



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

**KARINA GUILHERME FERREIRA RAMOS**

**DOIS MUNDOS AQUÁTICOS ENTRE A NATAÇÃO E A HIDROGINÁSTICA: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2024**

KARINA GUILHERME FERREIRA RAMOS

**DOIS MUNDOS AQUÁTICOS ENTRE A NATAÇÃO E A HIDROGINÁSTICA: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de experiência apresentado ao Departamento do curso de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

**Orientador:** Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2024**

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.

R175d Ramos, Karina Guilherme Ferreira.  
Dois mundos aquáticos entre a natação e a hidroginástica [manuscrito] : um relato de experiência / Karina Guilherme Ferreira Ramos. - 2024.  
32 p. : il. colorido.

Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.  
"Orientação : Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física - CCBS. "

1. Natação. 2. Hidroginástica. 3. Saúde. 4. Educação física. I. Título

21. ed. CDD 613.7

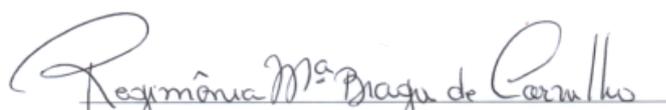
KARINA GUILHERME FERREIRA RAMOS

DOIS MUNDOS AQUÁTICOS ENTRE A NATAÇÃO E A HIDROGINÁSTICA: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA

Trabalho de Conclusão de Curso no formato de Relato de experiência apresentado ao Departamento do curso de Educação Física do Centro de Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Aprovado(a) em: 14 / 05 / 2024

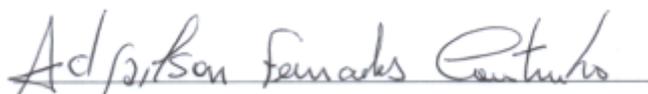
**BANCA EXAMINADORA**



---

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador 1)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



---

Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador 2)

Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À Deus que iluminou os meus passos durante  
essa caminhada. À minha família, por sempre  
acreditar e investir em mim.

Ao meu pai por sua presença assídua,  
garantindo que não estou sozinha nessa  
caminhada. À minha mãe, com seu cuidado e  
dedicação me passando a esperança para  
seguir.

## AGRADECIMENTOS

Primeiramente, expresso minha gratidão a Deus, o coautor silencioso deste trabalho, que inspirou cada palavra. Ele é minha fonte divina de inspiração, ouvindo minhas preces silenciosas e permanecendo ao meu lado, mesmo quando o caminho parecia impossível de atravessar, me ensinando que a verdadeira força reside na fé e que, com confiança e dedicação, todos os desafios podem ser superados.

Meu profundo agradecimento aos meus pais, que são os pilares firmes sobre o qual construí meus sonhos, oferecendo suporte inabalável em toda jornada. Especialmente ao meu pai, que diante de tantos obstáculos, me apoiou, sendo essencial em minha vida, sempre se dedicando para me dar oportunidades para estudar. À minha mãe, em especial, expresso minha gratidão por todo o companheirismo, apoio e sua constante preocupação, também pelas mensagens diárias, as quais, mesmo estando longe, me mantém conectada à minha família.

Desejo demonstrar minha imensa gratidão a minha família e parentes que dividiram e comemoraram minhas vitórias como se fossem delas, fazendo parte desse sucesso. Ao meu irmão por sempre me distrair com brincadeiras especiais nos momentos em que mais precisava relaxar. Agradeço às minhas queridas avós por todo o apoio, incentivo e por terem me ensinado a importância da persistência e da sabedoria. Sua presença constante e apoio inabalável me inspiram a seguir em frente com coragem e determinação.

Agradeço aos amigos de longas datas, que me apoiaram mesmo estando longe e foram fundamentais para o meu sucesso. Também sou grata a todos os meus amigos, que me acompanharam de perto e proporcionaram momentos únicos. Aos meus amigos da universidade por todos os momentos vivenciados, fazendo minha vida acadêmica cheia de momentos inesquecíveis e por dividirem comigo tanto o estresse quanto às alegrias no decorrer do curso, criando vínculos além do ambiente acadêmico.

É com imenso respeito que expresso toda minha gratidão à Prof<sup>a</sup> Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho, por todo o suporte desde o início do curso até o desfecho, bem como na condução deste trabalho, demonstrando constantemente sua dedicação e paixão por essa profissão. Agradeço também a cada professor do Departamento de Educação Física por me incentivarem a evoluir, compartilhando seus saberes e vivências pessoais.

Agradeço também à Instituição da UEPB que me recebeu, estimulou e transformou, não apenas em uma profissional, mas em uma pessoa íntegra e melhor. Por fim, quero expressar minha gratidão a todos que cruzaram meu caminho durante esse percurso, cada um de vocês deixou uma marca permanente em minha jornada, contribuindo para o meu crescimento e sucesso.

## RESUMO

O Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (Escolinha do DEF), um projeto de extensão sediado no Departamento de Educação Física da UEPB, oferece uma variedade de modalidades esportivas para as comunidades locais, promovendo qualidade de vida e lazer para um público diversificado, incluindo desde as crianças até os idosos. No âmbito das atividades aquáticas, são disponibilizadas aulas de natação para crianças e hidroginástica para adultos e idosos. A participação dos estudantes de Educação Física nesse programa contribui significativamente para sua formação profissional, permitindo-lhes ganhar experiência na concepção e condução de atividades, bem como na resolução de desafios. As aulas são planejadas de forma a ensinar técnicas específicas para cada grupo, visando ao bem-estar e à saúde dos participantes. Na hidroginástica, são propostos exercícios de diferentes intensidades para promover adaptação ao meio aquático, melhorando o condicionamento físico e a resistência muscular. Já na natação infantil, são realizadas atividades lúdicas e recreativas, conhecidas como "educativos da natação", para facilitar a aprendizagem dos quatro estilos de nado de maneira divertida. Este relato de experiência, de natureza qualitativa e descritiva, é fundamentado em referências bibliográficas e na minha vivência como extensionista no curso de Educação Física, atuando nas áreas de natação infantil e hidroginástica para adultos e idosos. Essas práticas funcionam como importantes ferramentas de transformação para diversos públicos, preenchendo seu tempo livre com atividades saudáveis e estimulantes.

