



ATIVIDADES AQUÁTICAS: EDUCAÇÃO, SAÚDE E LAZER

MARIA FERNANDA FERRER PAULINO¹, FABIANA ANDREANI², EDUARDO TSUTOMU MURAYAMA³

¹ Discente do curso Técnico Integrado em Eletrotécnica, Bolsista de Extensão, IFSP, Campus Tupã, mariafernandafp85@gmail.com

² Docente – Educação Física, Campus Tupã, fabianeandrei@ifsp.edu.br

³ Docente - Artes, Campus Tupã, eduardo.murayama@ifsp.edu.br

Área de conhecimento Ciências da Saúde - Educação Física

Apresentado no
IV Congresso de Extensão e IV Mostra de Arte e Cultura
06 a 09 de novembro de 2017 - Cubatão-SP, Brasil

RESUMO: O projeto de extensão “Atividades Aquáticas” assume uma perspectiva educacional ao ofertar gratuitamente o ensino da natação à comunidade local, em especial aos alunos regularmente matriculados em escolas públicas da região (de 05 a 14 anos), já que nem todos possuem acesso a essa prática. O objetivo é oportunizar essa prática à população, já que o campus de Tupã possui um complexo aquático com duas piscinas aquecidas, proporcionando aos indivíduos a aprendizagem da natação e, conseqüentemente, o desfrute de todos os benefícios que ela propõe. A metodologia de ensino pauta-se no aspecto lúdico, com aulas totalmente práticas por meio de jogos recreativos e exercícios. Os resultados apontaram um favorecimento da aprendizagem por meio das atividades lúdicas e um avanço significativo dos alunos em relação a adaptação ao meio líquido e aos exercícios de respiração. Concluímos que o ensino da natação nessa perspectiva auxilia a aprendizagem, que os resultados são significativos para o pouco tempo de realização do projeto, sendo que a perspectiva é de que os alunos tenham avanços ainda mais significativos e consigam executar o nado *crawl* até o fim do projeto, momento no qual será realizado um festival de natação.

PALAVRAS-CHAVE: natação; atividades lúdicas; formação humana; qualidade de vida.

AÇÃO VINCULADA: Festival de Natação.

INTRODUÇÃO

A natação é uma atividade completa, que trabalha de forma equilibrada todos os segmentos corporais, estando ao alcance de todos independente de sexo ou idade, pois o ambiente aquático facilita a aprendizagem de diversas atividades em especial pela possibilidade de fluidez e consequente redução de impactos. Os benefícios dessa atividade são inúmeros, como a redução do risco de complicações cardiovasculares, a melhoria no sistema respiratório, o fortalecimento das articulações, a diminuição do estresse e a elevação da autoestima (MANSOLO, 1986). Além disso, a natação tem grande procura para prática, entretanto, nem todos têm acesso ou oportunidade de participar de atividades aquáticas educacionais e realmente aprender a nadar, visto que na maior parte das vezes as aulas de natação são realizadas em academias e são pagas.

Ao termos disponível no campus Tupã uma boa estrutura aquática com duas piscinas cobertas e aquecidas (uma delas semiolímpica) e possibilidade de desenvolver no IFSP ações de extensão, propomos esse projeto com os objetivos de atender aos anseios das crianças e jovens que desejam aprender a natação, desenvolver competências motoras, cognitivas e afetivo-sociais, possibilitar momentos de recreação e manutenção da saúde, contribuir para que as crianças e adolescentes desenvolvam as habilidades básicas para permanência no meio líquido, vivências relacionadas aos estilos de nado *crawl* e costas, além de estimular uma vida mais ativa e proporcionar todos os

benefícios que a atividade física exerce na formação do ser humano. Salientamos que o projeto desenvolvido não tem o foco apenas nos diferentes estilos de natação, mas nas diversas modalidades aquáticas que podem também ser utilizadas para o lazer, a saúde e/ou competição.

METODOLOGIA

As aulas no complexo aquático ocorrem de segunda a sexta nos períodos da manhã e tarde. O público participante divide-se em: crianças de 5 à 9 anos na piscina pedagógica; crianças de 09 à 12 anos na piscina grande-rasa; adolescentes de 12 à 14 anos na piscina grande-funda. Ressaltamos que pode haver alterações nessa divisão com base na evolução da aprendizagem dos alunos participantes.

