem diversas áreas de atuação, saúde, lazer, educação, cultura, assistência e sustentabilidade. Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que visa relatar e discutir as experiências vividas durante o estágio supervisionado extracurricular de Educação Física na área da Natação. Evidenciamos neste trabalho a abordagem realizada em sócios do Serviço Social do Comercio (SESC). O estágio teve início no dia 01 de março ao dia 30 de dezembro de 2014 em que a carga horária ficava em torno 20 horas/semanais, subdividido no turno da noite e manhã, além do domingo a cada 15 dias. A aula era estruturada em: Aquecimento, alongamentos e exercícios voltados para o aprendizado dos nados, que são exercícios educativos com o auxílio de pranchas e flutuadores e treinos mais específico de treinamento. A experiência desse estágio me trouxe o conhecimento e amadurecimento que segue nas minhas práticas e intervenções. Poder vivenciar, refletir, mudar e evoluir na minha experiência enquanto estagiária me possibilita hoje no campo de atuação ter mais segurança, ideias e reconhecimento.

Palavras-chave: Natação; formação profissional; estágio.

ABSTRACT

Man's contact with the liquid environment is ancient, remote from the history of humanity, not only as a means of survival, swimming comes as a sport that transforms lifestyles, it goes beyond motor aspects and gestures, they are responsible for also due to

social transformations, the most recommended and practiced on the planet, its demand regardless of age is greater every day. Sesc has several areas of activity, health, leisure, education, culture, assistance and sustainability. This is a descriptive study, of the experience report type, which aims to report and discuss the experiences lived during the extracurricular supervised internship of Physical Education in the area of Swimming. In this work, we highlight the approach carried out in members of the Social Service of Commerce (SESC). The internship began on March 1st to December 30th, 2014, when the workload was around 20 hours/week, divided into the night and morning shifts, in addition to Sundays every 15 days. The class was structured in: Warming up, stretching and exercises aimed at learning to swim, which are educational exercises with the help of boards and floats and more specific training exercises. The experience of this internship brought me the knowledge and maturation that follows in my practices and interventions. Being able to experience, reflect, change and evolve in my experience as an intern allows me today in the field of action to have more security, ideas and recognition.

Key-words: Swimming; professional qualification; internship

1 INTRODUÇÃO

Fundado em 13 de setembro de 1946, o SESC – Serviço Social do Comércio é uma unidade operacional que beneficia e proporciona uma melhor qualidade de vida para sua clientela. Na Paraíba com mais de 60 anos trabalhando para a melhoria dos paraibanos, o Serviço Social do Comércio tem atuação presente em todo o estado. A instituição tem como intuito proporcionar qualidade de vida aos cidadãos, através de serviços oferecidos nas áreas de Educação, Assistência, Saúde, Cultura e Lazer.

O SESC preza pela qualidade e excelência nos serviços prestados, para que a população se sinta acolhida e possa aproveitar da melhor forma todas as atividades que a instituição proporciona. Dentre os serviços oferecidos podemos destacar os esportes, e na minha experiência profissional eu pude vivenciar a natação, estagio este que me rendeu muito conhecimento, aprendizado que trago na minha bagagem e praticas.

Os esportes são agentes de transformação de estilo de vida, vai além de aspectos motores e gestos, eles são responsáveis também por transformações sociais, e a natação por exemplo, um dos esportes mais recomendado e praticado no planeta o, sua procura independente da idade é maior a cada dia (MACHADO; RUFFEIL, 2011). Mesmo sendo uma modalidade individual, também trás seus aprendizados e seus benefícios, nas turmas você poder compartilhar do mesmo espaço, esperar sua vez, poder ajudar o outro, o brincar, tudo está incluído em uma simples aula, é enriquecedor.

Ainda, esse campo de atuação para o estagiário é de grande importância, tendo em vista que será seu primeiro contato com o mercado de trabalho, desta forma, a orientação, direcionamento e apoio da parte do supervisores, tutores, líderes são primordiais para guia-los por um caminho de sucesso profissional.

Desta forma, o objetivo deste trabalho é relatar minha experiência enquanto estagiaria do Sesc, na área de Lazer com a modalidade Natação ao longo de 1 ano. Mostrar o desenvolvimento, conquistas e desafios neste período.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 História da natação e seus benefícios

O contato do homem com o meio líquido é antigo, remota à própria história da humanidade. Não se sabe como houve o surgimento da natação, se por necessidade na busca por alimentos ou abrigo, ou pelo prazer. A natação vem se firmando cada vez mais em nossa sociedade. É um dos esportes mais primitivos. Através deste o homem se divertia, e em muitas vezes o ajudava na caça ou até mesmo na sua sobrevivência.

