

THAIS ADRIANA CAVALARI



**PROJETO “APRENDER A NADAR”: VIVENCIANDO O
ENSINO, A PESQUISA E A EXTENSÃO.**

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPINAS – 1998**

THAIS ADRIANA CAVALARI



**PROJETO “APRENDER A
NADAR”: VIVENCIANDO O ENSINO, A
PESQUISA E A EXTENSÃO**

**Monografia apresentada como exigência
parcial para a obtenção do título de
Bacharel em Treinamento Esportivo sob
a orientação da Prof. Me. Enori Helena
G. Galdi.**

CAMPINAS – 1998

AGRADECIMENTOS

À Enori, minha orientadora, pela orientação (no real sentido do termo) e pela confiança depositada na conclusão deste trabalho. Em especial pela oportunidade de participação no projeto “Aprender a Nadar”, contribuindo de forma relevante não só para a minha formação profissional com pessoal.

Aos professores, Braúlio e Orival pela valiosa contribuição no enriquecimento deste trabalho.

Aos meus amigos (da I-7, da faculdade e do projeto) que de uma forma ou outra participaram ativamente desse processo dando idéias e me incentivando.

Ao Júnior, que “enfrentou” comigo de forma intensa este processo final, sempre me motivando, e principalmente acreditando em mim.

À Billa, que me ajudou a crescer, fazendo-me enxergar a vida com outros “ olhos”.

E finalmente aos meus alunos, que tanto me ensinam e sem os quais esse trabalho não existiria.

DEDICATÓRIA

À todos aqueles que acreditam que o processo de ensino e aprendizagem pode ser extremamente prazeroso.

RESUMO

O resumo, num trabalho de pesquisa, deve ser muito bem elaborado, pois é dele em grande parte a responsabilidade na decisão do leitor por continuar na leitura do trabalho. Se esse é o papel que este resumo assume, gostaria que o trabalho em si, assumisse o compromisso de motivar os leitores, a participarem de projetos de extensão, seja como coordenadores ou executores, dada a relevância que têm, tanto na formação acadêmica como profissional, e do compromisso que temos como educadores, formados por uma universidade pública, em reverter nossos estudos em benefício de uma sociedade, que é a financiadora de nossos conhecimentos.

Com o propósito de documentar o projeto “Aprender a Nadar”, um projeto de ensino e extensão que vem sendo desenvolvido na Faculdade de Educação Física da UNICAMP desde 1996, este estudo constitui-se de uma pesquisa bibliográfica, que procurou através do levantamento e análise de obras ligadas a natação, a construção de um corpo teórico para o projeto. São tratados aqui temas específicos da natação, seguidos de uma descrição completa do projeto, com seus objetivos diferenciados, participação de alunos e comunidade e conteúdos desenvolvidos nesses dois anos de existência.

SUMÁRIO

<i>Introdução</i>	01
<i>Capítulo I - Atividade Física e Meio Líquido</i>	04
1. 1. Em busca das origens.....	05
1. 2. Aprender a Nadar.....	06
1. 2. 1. Mas afinal o que é Aprender a Nadar ?	07
1. 3. As implicações do Aprender a Nadar.....	10
1. 4. Especificidades da Natação.....	13
1. 4. 1. Alguns métodos de ensino-aprendizagem.....	14
1. 4. 2. Os interesses nas diferentes faixas etárias	17
<i>Capítulo II – O Projeto “Aprender a Nadar”</i>	
2. 1. Projeto de Extensão e Relações entre Universidade e Sociedade	20
2. 2. O que é Projeto “Aprender a Nadar”.....	22
2. 2. 1. Participação dos alunos	23
2. 2. 2. Participação da comunidade	25
2. 2. 3. Definição das turmas.....	25
2. 2. 4. Conteúdos desenvolvidos	27
<i>Considerações Finais</i>	31
<i>Referências Bibliográficas</i>	33
<i>Anexos</i>	34

INTRODUÇÃO

O interesse em fazer um trabalho de final de curso a respeito do Projeto Aprender a Nadar surgiu a partir do envolvimento com este desde sua criação. Os primeiros passos para sua elaboração foram dados em 1996, na disciplina obrigatória do currículo de graduação em Educação Física, na modalidade de bacharelado em treinamento esportivo, Estágio Supervisionado em Treinamento e Esportes I. Nesta os alunos têm que optar por uma ou duas modalidades esportivas para cumprir a carga horária.

Naquele ano alguns alunos que haviam manifestado interesse em estagiar com a natação, encontraram problemas de acessibilidade nas academias e clubes procurados, tanto por resistência dos professores envolvidos, quanto por choque de horários com as demais disciplinas obrigatórias do currículo. A solução para este problema foi encontrada quando se cogitou o uso da piscina da Faculdade, um espaço físico que se apresentava ocioso grande parte do tempo. Foi então que as primeiras aulas de natação do projeto começaram a ser oferecidas à comunidade.

A oportunidade de realização desse estágio dentro da própria Faculdade facilitava tanto o estágio dos alunos, como a supervisão do professor responsável. A idéia teve um resultado positivo. No semestre seguinte os alunos envolvidos com as aulas de natação manifestaram interesse em continuar realizando o estágio neste local, assim como outros alunos (não envolvidos com a obrigatoriedade da disciplina) apareceram para participar das aulas. Diante desse quadro foi que coordenado pela professora Enori H. G. Galdi, o projeto começou a ganhar forma.

Em pouco tempo, as poucas aulas oferecidas se multiplicaram, chegando ao ponto do horário da piscina, estar todo preenchido, tanto pelas aulas do projeto quanto pelas demais atividades realizadas neste local. Oferece aulas de natação e hidroginástica para a comunidade interna e externa à Universidade, ou seja, alunos, funcionários e professores da

UNICAMP (Universidade Estadual de Campinas), além dos seus filhos e membros da comunidade local, durante o período diurno.

Desde sua criação o projeto cresce e aperfeiçoa-se em todos os sentidos. Começou com um número pequeno de monitores e hoje tem mais de vinte alunos de graduação envolvidos nesse trabalho. No início as aulas oferecidas limitavam-se apenas em atender as expectativas dos adultos, hoje porém privilegia também as crianças (nas suas diversas faixas etárias) e os idosos. Além disso, pela própria possibilidade de continuidade do trabalho, as aulas deixaram de ser só para iniciantes para englobar também aulas de aprimoramento. Atualmente conta também com duas turmas de hidroginástica, atividade que, além de seus benefícios específicos, por não implicar na imersão total da cabeça na água, atrai grande número de alunos e serve para despertar o interesse pela prática, a posteriori, da natação.