**Palavras-Chave:** natação; hidroginástica; saúde; educação física.

## **ABSTRACT**

The Pedagogical Laboratory: Health, Sport and Leisure (Escolinha do DEF), an extension project based at the Department of Physical Education at UEPB, offers a variety of sports for local communities, promoting quality of life and leisure for a diverse audience, including children and the elderly. As part of water activities, swimming classes are available for children and water aerobics for adults and the elderly. The participation of Physical Education students in this program contributes significantly to their professional training, allowing them to gain experience in designing and conducting activities, as well as solving challenges. Classes are planned to teach specific techniques for each group, aiming at the well-being and health of participants. In water aerobics, exercises of different intensities are proposed to promote adaptation to the aquatic environment, improving physical conditioning and muscular resistance. In children's swimming, fun and recreational activities are carried out, known as "swimming education", to facilitate learning the four swimming styles in a fun way. This experience report, of a qualitative and descriptive nature, is based on bibliographical references and my experience as an extensionist in the Physical Education course, working in the areas of children's swimming and water aerobics for adults and the elderly. These practices serve as important transformation tools for different audiences, filling their free time with healthy and stimulating activities.

**Keywords:** swimming; water aerobics; health; physical education.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

CCBS - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde

DEF - Departamento de Educação Física

EAD - Educação a Distância

LPSEL - Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer

OMS - Organização Mundial da Saúde

PCDs - Pessoas Com Deficiências

SOBRASA - Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático

TEA - Transtorno do Espectro Autista

UEPB - Universidade Estadual da Paraíba

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>O meio aquático.....</b>	<b>11</b>
<b>2.2</b>	<b>Natação.....</b>	<b>12</b>
2.2.1	Natação infantil.....	12
<b>2.3</b>	<b>Hidroginástica.....</b>	<b>14</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>RELATO DE EXPERIÊNCIA.....</b>	<b>17</b>
<b>4.1</b>	<b>O projeto de extensão LPSEL.....</b>	<b>17</b>
<b>4.2</b>	<b>Local de realização das aulas.....</b>	<b>18</b>
<b>4.3</b>	<b>Preparação das aulas.....</b>	<b>19</b>
<b>4.4</b>	<b>Turma de hidroginástica.....</b>	<b>20</b>
<b>4.5</b>	<b>Turma de natação infantil.....</b>	<b>20</b>
<b>4.6</b>	<b>Problemas enfrentados.....</b>	<b>22</b>
<b>5</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>23</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>24</b>
	<b>APÊNDICE A - PLANEJAMENTO DA MODALIDADE DE ATIVIDADES AQUÁTICAS.....</b>	<b>26</b>
	<b>APÊNDICE B - EXEMPLO DE PLANO DE AULA DA HIDROGINÁSTICA.....</b>	<b>27</b>
	<b>APÊNDICE C - EXEMPLO DE PLANO DE AULA DA NATAÇÃO INFANTIL.....</b>	<b>29</b>
	<b>APÊNDICE D - AULAS DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA NO PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER.....</b>	<b>31</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A participação em projetos de extensão representa uma oportunidade crucial para os estudantes universitários aplicarem os conhecimentos adquiridos durante o curso, enfrentando tanto as oportunidades quanto os obstáculos que caracterizam uma carreira profissional completa. Dentro do ambiente universitário, os alunos podem contar com a orientação e assistência dos professores, facilitando a troca de conhecimentos e enriquecendo ainda mais sua experiência profissional.

O projeto de extensão Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (Escolinha do DEF), localizado no Departamento de Educação Física, atende às comunidades vizinhas ao oferecer uma ampla opção de modalidades esportivas que promovem qualidade de vida, saúde, esporte e lazer. Seu público é diversificado, englobando desde crianças até idosos. Especificamente nas atividades aquáticas, é oferecido a natação para crianças e a hidroginástica para adultos e idosos. A participação dos alunos de Educação Física no programa contribui significativamente para sua formação profissional, proporcionando experiência na elaboração de atividades, condução de aulas e resolução de problemas.

Conforme abordam Alberton e Kruehl (2009), a recomendação para a prática de exercícios aquáticos vem crescendo, uma vez que os inúmeros benefícios para os componentes da aptidão física têm sido comprovados. Entre esses benefícios, destacam-se melhorias no condicionamento cardiorrespiratório, na composição corporal, no aumento dos níveis de força e de flexibilidade.

De acordo com Meneses (2021), no meio aquático o ser humano pode desenvolver todas as qualidades físicas essenciais para o adequado funcionamento do organismo, proporcionando maior segurança, especialmente ao abordar o condicionamento cardiorrespiratório em populações especiais ou com limitações.

Especificamente na natação, Sigmundsson e Hopkins (2010) afirmam que essa modalidade esportiva atua como uma atividade motora excelente, proporcionando à criança uma experiência natural e espontânea com uma motricidade aquática dinâmica, fundamental para seu desenvolvimento e progresso evolutivo.

Já em relação a hidroginástica, Santana (2007) aborda que essa modalidade é um programa de condicionamento realizado em meio líquido, abrangendo uma diversidade de exercícios que estimulam o desenvolvimento de resistência, força muscular, flexibilidade, entre outros benefícios para o praticante.

O objetivo deste trabalho é compartilhar minhas experiências como extensionista do programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer (Escolinha do DEF), junto à comunidade vizinha do CAMPUS I da UEPB, por meio das atividades de natação e hidroginástica. Estas práticas funcionam como instrumentos de transformação para a população desde o público infantil até a terceira idade, preenchendo seu tempo ocioso. Onde pude permanecer no projeto durante o período letivo de 2022.1 até o período de 2023.1, totalizando três períodos participando dessa extensão.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 O meio aquático**

A água se difere do ar de várias maneiras, criando um ambiente único. Porém, os seres humanos adaptados à atmosfera terrestre, insistem em entrar no ambiente aquático para realizar tarefas de trabalho, desfrutar de momentos de lazer, manter a higiene e procurar terapia. Estas atividades envolvem frequentemente atividade física, e todos os movimentos nos esportes são determinados pelo ambiente em que a atividade ocorre (Kruel, 1994).

As recomendações da OMS para a prática de atividade física visam a promoção da saúde e do bem-estar, alertando que todos os adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de exercício moderado por semana (ou equivalente em atividade vigorosa), e que crianças e adolescentes pratiquem em média 60 minutos de atividade aeróbica moderadamente por dia. Com base nestas orientações, as atividades aquáticas são apontadas como uma alternativa segura e viável para indivíduos de todas as faixas etárias, desde os mais novos até os mais velhos, devido às poucas restrições e ao baixo risco de lesões.

A participação em atividades aquáticas pode trazer uma variedade de benefícios fisiológicos, como redução de espasmos, relaxamento muscular, alívio de dores articulares e musculares, manutenção ou expansão da amplitude de movimento articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular local, melhoria da circulação sanguínea e da elasticidade da pele, melhorias no equilíbrio estático e dinâmico, apoio ao relaxamento dos órgãos e melhoria da postura (Tahara et. al, 2006).