Priorizando sempre o aspecto lúdico, as aulas têm por base os jogos recreativos aquáticos como caça ao submarino, queimada aquática, caça aos objetos, biribol adaptado, pólo aquático adaptado, batata quente, moedas aquáticas, hidroginástica, entre outros, visando o desenvolvimento integral do indivíduo em seus aspectos motores, cognitivos e afetivos, bem como a saúde por meio da prática regular de atividades físicas. Além disso, as aulas são totalmente práticas, com a proposição de desafios, exercícios simples e complexos para adaptação ao meio líquido e posterior evolução para as mais diversas modalidades de nado: crawl, costas, peito e borboleta. O conteúdo dado se adapta a realidade e condição dos alunos respeitando seus limites e conhecimentos prévios. A aluna bolsista de extensão possui 7 anos de experiência com natação, e realiza pesquisas sobre o tema, análise de vídeos, além de auxiliar os professores voluntários no desenvolvimento das atividades, melhorando a qualidade das aulas e facilitando a aprendizagem dos alunos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversas atividades aquáticas podem ser realizadas no ensino da natação, que é um esporte que trabalha o corpo todo, baseado em saídas, viradas, nados submersos e na superfície (crawl, costas, peito e borboleta), é o ato de mover-se e sustentar-se na água por impulso próprio (FERREIRA, 1986). Essa diversidade permite situações de ensino-aprendizagem de forma mais lúdica, que desafiam e estimulam o pensamento e o desenvolvimento motor, o que de fato vem ocorrendo nas aulas do projeto, pois notamos que muitos alunos aprendem movimentos básicos da natação por meio dessas atividades recreativas.

Os resultados obtidos até o momento apontam que esse ensino da natação numa perspectiva mais lúdica e educacional, e não de formação de atletas favorece a aprendizagem dos diversos tipos de nado e contribui "de forma notável para o desenvolvimento das faculdades humanas, [...] representa em qualquer idade, uma forma de exercitar e aperfeiçoar a própria capacidade física, psíquica e intelectual, além de uma saudável forma de diversão" (CORREA; MASSAUD 1999, p. 174), sendo importante para o desenvolvimento dos indivíduos. Além disso, podemos afirmar que as capacidades motoras estão se desenvolvendo positivamente, e os participantes já possuem segurança para realizar as atividades no meio líquido, realizando de forma satisfatória as atividades de respiração. Como o projeto tem apenas 2 meses e meio de realização, os resultados ainda são parciais e os participantes agora estão avançando para realização de movimentos de coordenação de braços e respiração.



FIGURA 1. Atividades no complexo aquático do campus avançado de Tupã – IFSP.

ENVOLVIMENTO DA COMUNIDADE EXTERNA

Cerca de 200 crianças e adolescentes participam do projeto de atividades aquáticas nos períodos da manhã e da tarde e contamos com a colaboração de 3 professores voluntários e um salva-vidas, em parceria com a prefeitura. Os planos de aula são elaborados mensalmente com a participação da bolsista de extensão, dos docentes voluntários e dos professores coordenador e orientador do IFSP, além disso, todo fim de mês os pais e os alunos participantes são ouvidos por meio de roda de conversa para explicitarem os pontos positivos e negativos do projeto de atividades aquáticas.

Com base nessas informações os planejamentos são revistos com o objetivo de modificar as atividades que não estejam desenvolvendo os objetivos desejados e aprimorar as demais.

Para finalizar as atividades desenvolvidas no projeto de extensão será realizado um evento esportivo contemplando as modalidades ensinadas, evento este que será aberto a comunidade.

CONCLUSÕES

A ludicidade na natação em detrimento de um ensino voltado para a preparação de atletas (repetitivo e cansativo) mostrou-se satisfatória, e os objetivos educacionais aos poucos vão sendo alcançados ao passo que os participantes passam a perceber melhor o seu corpo.

Essa diversidade lúdica favorece o desenvolvimento dos aspectos cognitivos (solução de desafios), motores e afetivo-sociais (respeito as regras e aos colegas), favorecendo o aprendizado dos gestos técnicos dos diferentes estilos de nado. Ao voltarmos do recesso as atividades, além de recreativas, serão mais voltadas para o aprendizado dos nados costas e *crawl* visando a melhoria da coordenação e qualidade da movimentação dos participantes, ou seja, depois de desenvolvidas as atividades de iniciação partiremos para o aprimoramento.

A natação pode ser esporte (competição), pode ser lazer (prazer), pode ser terapia, pode ser saúde (prevenção e tratamento), pode ser sobrevivência (situações de risco), sendo assim, essas aprendizagens proporcionadas são mais do que diversão, tendo impacto direto na formação humana desses participantes.

REFERÊNCIAS

- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Natação na pré-escola**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
FERREIRA, A. B. O. **Novo dicionário Aurélio**. 2.ed, Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1986.
MANSOLO, A. 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.