Nesse contexto nosso objetivo com esse estudo é discorrer sobre um projeto que existe desde 1996, entretanto não possui um corpo teórico documentado. Um dos pontos relevantes pode estar certamente, na possibilidade deste estudo servir de modelo para outros trabalhos dentro do próprio projeto, com diferentes enfoques e objetivos, tanto a nível de graduação como de pós-graduação.

Dessa forma, o trabalho, está organizado em dois capítulos. No primeiro realizamos uma pesquisa bibliográfica que buscou levantar obras ligadas a natação, que conferissem maior embasamento teórico para a execução do projeto. São discutidas as relações entre a água e a prática de atividades físicas, dentro de uma contextualização histórica dessas relações. Abordamos também, as especificidades da prática da natação e suas relações com o processo ensino-aprendizagem, através dos diferentes métodos, bem como as implicações desta prática como lazer e como educação para o lazer, numa sociedade onde o fator econômico, entre outras causas, limita a diversidade de atividades físicas praticadas no tempo livre.

No segundo capítulo procuramos documentar o projeto discorrendo sobre o que vem acontecendo na prática. Buscamos, em primeiro lugar, esclarecer o que é o Projeto Aprender a Nadar, sua viabilidade e quais são seus objetivos gerais. Descrevemos como ocorre a participação dos alunos e da comunidade (divulgação e inscrição dos interessados) e como são definidas as turmas e respectivos horários. Tratamos ainda das relações entre universidade e sociedade através de um projeto de extensão e da importância desses projetos tanto para a formação do acadêmico e futuro profissional, como também para a sociedade em geral.

Finalizando, tecemos as considerações finais deste estudo, focalizadas na nossa participação. Antecipamos, afirmando que a participação em projetos de extensão, mostra-se de extrema relevância na formação, tanto profissional como pessoal do graduando, proporcionando entre outras coisas, a atuação profissional prática. É possível que se tivéssemos apenas participado de um estágio comum, com simples observação de aulas, não nos aventurássemos a ministrar aulas de natação e hidroginástica.

CAPÍTULO I - Atividade Física e Meio Líquido

A maior parte da superfície do globo terrestre é coberta por água e 70% no nosso corpo é formado por água também. A vida humana começa no líquido amniótico e beber água é fundamental à vida. Tão habituados estamos a existência da água que para compreender a sua importância é preciso antes sentirmos as conseqüências de sua privação.

Muitas são as vantagens do contato com a água: ela relaxa, limpa, refresca, envolve e massageia o corpo uniformemente; é saudável para qualquer idade; não possui contra indicações; é recreativa, entre outros fatores. Allen (1996), coloca que:

“... na água podemos nos expressar de diferentes maneiras. Podemos entrar em uma piscina, mar ou um rio e exercitarmos uma atividade física sem compromisso; podemos somente ficarmos parados, deixando com que o corpo sinta a movimentação da água o envolvendo, ou também brincar, permitindo o deslizar deste e até mesmo mergulhar ou fazer uso de brinquedos como bóias, bolas, etc. Outra forma de expressão é a prática sistêmica da natação”(p.12).

Nesse estudo trataremos primordialmente da natação, ou seja, da *“ação, exercício, arte ou esporte de nadar”* (Ferreira, 1995, p.451), que é objetivo maior do nosso projeto de extensão. Antes de começarmos a abordar os aspectos envolvidos com essa prática achamos necessário fazer sua contextualização histórica, pois acreditamos que *“...para tratar de questões relacionadas com uma determinada modalidade esportiva, é sempre interessante e recomendado se conhecer um pouco da sua história...”*(Araújo Júnior, 1993, p.27).

Objetivamos com o conhecimento das origens da natação, subsídios para uma melhor compreensão dessa prática, não apenas dentro do contexto histórico, mas também de um contexto social e cultural.

1. 1. Em busca das origens

A relação do homem com a água pode assumir diferentes funções. De acordo com Velasco (1994), *“...no ser humano, o contato com o meio aquático, ora serviu de sobrevivência e de subsistência, ora de angústia ou de ameaça mortal”*(p.43).

A origem da prática de atividades físicas na água é longínqua. Garoff, Catteau (1990) acreditam que essas origens se confundem com as próprias origens da humanidade, onde tal prática tinha muito mais a ver com necessidade do que com prazer. Seja pela prática da pesca, para fugir de animais ou do fogo, ou ainda por finalidades bélicas, os homens tiveram seu primeiro contato com a água há muito tempo. Esse autor aborda a existência de desenhos, onde aparecem homens nadando numa caverna das grutas da Líbia, que os arqueólogos acreditam serem datados de 9000 anos.

Torna-se interessante ressaltar que os objetivos assumidos pela natação eram outros. Os Vikings por exemplo, utilizavam-se desta prática para saquear ou conquistar cidades, o que garantiu a vitória em várias batalhas, principalmente devido a superioridade de militares nadadores, razão que levou os soldados romanos a incluírem entre a prática de seus exercícios físicos, a prática da natação, atravessando rios inteiros a nado (Velasco, 1994). O aumento do poder ofensivo dos exércitos compostos por soldados nadadores é tratado também por Garoff, Catteau(1990), que acrescentam que foi o ensino da natação aos militares, o que primeiro orientou uma pedagogia da natação.

A respeito da origem dos diferentes nados, a história tem pontos contraditórios sobre qual deles surgiu primeiro, o que leva os autores a se posicionarem de maneira diversa. Embora existam ilustrações do nado crawl presentes em pinturas rupestres que datam de 3000 anos, ele só se aperfeiçoou por volta do século XIX, enquanto em meados do século XVI já observava-se tradição no ensino do nado peito, pois *“...para os soldados atravessarem os rios carregando armaduras e roupas, deveriam fazê-lo na cabeça ou nas costas”* (Velasco, 1994, p.32).

No Brasil, a natação esportiva foi oficializada em 31 de julho de 1897, no Rio de Janeiro, com a fundação do que hoje é a Federação Brasileira das Sociedades de Remo. Sua afirmação como esporte se deu em 1898, quando ocorreu o 1º Campeonato Brasileiro, numa prova masculina de 1500 metros de nado livre entre a fortaleza de Villegaignoin e a praia de Santa Luzia (Velasco, 1994, p.35).