Ao realizar exercícios físicos em ambiente aquático, pode-se esperar respostas fisiológicas diferentes daquelas experimentadas durante atividades terrestres ao ar livre. Essa diferença ocorre devido ao efeito hidrostático da água no sistema cardiorrespiratório e à sua capacidade única de dissipar calor em comparação com as perdas de calor do exercício ao ar livre (Avellini et. al.,1983).

Uma das primeiras atividades a serem realizadas no meio aquático deve ser a adaptação, tanto para a natação, quanto para a hidroginástica. Essa adaptação é essencial para o desenvolvimento das atividades em segurança, conforme aborda Cabrita et. al (2017) A adaptação ao ambiente aquático visa aprimorar e desenvolver habilidades motoras fundamentais para a adaptação na água, incluindo equilíbrio, respiração, propulsão, imersão e salto.

## 2.2 Natação

Segundo Krug e Magri (2012), a prática da natação teve origem na necessidade de unir habilidades terrestres e aquáticas para poder atravessar áreas de água e chegar rapidamente à terra firme. A pesca e a travessia de rios eram fundamentais para a sobrevivência e proteção dos primeiros povos, tornando as atividades aquáticas como essenciais para a subsistência dos primitivos. A escrita antiga sinalizou a passagem da Pré-História para a História Antiga, época em que civilizações importantes como a egípcia, grega e romana tiveram grande impacto na cultura ocidental. A prática da natação foi incentivada pelo comércio marítimo dos fenícios e gregos devido à importância para a sobrevivência em viagens pelo mar. As sociedades do Egito, Grécia e Roma foram reconhecidas por incentivos a práticas esportivas, como a natação, como parte da formação dos cidadãos. Durante essas civilizações, a prática da natação se distribuiu devido ao comércio marítimo relevante, o que exigia que a população fosse capaz de nadar para evitar acidentes no mar.

No Brasil, a natação foi oficialmente iniciada em 31 de julho de 1897, quando os clubes Flamengo, Botafogo, Gragoatá e Icarai se uniram para formar a União de Regatas Fluminense, que mais tarde se tornaria o Conselho Superior de Regatas e Federação Brasileira das Sociedades de Remo, na cidade do Rio de Janeiro (Krug; Magri, 2012).

Na área esportiva, de acordo com o que foi destacado por Chatard (1992), a natação sobressai devido à sua variada gama de vantagens. Essa atividade auxilia no desenvolvimento da coordenação, melhora o condicionamento aeróbico, reduz a espasticidade e leva a menos fadiga do que outras práticas. Além disso, a natação tem um papel importante no processo de reabilitação, podendo diminuir as dores e prevenir complicações.

### 2.2.1 Natação infantil

É crucial que as vivências na água ocorram o mais precocemente possível, preferencialmente desde o nascimento do bebê. As atividades aquáticas oferecem um exercício completo para o corpo, sem prejuízo dos ossos, sendo adequado para todos. Os benefícios da natação vão além de simplesmente fortalecer a musculatura. Chaves (2016) afirmou que a natação não só promove a saúde física, mas também integra as pessoas na sociedade, pois durante as aulas, é possível interagir com outras pessoas, o que pode ser útil na prevenção da saúde mental, outro grande benefício é a sobrevivência, pois saber nadar é uma habilidade fundamental para crianças, prevenindo o perigo de afogamento. Considerando que o afogamento é uma das principais causas de morte de crianças no Brasil, de acordo com os dados mais recentes da SOBRASA, tomando como base o ano de 2022, 3 crianças

morreram afogadas por dia. O afogamento é a segunda causa de morte em crianças de 1 a 4 anos e a quarta na população de 5 a 24 anos.

Em uma pesquisa conduzida por Haddad (2007), ao analisar a habilidade funcional de crianças que praticam natação em comparação com aquelas que não praticam, foi observado que as crianças que nadam apresentam um desenvolvimento funcional superior. Elas enfrentam menos restrições físicas, diminuem o desconforto, melhoram sua saúde e vitalidade de modo geral, e também melhoram as interações sociais ao interagir com outras crianças. Além disso, enfrentam obstáculos emocionais e de saúde mental, levando a uma melhoria no equilíbrio emocional.

Complementando a pesquisa mencionada acima, Oliveira (2013) em seu estudo, declara que a natação traz diversos benefícios para as crianças, pois além de aumentar a força muscular, a prática também auxilia no crescimento da percepção espacial e das habilidades psicomotoras. Além disso, tem efeitos positivos nas emoções e na interação social, favorecendo o desenvolvimento físico e mental, incentivando a convivência com outras pessoas, melhorando a autoestima e não tem restrições médicas.

Assim, conforme mencionado por Torres e Silva (2018), o ato de nadar é fortemente associado ao movimento, possibilitando que a criança desenvolva suas habilidades e ajude na construção de sua consciência corporal. Esse esquema corporal, adquirido através da natação como componente da psicomotricidade, torna-se essencial na construção da personalidade da criança. Assim, fica claro que a realização dos movimentos na natação é essencial para o desenvolvimento diário completo da criança.

Da mesma forma que foi discutido por Oliveira (2013), a prática da natação traz diversos benefícios para as crianças, que vão desde o fortalecimento dos músculos até o desenvolvimento psicológico e social. Além de fortalecer os músculos e melhorar o aspecto físico, o exercício aumenta a confiança e a disposição para realizar atividades, aprimorando a interação social, auxilia no desenvolvimento de habilidades motoras e traz benefícios à saúde, como a prevenção de doenças respiratórias. A natação é essencial para o desenvolvimento das crianças, oferecendo um ambiente organizado para suprir as necessidades específicas do público infantil.

A prática regular da natação é de suma importância para as crianças, pois os benefícios decorrentes dessa atividade contribuem significativamente para seu desenvolvimento integral, promovendo uma melhor qualidade de vida para os pequenos praticantes (Teixeira et al; 2022).

### 2.3 Hidroginástica

De acordo com Caetano e Gonzalez (2012), a hidroginástica é definida como um conjunto de exercícios que visam melhorar a condição física através da prática de atividades aeróbicas e de fortalecimento muscular. Seus objetivos principais são aumentar a resistência física, melhorar a força muscular e a flexibilidade. Podendo ser definida também de acordo com Fernandes (2011), como um conjunto de exercícios físicos realizados na água para fortalecer os músculos, melhorar a resistência cardiorrespiratória, e aumentar a mobilidade articular, fazendo uso da resistência aquática para potencializar o treinamento.

Para praticar exercícios em meio aquático, é essencial levar em conta as propriedades únicas da água que permitem que as pessoas façam exercícios de hidroginástica sem correr o risco de se machucar. Além disso, os elementos hidrodinâmicos encontrados na água podem ser vantajosos para os adeptos, sendo explicados pelas características únicas desse ambiente para esse fim específico. Os princípios hidrodinâmicos fundamentais na hidroginástica são: empuxo, impacto, pressão hidrostática, resistência, temperatura, equilíbrio, turbulência e velocidade (Caetano; Gonzalez; 2012).