É um esporte praticado desde a Grécia antiga (a. c), e esta prática fazia parte da educação romana. Na Grécia e Roma antigas, a natação fazia parte do treinamento dos soldados e da educação do povo, como mencionado.

Uma lei da Grécia considerava um cidadão educado quando ele, além de saber ler, também sabia nadar. Em virtude das diferentes propriedades físicas da água, os fatores que determinam o custo energético do exercício na água são diferente daqueles em terra, pois, a força da flutuação reduz o peso do corpo, reduzindo o gasto energético, uma vez que elimina o gasto de energia necessário para deslocar o corpo contra a gravidade. Por outro lado, a viscosidade da água aumenta o gasto energético necessário para a realização de movimentos de deslocamento.

Podem ser destacados outros benefícios atribuídos à prática da natação como a diminuição da hipertensão, por ser um esporte de baixo impacto, e de moderada intensidade; aumento da capacidade cardiorrespiratória; o aumento do lacto pulmonar; a baixa densidade de impactos articulares e o aumento da circulação do sangue.

Ainda, ela é uma importante ferramenta, para iniciar o aprendizado e o aperfeiçoamento das capacidades motoras mais utilizadas no cotidiano como: a resistência, a força, a flexibilidade, a agilidade e a velocidade (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

2.2 Sobre o Sesc e sua missão

O Sesc, Serviço Social do Comércio, foi criado em 1946, como compromisso de que empresários do setor colaborariam com o cenário social por meio de ações que beneficiassem empregados e seus familiares com melhores condições de vida e desenvolvimento de suas comunidades de residência. Com o passar do tempo, esse

trabalho foi estendido a toda a população, como forma de cooperar com a sociedade e contribuir para a igualdade social (SESC, 2022).

O Sesc tem diversas áreas de atuação, saúde, lazer, educação, cultura, assistência e sustentabilidade. Na área do Lazer, ele afirma que “Praticar esportes, viajar, frequentar uma academia, participar de atividades recreativas ou simplesmente relaxar em espaços de convivência são algumas das ações oferecidas pelo Sesc como forma de contribuir para o bem-estar social (SESC,2022). Ainda : “ O programa de Esporte do Sesc orienta a prática adequada de exercícios físicos e atividades esportivas, propicia a educação para o movimento e promove o desenvolvimento físico-esportivo através de uma aprendizagem prazerosa. Em espaços esportivos como academias, piscinas, pistas de atletismo, ginásios, quadras poliesportivas e campos de futebol, pessoas de todas as faixas etárias encontram uma estrutura bem equipada, acessível, sustentável, que propicia, também, a socialização”

2.3 Atuação profissional e estágios

Com essa oportunidade de atuação, os profissionais de Educação Física, podem criar e recriar seus cenários, seus aprendizados e oferecer para a sociedade momentos de lazer, de mudança, crescimento e evolução físico, mental e social.

Para SCALABRIN e MOLINARI (2013) O estágio é uma prática de aprendizado por meio do exercício de funções referentes à profissão será exercida no futuro e que adiciona conhecimentos práticos aos teóricos aprendidos nos cursos. Para o estagiário o aprendizado é gigante, tendo em vista que é seu primeiro contato com o mercado de trabalho, com os desafios e as escolhas. Desta forma, é importante ele passar por essas etapas, com auxílio de supervisores/tutores contribuindo assim para sua formação acadêmica/profissional.

3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, que refere-se a uma construção baseada em acontecimentos da vida real, embasados por aportes teóricos, expondo os problemas observados, os procedimentos, intervenções e técnicas utilizadas durante as experiências (GROLLMUS; TARRÉS, 2015). Este trabalho visa relatar e

discutir as experiências vividas durante o estágio supervisionado extracurricular de Educação Física na área da Natação. Evidenciamos neste trabalho a abordagem realizada em sócios do Serviço Social do Comércio (SESC).

O estágio ocorreu nas instala es do clube do SESC, localizada em Campina Grande, Paraíba, na rua Paulo de Frontim, 168 - Centro - CEP - 58400-310.

O estágio teve início no dia 01 de março ao dia 30 de dezembro de 2014 em que a carga horária ficava em torno 20 horas/semanais, subdividido no turno da noite e manhã, além do domingo a cada 15 dias.