1.2 - Aprender a Nadar

Sobre a diferença entre a realização de movimentos no ambiente terrestre e na água, destacamos Velasco (1994), que coloca:

“...estar e agir no meio aéreo não é igual que estar e imergir no meio aquático. Há várias propriedades físicas na água que interferem na ação direta e indiretamente, não só no corpo mas em todo universo de vida. Apesar do ser humano ter estado cerca de 9 meses no meio líquido, ao nascer, passando para o meio aéreo, muitas coisas transformam-se, a começar pela respiração”(p.21).

A sensação de envolvimento do corpo, causada pelo meio líquido pode ser extremamente atraente, porém é ao mesmo tempo geradora de medos e inseguranças devido às implicações de se expor o corpo a um ambiente, o qual o corpo não está acostumado.

O fato do homem ter vindo de um meio líquido no ventre materno, e do corpo possuir memória e ser capaz de associar prazer a situação de estar envolvido pela água, não descarta a necessidade de passarmos por um processo de adaptação e aprendizagem para aprender a nadar. Durante o processo evolutivo do homem, sabemos que ele passou de uma

posição horizontal para uma posição vertical. Para nadar ele terá que passar por outro processo de adaptação para voltar a essa posição horizontal (Velasco, 1994). Acredita que:

“... o ser humano independentemente da sua habituação ao líquido amniótico durante o seu desenvolvimento intra-uterino, do reflexo natatório e de algum êxito em partos de imersão total, parece que necessita de algum tempo para aprender a nadar, ao mesmo tempo que se lhe exige alguma maturação neurológica e emocional para poder dominar automaticamente um meio específico diferente do seu, sugerindo que a metamorfose adaptativa tem de seguir inexoravelmente, a passagem de uma criatura bípede em terra para uma nadador em água, e não o contrário”(p.43).

Existem diferenças entre o permanecer ou estar na água e o estar situado ou posicionado em terra, sendo assim há necessidade que ocorra uma reaprendizagem postural e motora antes de iniciarmos propriamente a aprendizagem dos nados (Velasco, 1994).

Assim, percebemos que embora o hábito de se praticar atividades físicas na água não seja recente, e que entre outros fatores o homem passe os primeiros nove meses de sua vida num meio líquido, ainda assim ele precisa passar por um processo adaptativo e de aprendizagem para poder “Aprender a Nadar”.

1 . 2 . 1 - Mas afinal o que é Aprender a Nadar?

Recorrendo a Ferreira (1995), para esclarecer o conceito de nadar, encontramos diversas definições, como:

“1. Sustentar-se e mover-se sobre a água por impulso próprio; 2. Conservar-se ou sustentar-se sobre a água: flutuar, boiar, sobrenadar; 3.

Saber os preceitos e a prática da natação; 4. Estar imerso em um líquido; 5. Estar ou ficar molhado ou banhado;...”(p.449).

Essa diversidade de conceitos também é evidenciada junto aos autores da natação. Araújo Júnior (1993), define o ato de nadar como uma ação consciente, “... é o exercício racional, é a criatividade na arte, é o compreender e sentir a autopropulsão e a auto-sustentação”. Acrescenta ainda, “...é abraçar a água e ser envolvido por ela sem ressentimento, mas com prazer. É o sentir a água e entendê-la como amiga” (p.32).

Para Velasco (1994),

“Aprender a nadar não é sinônimo de aprender uma só técnica (...), mas antes harmonizar sinergias respiratórias com sinergias motoras, equilibrativas e práxicas, para garantir à criança uma propulsão contínua, econômica, melódica e eficaz”(p. 54).

De acordo com Raposo (1981), não é mais que,

“...dar a possibilidade a um indivíduo de poder para cada situação inédita, imprevisível, resolver o triplo problema de uma inter-relação dos três componentes fundamentais: equilíbrio, respiração e propulsão”(p. 46).

Dieckert (apud. Burkhardt, Escobar, 1985) acredita que a natação é mais do que nadar rapidamente em linha reta, é uma relação múltipla com a água e com o próprio corpo.

As citações anteriores são evidências do que é a natação para estes autores. Fica claro que cada um a define de uma maneira diferente. Sendo assim se continuarmos a recorrer aos autores que conceituam o ato de nadar encontraremos outras explicações, indicando assim uma grande quantidade de definições. Entretanto é relevante lembrar, apoiada nas palavras de Araújo Júnior (1993), que qualquer uma dessas conceituações, se entendidas de forma

isoladas, acabam se tornando vazias e sem significado educacional. Comungamos com a opinião do autor de que a natação é a soma desses diferentes conceitos e ainda muito mais.

Nesse estudo entretanto, principalmente se tratando da busca de definições precisas que levem a um consenso e estabelecimento de objetivos comuns na prática da natação dentro do projeto, consideraremos a **natação como um dos conteúdos da cultura corporal**, que por sua vez, **possui conteúdos e habilidades que lhe são próprias**. Dessa maneira, **Aprender a Nadar consistiria na aprendizagem e no desenvolvimento das habilidades e dos conteúdos específicos da natação**.

Assim, entendemos a natação como um conhecimento das técnicas que visam a execução dos quatro estilos: crawl, costas, peito e borboleta, mas que não se resume a isso,

“O ato motor não é um processo isolado, pois a sua significação imerge da totalidade da personalidade: portanto a natação, baseada no conceito da psicomotricidade humana, deve-se dirigir a uma formação fundamental em que a racionalização do movimento não iniba a criatividade a espontaneidade, a liberdade do movimento e a sua significação e sentido”(Burkhardt, Escobar,1985, p.1).

É praticamente impossível pensar na natação sem considerar o prazer pessoal envolvido nesta prática, a possibilidade de convívio social, o despertar de interesses por novas atividades no meio aquático, entre outros fatores. Nesse sentido, natação deve ser uma atividade que proporcione inicialmente prazer, colaborando ainda com o desenvolvimento integral do aluno, produzindo experiências boas e não frustrantes (Velasco, 1994).

Outro ponto a ser levantado é que embora o sentido dado à palavra iniciação seja muitas vezes ligado a um trabalho com pessoas mais jovens, a associação não é verdadeira pois o desejo de aprender a nadar está presente tanto na criança e no adolescente como no

adulto e no idoso (Raposo, 1981), o que contempla o objetivo do projeto, ou seja, atender as diferentes faixas etárias.