Caetano e Gonzalez (2012) ainda abordam em sua pesquisa a influência do impacto, resistência e temperatura da água na prática da hidroginástica, explicando que o impacto está relacionado à lei da física de ação e reação em que o corpo reage de acordo com a força aplicada, variando conforme a quantidade de água ao redor do corpo, sendo categorizado em três níveis: alto, baixo e sem impacto. A água oferece resistência, tornando os movimentos na hidroginástica mais difíceis e exigindo mais esforço dos participantes. A faixa de temperatura recomendada para a água é de 27° a 31°, proporcionando conforto e auxiliando na regulação da temperatura do corpo. No que diz respeito ao equilíbrio, é crucial manter um equilíbrio entre as forças de gravidade e flutuação para evitar movimentos indesejados durante a atividade.

Devido ao fato de ser realizada na água, a hidroginástica se destaca por sua capacidade de diminuir o impacto nas articulações dos participantes, já que a gravidade é reduzida no meio aquático. Devido a isso, profissionais de saúde costumam indicar esse tipo de atividade física para idosos com problemas nas articulações. Para explicar de forma mais clara como essa forma de exercício pode ser benéfica, é importante ressaltar que sua prática pode trazer melhorias significativas à saúde física das pessoas. Isso envolve o aquecimento das articulações, aumento gradual da amplitude articular e diminuição da pressão periférica, o que pode ajudar pessoas com predisposição a varizes. Além do mais, melhora a saúde do corpo, promove o aumento da firmeza muscular e proporciona diversas outras vantagens. Estes

benefícios ajudam a tornar a atividade aquática um local perfeito para melhorar a saúde, principalmente em indivíduos mais velhos (Fernandes; 2011).

Contribuindo com a pesquisa mencionada anteriormente, Mota (2009) destaca que essa modalidade de atividade aquática utiliza a água para melhorar os aspectos de condicionamento físico: capacidade cardiorrespiratória, força muscular, resistência, flexibilidade e composição corporal. Realizar tarefas diárias, como levantar um objeto, mover móveis para cima e para baixo, exige que diversos músculos sejam ativados ao mesmo tempo e quanto mais bem preparado o indivíduo estiver, mais fortes serão seus músculos para lidar com essas tarefas.

Soares (2014), destaca que a hidroginástica facilita a participação ativa dos praticantes nos exercícios, pois é uma atividade física que pode ser realizada em grupo, permitindo-lhes ter autonomia durante a prática. Os grupos de convivência têm recebido grande apoio em todo o país, uma vez que também protegem uma alternativa de entretenimento devido à sua natureza recreativa e ocupacional. Ao participarem de um programa de hidroginástica, as pessoas não apenas aprimoram sua forma física, mas também estimulam o desenvolvimento da coordenação motora e da resistência muscular em áreas específicas. Além de criar um ambiente social acolhedor, que tem um papel crucial na promoção da saúde.

No que diz respeito à prática de hidroginástica entre os idosos, Paula e Paula (1998) afirmam que essa atividade pode proporcionar diversos benefícios, tais como a prevenção e o tratamento de doenças ligadas ao envelhecimento. Isso leva a uma melhoria na qualidade de vida dos praticantes, possibilitando que eles se sintam independentes em suas rotinas diárias.

### 3 METODOLOGIA

O relato de experiência apresenta a perspectiva metodológica por meio de uma narrativa, permitindo que o autor expresse um evento vivido ao narrar por escrito. Assim, se trata de um conhecimento transmitido com respaldo científico. (Grollmus; tarrés, 2015).

Este estudo configura-se como um relato de experiência de natureza qualitativa e descritiva. Baseado em referências bibliográficas e na minha experiência como extensionista no curso de Educação Física, desempenhando atividades nas áreas de natação para crianças e hidroginástica para adultos e idosos. Essa atuação ocorreu no âmbito do projeto de extensão "Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer" (Escolinha do DEF) na Universidade Estadual da Paraíba - Campus I, localizado em Campina Grande, durante o período letivo de 2022.1 estendendo-se até o período de 2023.1. Sendo realizado as aulas dois dias por semana, nas terças e quintas, das 07h30min às 09h30min. Por se tratar de um relato de experiência, todos os dados foram obtidos exclusivamente por meio de observação e interação direta com o público-alvo.

## **4 RELATO DE EXPERIÊNCIA**

### **4.1 O projeto de extensão LPSEL**

O Programa Laboratório Pedagógico: Saúde, Esporte e Lazer do Departamento de Educação Física da UEPB em Campina Grande foi criado pelas professoras Sidilene Gonzaga de Melo e Anny Sionara de Moura Lima Dantas no ano de 2000, para preencher o tempo ocioso de crianças e adolescentes nas comunidades próximas. Buscando promover melhorias na educação, saúde, qualidade de vida e interação social. Ampliou-se para consolidar a função social da universidade, oferecendo atividades esportivas que promovem a inclusão social e o resgate da autoestima. Destacam-se atividades como futsal, natação, dança, hidroginástica, lutas, atletismo, ginástica e musculação, com o objetivo de proporcionar atividades que contemplem necessidades de conhecimento dos acadêmicos, bem como fazer a inclusão de pessoas com deficiência e desenvolver trabalhos científicos. Destacando-se como um dos maiores projetos da UEPB, contribuindo para o desenvolvimento social e acadêmico da comunidade local. A intenção desse projeto na UEPB é atender à comunidade próxima ao Campus I em Campina Grande, através de atividades esportivas gratuitas, devido ao seu compromisso moral e social. Adicionalmente, o Laboratório Pedagógico de Saúde, Esporte e Lazer no Departamento de Educação Física desempenha um papel fundamental para os estudantes da UEPB, oferecendo vivências práticas e chances de ampliar suas perspectivas profissionais na área de atuação.

As atividades ocorrem todas as terças e quintas-feiras, das 7h30 às 9h30 no período da manhã, e das 13h30 às 15h30 no período da tarde. As aulas são ministradas no Departamento de Educação Física, no CCBS da Universidade Estadual da Paraíba, e são conduzidas pelos alunos de graduação do curso de Educação Física.