4 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O estágio teve dura o de 10 meses do dia 01 de março a 30 de dezembro 2014, eram subdivididas da seguinte forma: 3 turmas pela manhã, nas quartas e sextas de 8:00 às 11:00. 5 turmas a noite nas segundas, quartas e sextas, das 18:00 às 20:00; terças e quintas 18:00 as 21:00.

Durante o dia as turmas eram divididas por idade, nas quartas e sextas pela manhã, uma turma infantil de 5 a 8 anos (entre 8 a 10 alunos), uma turma voltada para adolescentes de 10 a 16 anos e a outra para adultos.(adolescente e adultos (15 alunos/cada) a noite eram turmas voltadas apenas para adultos, onde os critérios de separa o era baseados em níveis técnicos e uma turma exclusivamente para treinamento. Nas segundas, quartas e sexta tinha uma turma de inicia o e outra de aperfei amento, nas terças e quintas, tinha uma turma de inicia o, aperfei amento e treinamento.

As aulas aconteciam com abordagem bastante didática e de forma progressiva, em que primeiro utilizávamos a adapta o ao meio liquido, respira o, pernadas e braçadas. Para auxiliar no aprendizado utilizávamos alguns materiais pedagógico como, pranchas, pullbuoy e espaguetes. A partir do momento em que eles dominavam as técnicas, iriamos inserindo os estilos de nados, começamos com o Craw, Costas, Peito e o Borboleta.

A aula era estruturada em: Aquecimento, alongamentos e exercícios voltados para o aprendizado dos nados, que são exercícios educativos com o auxílio de pranchas e flutuadores e treinos mais específico de treinamento. De acordo com cada turma, trabalhávamos de maneira específicas, para o público infantil, utilizávamos a brincadeira como forma de aquecimento, o momento das técnicas e propriamente o treinamento, em torno de 10 a 15 minutos casa etapa da aula.

Nos domingos alternados trabalhávamos com a recreação dentro do clube com o público em geral, elaborávamos um cronograma de atividade aquáticas, e ao longo do horário iríamos executando-o. Ainda, realizávamos dois eventos no ano, no mês de junho, a colônia de férias para as crianças e no dia do comerciário, para o público em geral, que faz parte do calendário anual do SESC.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência desse estágio nos trouxe o conhecimento e amadurecimento que segue nas nossas práticas e intervenções. Poder vivenciar, refletir, mudar e evoluir nas nossas experiências enquanto estagiários que nos possibilita hoje no campo de atuação ter mais segurança, ideias e reconhecimento.

O estágio no Sesc, com a modalidade natação foi possível realizar com o apoio e supervisão dos nossos tutores, estudos e pesquisas, poder planejar as aulas e executar com maestria, nos permitiu levar qualidade para nossos alunos, e conseqüentemente a realização pessoal e profissional.

O estágio extracurricular cumpre sua função quando, ensina, passa segurança e criar expectativa para um futuro próximo, no mercado de trabalho, com ética, segurança e amor pela profissão.

REFERÊNCIAS

GROLLMUS, N. S.; TARRÈS, J. P. Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación. Fórum Qualitative Social Research, Berlim, v. 16, n. 2, p. 1 24, mayo 2015.

MACHADO, Bruno R.; RUFFEIL, Roberto. Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade. Artigo de conclusão de educação física. UEPA, 2011. Disponível em: Acesso em: 27 de abril de 2022.

SOBRE O SESC, Lazer, Esporte Disponível em: <https://www.sesc.com.br/atuacoes/lazer/esporte/> acesso em: 21 de abril de 2022

SCALABRIN, Izabel Cristina; MOLINARI, Adriana Maria Corder. A Importância Da Prática Do Estágio Supervisionado Nas Licenciaturas. Artigo de conclusão de curso. UNAR, 2013. Disponível em : http://revistaunar.com.br/cientifica/documentos/vol7_n1_2013/3_a_importancia_da_pratica_estagio.pdf Acesso em 21/04/2022

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me dado saúde e força para superar as dificuldades. A Universidade Estadual da Paraíba, seu corpo docente, direção e administração, que oportunizaram a janela que hoje vislumbro um horizonte superior. A minha orientadora Regimênia Maria Braga de Carvalho, pelo suporte no pouco tempo que lhe coube, pelas suas correções. A minha mãe, pelo amor e apoio. E a todos que direta ou indiretamente fizeram parte da minha história e formação, o meu muito obrigada!