1.3. As implicações do “Aprender a Nadar”

Entendendo o lazer na ótica de Dumazedier, citado por Allen (1996), ao tratar da natação para crianças nos alerta, da possibilidade da vivência das aulas como desenvolvimento de atividades de lazer, “...a criança quando livre das suas obrigações profissionais (ou escolares), familiares e sociais, usa o seu tempo liberado para a aprendizagem esportiva escolhida por ela, seja para divertir-se ou obter informação”(p.15). Nesse sentido é importante que o professor esteja atento a essa possibilidade de vinculação da prática da natação com a prática do lazer, para que não transforme sua aula em mais um espaço de obrigação. Esperamos que o professor perceba que pode estar contribuindo com a possibilidade de se vivenciar o lazer em aula, através da priorização e do desenvolvimento de atividades prazerosas que permitam o desenvolvimento crítico e criativo do seu aluno .

Marcellino (1996), observou numa pesquisa realizada pela Folha de São Paulo sobre o gosto e a prática esportiva uma defasagem onde apenas 7% dos entrevistados admitiam não gostar de nenhum esporte, apesar de 61% não praticarem qualquer atividade. Para o autor essa defasagem pode ser explicada por diversos fatores como o fascínio pelo esporte espetáculo, a diminuição da prática esportiva após o término da vida escolar, a valorização excessiva da performance, a falta de equipamentos e a pouca diversidade de modalidades a que as pessoas tem acesso.

Nossa experiência junto ao projeto “Aprender a Nadar” e a observação de outros projetos de extensão vinculados a diferentes práticas esportivas oferecidas pela Faculdade de Educação Física da Unicamp, têm nos mostrado uma realidade um pouco diferente. A procura pela prática de atividades físicas de extensão dentro da Faculdade tem aumentado,

assim como o número de projetos que visam atender essa demanda. Entretanto, a pertinência da citação nesse estudo está na colocação do autor sobre a pouca diversidade de modalidades a que a população em geral tem acesso. Observamos que nosso objeto de estudo, ou seja, a natação esportiva, é uma prática amplamente difundida, apesar de muito pouco praticada (Parker, 1978). Isso ocorre, entre outros fatores, pela carência do setor público em relação a equipamentos específicos, reforçada pela falsa idéia de que aulas de natação só podem ser desenvolvidas em piscinas. Além disso, os clubes e as academias (loais onde geralmente podemos encontrar aulas de natação) reforçam esse quadro, considerando-se que para usufruir do clube é necessário ser sócio e que frequentar aulas de natação em academias implica no pagamento de uma mensalidade cujo valor cobrado é, relativamente alto.

Em relação a prática de atividades físicas durante o tempo de lazer, Marcellino (1990), coloca ainda que existe em nossa sociedade, tendo como pano de fundo, o fator econômico “...um conjunto de variáveis – sexo, faixa etária, níveis de escolaridade, estereótipos - formando um todo inibidor para a prática do lazer”, o que gera a necessidade de ações educativas nessa área, justificando a prática de uma Educação para o lazer, “...que procure não criar necessidades, mas satisfazer necessidades individuais e sociais”(p.61).

Para Requixa (apud. Marcellino, 1990), educar para o lazer é aprender a utilizar o tempo livre, e essa educação, deve ressaltar a importância do lazer, além de diversificar as atividades praticadas. Parker (1978), também aborda o assunto colocando que “...o volume e o tipo de instrução que recebemos influenciam o modo como aproveitamos o lazer, o âmbito de nossas atividades e o fato dessas atividades afetarem ou não outras esferas da vida”, considerando a educação “...como algo que deve ter lugar não apenas na escola ou em outras instituições educacionais, mas também ao longo de todo ciclo vital”(p.110).

Esse mesmo autor trata do impacto causado pela educação no aumento da percepção e da motivação nas atividades de lazer. Ele observou uma impopularidade da natação entre

os grupos de nível financeiro e educacional inferiores, onde pesquisas apontam que enquanto 25% de pessoas de nível educacional superior e rendimento elevado praticam natação, apenas 5-10% do outro extremo praticam esta modalidade. Não vamos entrar nas diversas causas dessa questão, mas vemos nossa intervenção profissional junto aos projetos de extensão como um dos meios para a mudança desses dados já que de acordo com Parker (1978),

“...na vida adulta, há muitas oportunidades para adquirir novas aptidões que podem ser empregadas em interesses de lazer(...) e de experimentar o próprio processo de aprendizagem como uma atividade agradável e sociável”(p.121).

Para Parker (1978), tanto a falta de conhecimento como a falta de trabalho estimulante, são fatores que contribuem para um estreitamento das oportunidades de lazer e que o lazer é para a maioria das pessoas *“comercializado e limitado pelo hábito”*, apesar da diversidade de opções possíveis, não havendo criatividade na escolha das atividades (p 122).

Essa afirmação remete-nos a uma posição privilegiada em termos de intervenção, pois a prática de atividades físicas no meio aquático, seja a natação ou a ainda hidroginástica (outro conteúdo atualmente abordado pelo Projeto e do qual trataremos mais tarde) poderiam contribuir tanto como espaço privilegiado para vivência do lazer como também para uma diversificação das atividades, possibilitando o exercício da escolha no tempo disponível, contribuindo para o surgimento de interesse em outras atividades no meio líquido, ligadas não só a interesses físico-esportivos, como também a interesses sociais, turísticos, etc.

Dessa forma, procuramos trabalhar com aulas que não priorizem grandes exigências técnicas em relação a performance do aluno, para não reforçar uma valorização dos mais habilidosos em detrimento dos “não tão habilidosos”. As aulas são pensadas em função do

desenvolvimento dos conteúdos específicos da natação, mas valorizam também os aspectos humanos e sociais dessa prática.

1.4. Especificidades da Natação

De acordo com Burkhardt, Escobar (1985), a especificidade da natação se dá em decorrência de três características básicas: o equilíbrio, a propulsão e a respiração.

Considerando a aprendizagem como uma mudança de comportamento em resposta à um estímulo recebido, destacamos Velasco (1994), que acredita que para a aprendizagem da natação é necessário uma organização material (objetos, profundidade da piscina, equipamento lúdico, entre outros), pedagógica (identificação das necessidades, programa adaptativo, níveis de habilidade) e técnica (estruturação dos componentes do ato natatório, compreensão dos princípios biomecânicos básicos da ação e interação da água com o corpo humano).