Nas primeiras semanas de cada semestre, a coordenação do projeto se reúne com os extensionistas para planejar cada modalidade, onde são organizadas a programação prática e teórica a ser desenvolvida, a quantidade e a faixa etária dos alunos em cada modalidade. Também são realizadas capacitações destinadas à preparação dos extensionistas e depois de todo o planejamento feito, o programa conhecido como escolinha do DEF é divulgado, em seguida as matrículas são abertas para a comunidade e então as aulas do projeto são iniciadas. Para a realização da matrícula exclusivamente na modalidade de atividades aquáticas é necessário que o aluno ou responsável leve seus documentos pessoais, o comprovante de vacinação contra a covid-19, um exame dermatológico para aptidão de uso da piscina e também que responda um questionário de anamnese no ato da inscrição.

Iniciamos a participação nesse projeto de extensão na modalidade de atividades aquáticas, durante o semestre de 2022.1 e permanecendo até o semestre de 2023.1, o que resultou em três períodos de participação. Quando iniciamos a colaboração nesse projeto como extensionistas de maneira voluntária, possuíamos pouca experiência na prática de atividades aquáticas, como natação e hidroginástica. Isso resultou em uma maior dificuldade para colaborar com os outros extensionistas, no planejamento e realização das aulas. Apesar disso, persistimos e isso acabou sendo um incentivo para buscar um maior conhecimento nessa área de atividades aquáticas, e também aprendemos bastante com os extensionistas experientes do projeto. Em pouco tempo já estávamos bem familiarizados com essa área e conseguimos contribuir bastante para o programa durante o tempo de permanência. Este projeto, sem sombra de dúvidas, é uma ótima chance para o graduando aplicar os conhecimentos que vem aprendendo no decorrer do curso, possibilitando sair da zona de conforto e buscar novos conhecimentos dentro e fora da universidade.

#### **4.2 Local de realização das aulas**

As aulas de natação e hidroginástica eram ministradas regularmente na piscina do Polo de Apoio de Estudo à Distância (EAD) da UEPB, exceto em casos de imprevistos, quando eram realizadas no DEF. Devido à profundidade considerável da piscina no DEF, tornava-se um pouco difícil a participação dos alunos nas aulas, já que a maioria dos alunos da hidroginástica eram idosos e não sabiam nadar, se recusando a entrar na piscina principal, mesmo com auxílio de flutuadores. No que diz respeito à turma de natação infantil, também enfrentaram esse problema, já que a maioria das crianças ainda não dominavam a técnica de nado e se mostravam bastante receosas em relação à profundidade da piscina, o que resultava na falta de concentração durante a aula e em um aproveitamento mínimo. Por isso, as aulas ocorriam na piscina do polo EAD sempre que possível, pois ela é mais apropriada para introdução às atividades aquáticas, com uma parte pequena e rasa e outra parte maior, sendo um lado raso e o outro mais profundo. Transmitindo mais confiança aos alunos, já que conseguiam encostar os pés no fundo da piscina e se sentiam mais seguros, algo que não ocorria na piscina do DEF.

Ocasionalmente, quando nenhuma das piscinas se encontravam disponíveis, as atividades eram realizadas fora da água. Para a turma da hidroginástica organizávamos um circuito de treinamento funcional na quadra do DEF, enquanto para a turma de natação infantil, realizávamos exercícios educativos de natação fora da água.

### 4.3 Preparação das aulas

As aulas eram preparadas com antecedência, geralmente no começo do período a extensionista bolsista liderava as primeiras aulas, enquanto os voluntários apenas ajudavam. Depois das primeiras semanas, uma escala era feita para designar quem seria responsável pelas aulas seguintes, com cada extensionista sendo responsável por planejar e conduzir um dia de aula, tanto na turma de hidroginástica quanto na turma de natação.

Para desenvolver as atividades com maior competência, era necessário fazer uso de alguns materiais, os quais tínhamos à disposição dos recursos fornecidos pelo próprio DEF, que serviam como suporte ajudando para um melhor desempenho dos alunos. Podíamos contar com o reforço dos macarrões (flutuadores), das pranchas em EVA e dos cintos flutuantes. Todos eram utilizados em ambas as turmas de natação e hidroginástica, pois são essenciais para assegurar a vida dos alunos, aumentando a confiança daqueles que ainda se sentem inseguros no meio aquático e, conseqüentemente, possibilitando um melhor rendimento nas aulas.

As aulas na modalidade de atividades aquáticas são planejadas para ensinar técnicas de hidroginástica para adultos e natação para crianças. Propõe-se atividades no programa de hidroginástica visando o bem-estar e saúde dos participantes, com exercícios de diferentes intensidades para promover adaptação ao ambiente aquático, melhorando o condicionamento físico e a resistência muscular. Na natação infantil, são realizadas atividades lúdicas e recreativas, chamadas de educativos da natação, a fim de motivar as crianças a aprender os 4 estilos de nado - crawl, peito, costas e borboleta - de forma mais fácil e divertida.

Para a realização das aulas dentro do projeto foram utilizadas metodologias variadas, a depender do conteúdo proposto em cada aula, no entanto as metodologias que mais prevaleceram foram a desenvolvimentista e expositiva, com o intuito de melhorar o desenvolvimento físico e aprimorar as habilidades motoras, orientando os alunos por meio de práticas e dinâmicas.

Antes de cada aula, seja de hidroginástica ou natação, é feito o alongamento padrão com todos os alunos, que abrange todos os músculos dos membros superiores e inferiores. Depois de se alongar, os alunos fazem um circuito em volta da piscina duas vezes, correndo suavemente ou caminhando. Após o circuito, eles se dirigem ao chuveiro para ficarem prontos para a aula.

No começo da aula, o professor explicava teoricamente os movimentos a serem feitos na hidroginástica e na natação, em seguida os demonstrava na prática com a ajuda dos extensionistas. Alguns extensionistas ficavam dentro da piscina e outros fora para auxiliar os

alunos durante toda a aula. Assim, os alunos sempre tinham a orientação dos extensionistas à disposição.

#### **4.4 Turma de hidroginástica**

As aulas de hidroginástica eram disponíveis para adultos e idosos, com um limite de 20 vagas por semestre devido à capacidade limitada da piscina do Polo EAD, onde todas as aulas eram ministradas. As aulas ocorriam todas as terças e quintas, das 07:30 às 08:30 da manhã.

Ao longo do semestre, os extensionistas preparavam e lecionavam as aulas, mantendo o plano estabelecido inicialmente, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos alunos. As atividades propostas iam desde exercícios leves até intensos, buscando uma adaptação eficaz dos alunos ao ambiente aquático e promovendo benefícios como condicionamento físico, resistência muscular e equilíbrio. Durante o semestre, eram feitos diversos exercícios que visavam trabalhar todos os músculos do corpo, com algumas aulas dedicadas aos músculos dos membros superiores e outras aos músculos dos membros inferiores. Em alguns exercícios, não era necessário usar nenhum material, pois próprio o corpo era utilizado contra a resistência da água, já em outros exercícios, eram usados materiais como macarrões e pranchas.