O processo de ensino-aprendizagem da natação está vinculado a uma série de fatores que afetam diretamente a eficiência do seu desenvolvimento. Para que ele ocorra de maneira satisfatória faz-se necessário então o conhecimento desses influenciadores. Precisamos conhecer os princípios hidrodinâmicos e hidrostáticos da água como a propulsão, flutuação, massa, peso, densidade, pressão hidrostática, viscosidade e temperatura e as influências desses princípios na prática de atividades físicas na água (Palmer, 1990), para que possamos utilizar essas características como facilitadores de nosso trabalho.

Ademais é necessário o conhecimento dos diferentes métodos de ensino-aprendizagem para que possamos optar por aquele que ~~melhor~~ se adapte às necessidades de nossos alunos. Essa adequação de métodos deve pressupor ainda um conhecimento do desenvolvimento motor nas diferentes faixas etárias, ~~principalmente~~ nas aulas direcionadas para crianças, pois tal conhecimento permite que a ~~escolha~~ de atividades seja adequada a

realidade da turma, tornando-se ao mesmo tempo atividades prazerosas e motivantes (Tani, 1988).

Precisamos ainda conhecer e compreender as diferentes fases desse processo de ensino-aprendizagem, com seus respectivos conteúdos, como a adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação ventral e dorsal, propulsão, impulso e deslizamento ventral e dorsal, mergulho e os nados propriamente ditos, com os diferentes educativos e suas respectivas saídas e viradas (Palmer, 1990).

O conhecimento dos fatores abordados acima é extremamente importante para a eficiência da aprendizagem, e alguns deles serão melhores desenvolvidos. Não temos a pretensão de esgotar tais assuntos. Certamente um trato aprofundado de cada um deles e suas influências sobre a aprendizagem da natação poderia dar origem a um outro trabalho de final de curso.

1. 4. 1. Alguns métodos de ensino-aprendizagem

Damasceno (1992), coloca que uma natação moderna,

“... deve proporcionar o inter-relacionamento entre o prazer e a técnica, através de procedimentos pedagógicos criativos, principalmente sob a forma de jogos, que facilitem comportamentos inteligentes de interação entre o indivíduo com o meio líquido, visando o seu desenvolvimento”(p.19).

Pensando a natação dentro de um processo histórico, especificamente no contexto da Educação Física, pudemos perceber uma identidade entre essas duas práticas no que se refere aos métodos de ensino-aprendizagem. No contexto da Educação Física, a natação surge ligada a concepção higienista, destacando-se como uma atividade importante para a

aquisição de aptidão física, beneficiando os sistemas circulatório e respiratório (Pereira, 1996). Ainda hoje podemos notar um certo estigma quanto a natação, que por diversas vezes é recomendada por médicos devido aos seus inúmeros benefícios e sua classificação como “esporte completo”.

Se foi na Concepção Higienista que a natação se afirmou perante a Educação Física, foi na Concepção Militarista que ocorreu seu ensino e se fundamentou um método, o qual se baseava na prática de exercícios sistemáticos e estereotipados, os quais são utilizados até os dias atuais. Assim, a natação acompanhou os propósitos da Educação Física, como nessas duas concepções e a partir da década de 60, passou a ter uma visão mais competitiva e a valorizar e buscar a superação individual e o alcance de recordes. Portanto ao estudarmos a história das diferentes concepções da Educação Física, vemos que *“todo esse desenvolvimento da Educação Física, determina historicamente as metodologias usadas atualmente para o ensino da natação”*(Pereira, 1996, p.26).

Na nossa pesquisa bibliográfica observamos que diversos são os métodos existentes e propostos pelo diversos autores para se trabalhar com a natação. Raposo(1981), procura sistematizar a natação dentro de dois métodos, o global e o analítico e coloca que *“... a primeira grande contestação é sem dúvida a ligação direta entre a noção do ‘saber nadar’ e a metodologia que irá impor”*(p.27). Garoff, Catteau (1990), vê os métodos de ensino-aprendizagem dentro de três correntes específicas da pedagogia da natação:

1. A concepção global – na qual as transformações no meio líquido se dão pelo inato e pelo espontâneo.
2. A concepção analítica - que se baseia no estudo e na análise dos movimentos.
3. A concepção moderna ou sintética - que busca contribuições de outras áreas do conhecimento como da Psicologia e da Pedagogia. De acordo com o autor essa última procura ser a mais humana e reconhecendo-a também como a mais recente e racional.

Burkhardt, Escobar (1985), orientando-se pelo método global, descreve como organizador de situações que permitem a expressão espontânea de cada aluno, ou seja, **adaptação do método ao aluno e não do aluno ao método**. Essa citação não tem o intuito de privilegiar o método global em detrimento dos demais, mas sim reforçar a nossa posição de que independentemente do método escolhido, o professor deve ser flexível e capaz de adaptar os procedimentos metodológicos às características individuais e de grupo dos seus alunos.

Buscando sustentação e amparo a nossa idéias, verificamos que Allen (1996), fez um estudo comparativo entre duas pedagogias aplicadas à aprendizagem da natação para crianças. Denominou de “formal”, aquela centralizada na transmissão de técnicas pelas quais os alunos incorporam os movimentos nos treinamentos através da repetição de ações padronizadas, e de “lúdica”, a que busca desenvolver essas técnicas, dando “... ênfase aos aspectos lúdicos procurando fazer com que a criança aprenda, através de jogos e brincadeiras inseridas na cultura cotidiana, e buscando destacar o prazer da vivência no meio líquido”(p.1).

A autora após a comparação dos dois grupos de crianças que passaram pelo processos distintos, percebeu que o ensino ocorreu mais rapidamente no grupo da pedagogia “formal”, pois as etapas de aprendizado demandaram menos tempo e foi possível trabalhar com um maior número de crianças. Por outro lado, observou que muitas imperfeições técnicas e medos foram levados para a fase seguinte de aprendizagem e que houve um desestímulo geral causado pela repetição excessiva das mesmas atividades, gerado pelo atropelo dos conteúdos. Por outro lado, no grupo orientado pela pedagogia lúdica, embora o aprendizado tenha demandado maior tempo, as crianças mantiveram-se motivadas durante todo tempo.