As aulas de hidroginásticas sempre eram iniciadas com um aquecimento geral realizado na parte externa da piscina, após isso, já dentro da piscina era realizado o reconhecimento do espaço e posteriormente, um aquecimento mais específico para a aula, com exercícios de baixa intensidade dentro da água com duração máxima de 5 minutos. Em seguida, dava-se início a parte principal e localizada da aula, onde eram realizados exercícios de intensidade moderada à vigorosa com foco na resistência muscular localizada. Ao final da aula, os últimos 5 minutos eram destinados ao relaxamento dos alunos, onde os extensionistas promoviam técnicas de relaxamento nos alunos, deixando sempre à disposição dos mesmos, os flutuadores, para que pudessem aproveitar da melhor forma.

#### **4.5 Turma de natação infantil**

As turmas da natação infantil tinham como público crianças de 7 à 12 anos, com um total de 20 vagas disponibilizadas por semestre, pois como era turma única não havia condições de serem ofertadas mais vagas. Essas aulas eram realizadas todas as terças e quintas, no horário das 08:30h até as 09:30h da manhã.

A variedade do público do projeto representava um desafio para os extensionistas, já que muitas destas crianças têm origens culturais, habilidades motoras e pedagógicas distintas da realidade que a integração do esporte propõe. Experiências emocionais e conceitos diferentes trazem o desafio de quebrar paradigmas para os extensionistas do programa. O público da turma de natação era bastante diversificado, como crianças PCDs, incluindo aquelas com TEA (Transtorno do Espectro Autista) e síndrome de Williams. Desse modo foi algo um pouco desafiador para alguns extensionistas, pois nunca tinha tido a oportunidade de interagir tão de perto e colaborar com crianças atípicas, mas ao mesmo tempo que foi desafiador, abriu uma oportunidade incrível para aprender com vivências únicas e a cada aula ir aprendendo um pouco com os alunos também.

As aulas de natação aconteciam em um único horário, porém devido a necessidade, foram separadas em três turmas, no entanto as aulas aconteciam simultaneamente, fazendo com que os extensionistas se separassem em grupos para ministrar aula para cada turma. As três turmas eram separadas em iniciantes, intermediários e avançados, e para isso foi necessário dividir a piscina, onde a turma de iniciantes ficavam na piscina pequena e rasa, a turma de intermediários ficavam na piscina maior na parte mais rasa e a turma dos avançados ficavam na parte mais profunda da piscina maior.

Para a realização das aulas de natação infantil, eram utilizados como materiais de apoio os macarrões (flutuadores) para dar mais segurança aos alunos que ainda não tinha experiência e as pranchas que serviam de apoio dos exercícios educativos dos nadados, tanto para executar a braçada como a pernada. No entanto, quando as aulas foram realizadas na piscina do DEF, também eram utilizados os cintos flutuantes, para garantir uma maior segurança dos alunos, devido à grande profundidade da piscina.

Com o intuito de melhorar o aprendizado e o desempenho dos alunos, eram frequentemente realizados exercícios educativos, tanto na água quanto fora dela, focando na técnica de respiração, braçada e pernada de cada estilo de nado, o que tornava o processo de ensino da natação mais lúdico. No início do semestre, sempre é ensinado às crianças o nado crawl como a primeira técnica, começando com a pernada e depois a braçada. Após dominarem o nado crawl, as crianças começam a aprender o nado peito, seguido pelo nado costas e por fim o nado borboleta, nesta mesma ordem.

Na reta final do período, as últimas aulas são destinadas para a realização de uma competição entres os alunos, onde podem aplicar o conhecimento adquirido durante as aulas. Essa competição é apenas como uma forma lúdica de encerrar o semestre com os alunos, incluindo atividades recreativas na água e lanches organizados, terminando com uma

confraternização da turma inteira.

#### **4.6 Problemas enfrentados**

Durante o andamento das aulas, ocasionalmente ocorriam imprevistos, como na situação da limpeza da piscina, onde às vezes chegávamos para a aula e a piscina estava suja ou com produto para a limpeza recém aplicado, o que impedia o uso. No entanto, sempre encontrávamos uma maneira de garantir que os alunos não ficassem sem aulas nessas circunstâncias, seja transferindo as aulas para a piscina do DEF, se estivesse em condições, ou organizando atividades de treinamento funcional na quadra quando a piscina não pudesse ser usada.

A profundidade da piscina do DEF também é um outro fator que impacta diretamente nas aulas de natação e hidroginástica, já que muitos alunos inexperientes se sentem inseguros em entrar na água, mesmo com uso de flutuadores. Gerando uma necessidade de utilizar a piscina do Polo EAD, que por muitas vezes não estava acessível, resultando na alteração imediata dos planos de aula por nós extensionistas, substituindo as atividades aquáticas por atividades na quadra, como o circuito de treinamento funcional.

Outra questão que causou desafios no início foi a falta de orientação e preparação, sobre como lidar com a diversidade do público ao qual encontramos no projeto, pois diversas situações que aconteciam eram algo muito novo e complexo. Porém essa situação trouxe algo bastante positivo, pois nos incentivou a buscar conhecimentos por conta própria, fora do âmbito da universidade, a fim de entender cada vez mais os assuntos e estar preparada para dar o melhor nas aulas. Posteriormente, a coordenação do projeto percebendo a necessidade, providenciou diversas capacitações para todos os extensionistas, com relação a esses assuntos que a grande maioria não possuía muito conhecimento sobre, trazendo cada vez mais aprendizagem para dentro do projeto e preparando os extensionistas para colaborar com um melhor desempenho das aulas.

## **5 CONCLUSÃO**

As aulas da modalidade de atividades aquáticas no programa LPSEL não apenas promovem a prática esportiva, mas também fomentam a integração da comunidade próxima à UEPB. Essas aulas oferecem uma oportunidade essencial para que todos possam participar de uma atividade esportiva, independentemente de sua condição financeira ou social.

Ao longo das aulas, é possível observar o avanço individual de cada aluno, demonstrado pela melhoria da autoconfiança e pela superação de obstáculos e inseguranças pessoais. Além do mais, percebe-se uma melhoria significativa na força, resistência, flexibilidade e coordenação, o que torna o processo de aprendizagem mais eficiente.

Esse programa da escolinha do DEF proporcionou um amplo conjunto de aprendizados na nossa vida acadêmica e pessoal. Diversas situações dentro do programa abriram novas perspectivas sobre as atividades aquáticas, permitindo-nos enxergar essa modalidade esportiva com uma nova visão. Além disso, ultrapassando o aspecto esportivo, a participação neste projeto foi uma verdadeira fonte de aprendizado para todos nós, contribuindo não apenas para o desenvolvimento profissional, mas também pessoal. Isso nos permitiu vivenciar experiências singulares e assimilar ensinamentos valiosos para o futuro.