Baseada nesses resultados Allen (1996), propõe um trabalho onde haja a integração dos dois métodos, “... pois sabemos que nenhum método é perfeito e as falhas podem ser supridas mesclando-se o que há de bom em cada um deles”(p.38). Certamente que nenhum

método é completo, sendo assim, em nosso trabalho, buscamos empregar, como procedimentos metodológicos, essa idéia de integração dos diferentes métodos, com a utilização e escolha em função das características e necessidades dos alunos.

1.4. 2. Os interesses nas diferentes faixas etárias

Outro fator que julgamos importante abordar, é a questão da aprendizagem da natação nas diferentes faixas etárias. A necessidade de se estruturar o ensino em função da realidade do aluno já foi relatada anteriormente e implica também na escolha de tarefas correspondentes ao desenvolvimento do aluno. Trataremos aqui da prática da natação nas diferentes faixas etárias em função dos interesses de cada idade. Tal prática pode ser dividida ainda, em função do desenvolvimento motor, principalmente quando trabalhamos com crianças e pré-adolescentes.

Raposo (1981), tratando desses interesses e sua relação com a natação nas diferentes idades , divide-os em cinco grandes grupos:

- a. antes dos 5-6 anos: o interesse em aprender a nadar é do adulto e a criança só quer brincar com e na água. O professor deve enfatizar o prazer da execução principalmente com a utilização de jogos.
- b. dos 6-12 anos: o interesse ou é dos pais, ou da criança, ou de ambos. A utilização de jogos é importante, mas já podemos começar o trabalho com as noções técnicas.
- c. dos 12-18 anos: o interesse é pela natação em si, e a competição assume forte caráter motivacional, devendo ser utilizada juntamente com os jogos e noções técnicas.

- d. dos 20 aos 36-40 anos: a natação assume um fim em si mesma e nos seus benefícios fisiológicos. O desenvolvimento da autoconfiança deve ser um dos objetivos almejados.
- e. depois dos 40 anos: o objetivo está mais ligado a recreação, e não devemos valorizar demais as performances técnicas dos nadadores. O medo nessa faixa etária é uma constante e deve ser amplamente trabalhado pelo professor.

O conhecimento desses interesses é fundamental para que a aprendizagem ocorra de forma eficiente e significativa. Velasco (1994), tratando desses interesses, divide-os em três grandes grupos: crianças, adultos e idosos. Para a autora, as crianças vivem a natação de forma descontraída e adquirem os conteúdos pelo simples prazer da execução, enquanto os adultos tendem a ser mais pessimistas, valorizando mais o que temem do que o que aspiram. Já o idoso. “... *necessita melhorar sua auto-estima (...), sabendo lidar com as qualidades e potencialidades que ainda possuem*”(p.17).

Além da questão da diferenciação de interesses, um outro aspecto que justifica a divisão dos alunos em grupos de acordo com a idade, são as diferenças no desenvolvimento cognitivo, afetivo-social e motor, percebido principalmente nas crianças (Tani, 1988). Conhecendo essas diferenças podemos formar turmas com características semelhantes o que favorece, por exemplo, a escolha dos métodos para o desenvolvimento dos conteúdos da natação.

Tani (1988), trata desse desenvolvimento em cada faixa etária e das suas implicações na atividade motora. Nesse estudo não vamos desenvolver todos esses temas, mas é importante saber que eles existem e que vão influenciar inclusive as questões dos interesses abordadas anteriormente.

Enfatizando o desenvolvimento motor, Tani (1988), coloca que este é um processo lento e demorado, cuja seqüência é a mesma para qualquer criança, embora ocorra uma variação na velocidade de progressão. Tal seqüência serve de orientação na escolha dos procedimentos metodológicos e dos conteúdos abordados. Partimos assim de um ensino de habilidades mais gerais numa faixa etária menor para alcançarmos o ensino de habilidades específicas numa idade um pouco mais avançada. Dessa forma divide as fases em função dos movimentos apresentados:

- a. movimentos rudimentares: de 1 a 2 anos;
- b. movimentos fundamentais: de 2 a 7 anos;
- c. combinação de movimentos fundamentais: de 7 a 12 anos;
- d. movimentos determinados culturalmente: a partir dos 12 anos.

De acordo com o autor devemos nos apoiar nas características do desenvolvimento motor nas diferentes idades para fundamentar nossa intervenção no processo de aprendizagem.

CAPÍTULO II – O Projeto “Aprender a Nadar”

2. 1. Projeto de Extensão e Relações entre Universidade e Sociedade

Silva (apud. Araújo Júnior, 1993), tratando da educação como um fenômeno social amplo, vinculado ao contexto sócio-histórico de forma dialética, propõe uma apropriação do conhecimento baseada na ação e reflexão do real. Dentro dessa visão procura repensar a formação do profissional de Educação Física, colocando que *“... é de uma educação física comprometida com um projeto de sociedade que necessitamos, e não mais de uma educação física a serviço de um poder dominante”* (p.19).

Em seus estudos sobre as grades curriculares do curso de Educação Física em três Faculdades do Estado de São Paulo, Tojal (1989), observou despreocupação com a extensão, não existindo professores motivados e formados para acompanhar e orientar essas atividades. De acordo com esse autor, a oportunidade de se oferecer a prática laboratorial é importante para a formação profissional em Educação Física, e sua ausência implica na auto-limitação desse profissional.

Tojal (1989), ao justificar a criação no curso de Educação Física de um bacharelado em treinamento esportivo, coloca como objetivo deste,

“... a formação de profissionais capacitados para atuarem em pesquisa científica na busca de soluções para os diversos problemas que envolvem a Educação Física e o desporto, objetivando assim, ampliar e assegurar um campo de atuação do profissional como administrador desportivo, técnico desportivo, planejador e executor de projetos vinculados a estudo e aproveitamento de materiais, equipamentos, locais e potencialidades da comunidade, bem como a amplitude das possibilidades oferecidas através do ensino formal e não-formal”(p.62).

Evidenciando ainda mais essas idéias destacamos que em Diretrizes para a ação: Projeto Coletivo de Gestão e Desenvolvimento da Faculdade de Educação Física da Unicamp (FEF, 1995), um dos pontos discutidos é a questão da extensão, onde a proposta de ação nesse campo, justifica-se pela importância da democratização da atividade física desportiva, não só para a comunidade universitária interna como também a externa à Unicamp. No item que trata da Infra Estrutura Acadêmica, prevê a criação de escolas de esporte e/ou centro de cultura esportiva, que entre outras finalidades, busca um campo de aplicação prático do conhecimento teórico-prático adquirido nos três níveis: graduação, especialização e pós-graduação.

A criação de projetos de extensão ligados a prática de atividades físicas tem crescido dentro da Faculdade de Educação Física segundo informações verbais da CODESP (Coordenadoria de Extensão da FEF). Atualmente existem treze projetos que privilegiam diversas manifestações da cultura corporal como a natação, a dança de salão, a dança do ventre, o basquete, o tênis, a capoeira, entre outras atividades. Existe nesse sentido em vias de implantação, um documento que visa a regulamentação desses projetos, que engloba os objetivos gerais almejados por projetos de extensão, a função dos professores-coordenadores e dos alunos-monitores, a relação existente frente a CODESP, entre outros fatores.

No item que trata dos objetivos gerais, percebe-se como uma das metas da Faculdade de Educação Física, a contemplação do que denominam de "*três pilares de sustentação*" da Universidade, caracterizado pelo **ensino, pesquisa e extensão**. A importância da extensão está, entre outros motivos, no fato desta servir como elo entre o ensino e a pesquisa, devendo ser desenvolvida adequadamente para que o conhecimento gerado na Universidade possa ser difundido e aplicado na sociedade.

O objetivo destes projetos é promover uma maior interação entre a universidade e a sociedade, visando que a universidade retorne à sociedade seus investimentos, na forma de

benefícios, atendendo então as expectativas da comunidade, através da prática de atividades físicas e esportivas.

2.2. O que é o Projeto “Aprender a Nadar”?

O Projeto “Aprender a Nadar” é um projeto de **Ensino e Extensão**, que vem sendo desenvolvido na Faculdade de Educação Física da UNICAMP desde 1996 quando foi aprovado pelo Departamento de Ciências do Esporte. É realizado na piscina da Faculdade de Educação Física - UNICAMP, sob a coordenação da professora Enori H. G. Galdi.

Possui vínculo com a disciplina Estágio Supervisionado em Treinamento e Esportes I e II, disciplina obrigatória do currículo de bacharelado em treinamento esportivo, que serve como um veículo de aplicação do projeto, oferecendo espaço dentro da própria Unicamp para a realização do estágio supervisionado. Ademais existe uma relação do projeto com a disciplina Pedagogia e Esportes II, disciplina do núcleo comum do currículo, oferecida no primeiro semestre do curso de graduação em Educação Física. Essa disciplina engloba procedimentos pedagógicos de natação que proporcionam a vivência e a aprendizagem desta modalidade, servindo ainda como meio de divulgação do projeto e despertando interesse na participação dos alunos.

No âmbito da Extensão os objetivos principais deste projeto são atender as expectativas da comunidade interna e externa à Universidade (alunos, funcionários e professores da UNICAMP, além dos seus filhos, e membros da comunidade local), oportunizando o conhecimento e a prática de atividades físicas na água.

Na questão do ensino, o projeto visa o aprimoramento prático dos alunos de graduação, através da aplicação do conhecimento adquirido no curso, auxiliando, monitorando e/ou planejando aulas de Natação e/ou Hidroginástica para diferentes faixas etárias (crianças, adultos e idosos), com diferentes níveis de habilidade (iniciação ou

aprimoramento). Os monitores tem a oportunidade de aplicar e aprofundar o conhecimento específico destas modalidades, confrontando-se ainda com situações nem sempre previsíveis pelo conhecimento teórico que acabam tornando cada aula um espaço de aprendizado.

Abordando os diferentes conteúdos que envolvem a natação e a hidroginástica, pode-se afirmar que o projeto serve de “laboratório prático” para o desenvolvimento de monografias e pesquisas relativas à modalidade, tanto a nível de graduação como de pós-graduação. Essa preocupação é justificada até pela pequena quantidade de pesquisas existentes na área específica, onde observamos haver a transferência de conhecimento de outras modalidades, como do atletismo por exemplo, para a natação.

O projeto prevê ainda a participação dos alunos em cursos de extensão na área, nos quais o conhecimento adquirido por um ou mais alunos é depois repassado para os demais em reuniões, palestras ou seminários. Essa participação em cursos de especialização é extremamente importante, devido a diversificação de atividades existentes no mercado de trabalho e que geralmente as disciplinas do currículo pela carga horária insuficiente, não dão conta de abordar.

Existem, atualmente, uma variedade de cursos de extensão ligados a atividade física e meio líquido como: natação para bebês, para gestantes, para terceira idade, para asmáticos, hipertensos, atividades de deepwater, hidropower, entre outros. A possibilidade de participação nesses cursos contribui de forma significativa para uma formação acadêmica mais completa do aluno e melhor preparo deste profissional para o mercado de trabalho.

2 . 2. 1. Participação dos alunos

Lembrando mais uma vez, o Projeto surgiu da necessidade de se encontrar um local para realização do estágio previsto pela disciplina Estágio Supervisionado em Treinamento em Esportes I. A solução foi encontrada pela professora Enori H. G. Galdi, através da

viabilização, estruturação e planejamento de um projeto de natação, onde os alunos de graduação passaram a monitorar sob a sua supervisão, aulas de natação na piscina da faculdade.

Não existe atualmente, a necessidade de que as pessoas envolvidas no projeto estejam cursando a disciplina. Essa disciplina juntamente com outras, tornou-se um meio de divulgação do projeto. Entretanto, existem alguns detalhes que devem ser observados: o interessado já deve ter cursado a disciplina Pedagogia e Esportes II, dispor de pelo menos duas horas semanais para dedicar-se ao trabalho e não ultrapassar a carga horária máxima que é de 20 horas semanais e que depende da quantidade de alunos envolvidos.

Sendo assim, no início de cada semestre mais alunos passam a compor o quadro de recursos humanos para o desenvolvimento do trabalho. Os monitores já envolvidos devem manifestar seu interesse junto a coordenadora pela continuação de sua participação, ou não.