## REFERÊNCIAS

- ALBERTON, C. L.; KRUEL, L. F. M.. Influência da imersão nas respostas cardiorrespiratórias em repouso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 15, n. 3, p. 228–232, maio 2009.
- AVELLINI, B. A.; SHAPIRO, Y., & PANDOLF, K. B. Cardiorespiratory physical training in water and on land. **Eur J Applied Physiol**. 50: 255-263, 1983.
- CABRITA, A. et. al; Methodological Proposal in Teaching Aquatic Readiness. **Revista da UI IPSantarém**, v. 5, n. 2, p. 163–170, 2017. DOI: 10.25746/ruiips.v5.i2.14517. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/uiips/article/view/14517>. Acesso em: 24 out. 2023.
- CAETANO; A. P. F.; GONZALEZ; R. H. Princípios hidrodinâmicos nas aulas de hidroginástica na cidade de Fortaleza, CE. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 170, 2012.
- CHATARD, J. C. et. al; Physiological aspects of swimming performance for persons with disabilities. **Med Sci Sports Exerc**. 1992; 24 (11): 1276-1282
- CHAVES, A.A. A aprendizagem da natação e seus benefícios. Anais do III Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova - ISSN: 2447-1674. 2016.
- David Szpilman & diretoria Sobrasa 2022-26. Afogamento – Boletim epidemiológico no Brasil 2024. Elaborado com uso de microdados do DATASUS. Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático SOBRASA - Publicado on-line em <http://www.sobrasa.org>, fevereiro 2024.
- Diretrizes de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- FERNANDES; R. C.Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, Nº 154, 2011.
- GROLLMUS, N. S.; TARRÈS, J. P. Relatos metodológicos: difractando experiências narrativas de investigación. **Fórum Qualitative Social Research**, v. 16, n. 2, mayo 2015.
- HADDAD, F.H. A natação como fator de promoção da qualidade de vida de crianças de dez a doze anos. Universidade de Brasília, 2007.
- KRUEL, L F.K. Peso Hidrostático e Frequência Cardíaca em Pessoas Submetidas a Diferentes Profundidades de Água. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Maria.
- KRUG, D. F.; MAGRI, P. E. F.Natação aprendendo para ensinar. São Paulo. All Print Editora. 1ª edição, 2012
- MENESES, Y. P. S. F.Hidroginástica: treinamento e qualidade de vida. Parnaíba, PI: Acadêmica Editorial, 2021. *E-book* (117p.) color. Disponível em: [https://www.cref15.org.br/public/uploads/ebook/livro\\_1\\_hidroginastica.pdf](https://www.cref15.org.br/public/uploads/ebook/livro_1_hidroginastica.pdf). Acesso em: 10 out. 2023.
- MOTA, E.F.R. Atividade hidroginástica: a terceira idade socialmente ativa. Manaus; UFAM, 2009.

OLIVEIRA, L.R. ET. AL; Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista @rgumentam**. Faculdade Sudamérica. Volume 5, 2013 p. 111- 130.

PAULA, K. C. DE .; PAULA, D. C. DE .. Hidroginástica na terceira idade. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 1, p. 24–27, jan. 1998.

SANTANA, A.B. Hidroginástica. Disponível em <https://adsonbarros.blogspot.com/2007/08/hidroginastica.html>. Acesso em 23 de outubro de 2023.

SIGMUNDSSON, H.; HOPKINS, B.; Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. *Child: Care, Health and Development*, 36, 3: 428-430.

SOARES; P. G. Motivos que levam à prática e a permanência na hidroginástica de pessoas na meia idade e idosos em Viçosa, MG. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, N° 189, 2014.

TAHARA; A. K. et. al; As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. **EFDeportes.com**, Revista Digital. Buenos Aires, Año 11, N° 103, 2006.

TEIXEIRA, T. B. et. al; A importância da natação para crianças. **Revista Faipe**. v. 12 n. 1 (2022)

TORRES, H. F.; SILVA, C. G. P. da. A relevância da natação no desenvolvimento psicomotor em crianças de 3 a 6 anos. **Cadernos UniFOA**, Volta Redonda, v. 6, n. 1 Esp, p. 39–47, 2018. DOI: 10.47385/cadunifoa.v6.n1 Esp.1633. Disponível em: <https://revistas.unifoa.edu.br/cadernos/article/view/1633>. Acesso em: 9 mar. 2024.

## APÊNDICE A - PLANEJAMENTO DA MODALIDADE DE ATIVIDADES AQUÁTICAS



### Plano de Aula 09 Hidroginástica e Natação Infantil

#### **Objetivo geral:**

- Promover técnicas de atividades aquáticas para o público adulto através da hidroginástica e infantil através da natação.

#### **Objetivos específicos:**

- Elaborar uma proposta que envolva o bem-estar e saúde dentro do programa de hidroginástica, com exercícios de baixa a alta intensidade para que ocorra uma melhor adaptação dos alunos(as) ao meio aquático, promovendo condicionamento físico e Resistência Muscular Localizada.
- Abordar atividades lúdicas e recreativas para as crianças da natação, no intuito de tornar o aprendizado aos 4 tipos de nado, mais facilitado e divertido.

**APÊNDICE B - EXEMPLO DE PLANO DE AULA DA HIDROGINÁSTICA****CRONOGRAMAS****AULA 09 - HIDROGINÁSTICA**

**Objetivo:** Condicionamento físico, resistência muscular localizada e equilíbrio.

**Músicas:** Agitadas para aquecimento, parte principal e localizada, calmas para a parte final.

**Frequência/Aulas:** Terças e Quintas

**Nível:** Iniciante Adultos

**Tempo de Aula:** 01:00 h

**Materiais:** Flutuadores (Macarrão), Pranchas.

**Aquecimento** (*Fora da piscina*):

1. Exercícios de alongamento de membros superiores e inferiores;
2. Duas voltas (se na piscina grande) ou quatro voltas (se na piscina menor).

**Parte Principal e Localizada Bloco 1 (fazer 2x): Sem material**

1. Elevação dos joelhos de forma alternada e mover os dois braços dobrados para frente e para trás, estendendo ambos com a palma das mãos para baixo; (30s).
2. Evoluir o movimento para o chute, estendendo as pernas e os braços de forma alternada; (30s)
3. Caminhada parada com movimento circulares com os braços, fazendo círculos na água. (30s)
4. Movimento de puxar a água para o peito com alternância das pernas e braços. (30s)
5. Com as mãos fechadas, fazer o movimento de flexão dos braços, mantendo a alternância das pernas. (30s)
6. Com as pernas flexionando alternadamente, os braços irão flexionar e estender umas vezes para os lados, outra vez para trás com as mãos em punho. (1 min)
7. Elevando os joelhos para frente, os braços irão pela frente puxar a água em direção ao corpo. (30s)
8. Chutar a água para frente e para trás com a perna direita. (30s)
9. Chutar a água para frente e para trás com a perna esquerda. (30s)

**Bloco 2: Utilizando o flutuador**

1. Com o auxílio do flutuador, apoiando uma mão nele e com a outra na cintura, devem fazer o movimento de abdução de quadril unilateral. (30s) Depois trocar o flutuador para a outra mão e fazer a abdução com a outra perna.  
(30s)
2. Com flutuador nas costas, e apoiando-se nele, fazer a flexão de quadril com as pernas esticadas à frente, alternadamente. (1 min)
3. Ainda com o flutuador nas costas, elevar os dois joelhos juntos em direção ao abdome.  
(1 min)
4. Segurando na borda da piscina com o flutuador embaixo dos braços, fazer o mesmo movimento que no exercício 2, mas com as pernas para trás. (30s)
5. Segurando o flutuador com as duas mãos e perto do corpo levemente inclinado, empurrar esse macarrão para baixo, aumentando a velocidade gradativamente. (30s)
6. Empurrar o flutuador para frente e para baixo alternadamente. (30s)
7. Girar o flutuador empurrando para dentro da água e alternando as pernas.  
Também fazer no sentido contrário. (30s)
8. Segurar nas pontas do flutuador, elevar o joelho e juntar as pontas do macarrão abaixo do joelho. (30s)

**Bloco 3: Utilizando a prancha**

1. Empurrar a prancha para direita e esquerda alternando. (30s)
2. Empurrar a prancha para frente e voltar até o peito. (30s)
3. Abrir e fechar os braços esticados na altura da água, alternando a prancha entre uma mão e outra. (1 min)
4. Empurrar a prancha para baixo e elevar acima da cabeça (30s)

**Volta à calma**

1. Alongamento e técnica de relaxamento na água
  - a. Alongar membros superiores de forma lenta para relaxamento
  - b. Alongar membros inferiores com mobilidade articular

## APÊNDICE C - EXEMPLO DE PLANO DE AULA DA NATAÇÃO INFANTIL

### AULA 09 - NATAÇÃO INFANTIL

**Objetivo:** Aperfeiçoamento do nado

**Tempo de Aula:** 01:00 h

peito + Iniciação do nado borboleta

**Materiais:** Flutuadores (Macarrão) e

**Frequência/Aulas:** Terças e Quintas

Pranchas.

**Nível:** Iniciante Infantil

**Músicas:** Infantis e animadas

#### Aquecimento

1. Alongamento de membros superiores e inferiores fora da piscina
2. Aquecimento com corrida parada elevando joelhos para frente e depois flexionando as pernas para trás.
3. Corrida com 4 voltas ao redor da piscina (se na piscina pequena) ou 2 voltas (se for na piscina grande)
4. Sentar-se na borda da piscina e bater pernas, fazendo isso 4x diminuindo o intervalo de recuperação.
5. Entrar um por um na piscina e começar fazendo 10 respirações

#### Parte Principal e Localizada Educativos

##### Nado Peito

1. Para lembrar a aula anterior, as crianças devem segurar na borda da piscina e realizarem o movimento da pernada “sapinho” do nado peito.
2. Treinar o tempo de nado com prancha:
  - a. Contar junto com eles de 1 a 4 batendo palmas para que eles sintam o ritmo. Após isso, dividir a turma em dois grupos, cada um em um lado da piscina.
  - b. Cada criança com uma prancha e com o auxílio dos professores deverão atravessar a piscina realizando a sequência: “1”- pernada; “2 e 3” - deslize; “4”- respiração.
  - c. Realizar 10 respirações
  - d. Fazer a mesma travessia, mas sem o uso da prancha. Apenas com o auxílio do professor segurando no tronco ou com um flutuador abaixo dos braços. (Se estiver na piscina grande, eles devem estar com o cinto flutuante)
3. Realizar 10 respirações

4. Evoluir o movimento para um leve distanciamento entre as mãos no momento da respiração. Fazer a travessia de um lado para o outro.
5. Realizar 10 respirações
6. Em caso de rápida evolução, acrescentar um giro dos braços no momento da respiração.

### **Iniciação ao Nado Borboleta - Pernada**

1. Explicar que a pernada do nado borboleta se dá por uma ondulação, semelhante a uma sereia e com o golfinho, com as pernas sempre juntas.
2. Dividir a turma em dois grupos, e sempre o auxílio dos professores:
  - a. Com a prancha apoiada abaixo dos dois braços e mantendo a cabeça fora da água, os alunos devem atravessar a piscina fazendo movimento de flexão e extensão das pernas, tentando ondular o quadril o máximo possível.
  - b. Realizar 10 respirações
  - c. Segurando a ponta da prancha com as mãos, os alunos devem fazer a ondulação agora mantendo a cabeça dentro d'água.
3. Realizar 10 respirações
4. Dividindo cada grupo em duplas, cada dupla receberá um macarrão e devem ir juntos até o outro lado da piscina fazendo a pernada do nado borboleta.

### **Volta à calma**

- Liberar 10 minutos “livres” após a aula para as crianças usufruírem da piscina com brincadeiras e jogos sob supervisão dos professores. Por fim, conversar com as crianças sobre o objetivo da aula e a importância do contato com a água.

## APÊNDICE D - AULAS DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA NO PROGRAMA LABORATÓRIO PEDAGÓGICO: SAÚDE, ESPORTE E LAZER

**IMAGEM I** - Aula de hidroginástica na piscina do Polo EAD



**Fonte:** (Autoria própria, 2023)

**IMAGEM II** - Aula de hidroginástica na piscina do DEF.



**Fonte:** (Autoria própria, 2022)

**IMAGEM III** - Aula de natação na piscina do Polo EAD



**Fonte:** (Autoria própria, 2023)

**IMAGEM IV** - Aula de natação na piscina do DEF



**Fonte:** (Autoria própria, 2022)

**IMAGEM V** - Realização de uma competição na natação infantil, no final do semestre.



**Fonte:** (Autoria própria, 2022)

**IMAGEM VI** - Aula de natação infantil



**Fonte:** (Autoria própria, 2023)

**IMAGEM VII** - Aula de hidroginástica



**Fonte:** (Autoria própria, 2023)

**IMAGEM VIII** - Aula de hidroginástica



**Fonte:** (Autoria própria, 2022)