Ao ingressar neste trabalho o aluno passa por três fases distintas: estagiário; auxiliar; e monitor. Em todas as fases existe um compromisso do aluno com assiduidade e também com a discussão e elaboração das aulas. Para um aluno tornar-se monitor ele deve estar há mais de um ano no projeto, ter passado pelas fases anteriores (estagiário e auxiliar), e ser avaliado em conjunto pela coordenadora e monitor responsável pela turma. O monitor recebe uma bolsa pelas aulas ministradas e de certa forma é o maior responsável pelo andamento das aulas bem como pelo cumprimento do programa. Ademais é de sua responsabilidade informar a coordenadora da participação de auxiliares e estagiários nas aulas, assim como de eventuais problemas.

Tais informações são transmitidas pessoalmente a coordenadora ou através das reuniões que ocorrem mensalmente. As reuniões tem o intuito de discutir sobre as aulas, esclarecer dúvidas, trocar informações e discutir sobre outros fatores relacionados com as habilidades aquáticas.

O auxiliar recebe meia-bolsa, intervindo nas aulas, mas ainda é acompanhado por um outro aluno mais experiente e com mais tempo de participação no projeto, o monitor. Na verdade a diferenciação dos papéis existe apenas na intervenção prática do aluno estagiário, que muitas vezes não tem ainda experiência suficiente para intervir. Dessa forma, o estagiário não tem compromisso com essa intervenção, e sua participação pode ocorrer através apenas da observação.

2 . 2. 2. Participação da comunidade

A comunidade tem ciência da existência desse trabalho através de boletins e folhetos que circulam internamente na UNICAMP e também por meio de cartazes que são colocados nos murais da Faculdade de Educação Física. É constituída por: alunos, funcionários, professores, filhos de professores e funcionários da UNICAMP, bem como pessoas externa à universidade, respeitando-se as faixas etárias definidas no projeto. As turmas são divididas de acordo com a faixa etária e com a experiência dos futuros alunos e as inscrições geralmente são feitas na primeira ou segunda semana do início dos semestres letivos, mediante o recolhimento de uma taxa que varia em função da idade e da existência ou não do vínculo com a Universidade.

Essa taxa tem como objetivo fornecer uma certa autonomia financeira, possibilitando assim a compra de materiais novos e diferenciados, além do oferecimento de bolsas e cursos de aperfeiçoamento aos alunos envolvidos.

2 . 2. 3. Definição das turmas

Os interessados são divididos de acordo com a faixa etária em turmas de **crianças**, **adultos** e **terceira idade**. Com relação às crianças há ainda uma subdivisão em relação as

idades, como propõe Tani (1988). Atualmente temos turmas de 4 a 6 anos e de 8 a 10 anos de idade, sendo que para a inscrição nas aulas de natação é necessária a apresentação da certidão de nascimento.

Além disso, a experiência, ou não, dos alunos é outro critério para a divisão; podendo ser incluído em turmas de **iniciação** ou **aprimoramento**. É importante lembrar que procuramos, no momento da inscrição, esclarecer o que esperamos de um aluno do aprimoramento, ou seja, não é suficiente o aluno “saber nadar”, pois como vimos no capítulo um, saber nadar é um tanto quanto subjetivo e sujeito a diversas interpretações. Para ser incluído nessa turma é necessário a princípio que o aluno execute (sem grandes exigências técnicas) o nado crawl e costas. Sobretudo buscamos com essa divisão, atingir uma certa igualdade entre os alunos, que nos permitam um trabalho de melhor qualidade.

Entretanto essa separação das turmas em dois níveis no momento da inscrição só é possível, com a informação que o aluno nos remete, e esta nem sempre está de acordo com a realidade dele. Para confirmar essa informação, no primeiro dia de aula, executamos então um teste para observar o nível de habilidade do aluno e encaixá-lo na turma adequada. Tal teste não tem caráter eliminatório e sim classificatório, para que possamos formar turmas com uma certa homogeneidade em relação ao desenvolvimento das habilidades específicas da natação, facilitando o processo de ensino-aprendizagem.

Quanto aos adultos, por problema de falta de espaço físico para atender a grande demanda na procura dessa atividade, foram criadas turmas com diferentes necessidades, ou seja, que englobam tanto iniciantes como aprimoramento. Desenvolve-se assim, um trabalho simultâneo através da divisão do espaço da piscina em duas aulas distintas, satisfazendo as necessidades dos diferentes níveis de habilidade motora. A criação dessas turmas só foi possível com o aumento do número de monitores no projeto, pois este é o tipo de aula que implica na presença de mais monitores que nas de graus semelhantes de necessidades.

A alocação dos monitores nas diferentes turmas ocorre em função da disponibilidade pessoal e temporal destes e também pelo interesse em se trabalhar com uma faixa etária ou nível de habilidade específica. Tudo isto, é discutido e acertado através de reuniões realizadas com todo o grupo envolvido. A função de auxiliar ou monitor é definida também nesse momento, quando os alunos pouco experientes assumem a função de auxiliar onde podem contar com a ajuda de um monitor mais experiente em relação a especificidade da turma.

Em síntese, procuramos trabalhar com as diversas as faixas etárias e com os diferentes níveis de habilidade em ambos os períodos (manhã e tarde) buscando atender assim as diversas frações da comunidade local (anexos).

2 . 2. 4. Conteúdos Desenvolvidos

Independente da faixa etária, os conteúdos desenvolvidos nas aulas são os mesmos, diferenciando apenas o enfoque e os procedimentos metodológicos utilizados com as diferentes idades. Dessa forma as turmas de **iniciação**, compostas por alunos com pouca ou nenhuma experiência no meio líquido, vão priorizar o desenvolvimento dos conteúdos de forma lúdica, através de jogos, brincadeiras e de exercícios educativos. O trabalho é desenvolvido seguindo as seguintes etapas: adaptação ao meio líquido; flutuação; respiração; deslizamento ventral e dorsal ; propulsão; impulso e mergulho (Palmer, 1990).

Após essa fase de adaptação, inicia-se o processo de aprendizagem dos diferentes nados: crawl, costas, peito e borboleta com suas respectivas saídas e viradas. Para que essa aprendizagem ocorra fazemos uso de exercícios corretivos e educativos, sendo que a velocidade na transmissão dos conteúdos vai depender do desenvolvimento da turma.

As aulas de **aprimoramento** são compostas por alunos que já fizeram natação e que tem algum conhecimento, mesmo que tecnicamente não muito apurado, dos nados crawl e

costas. Nessas aulas priorizamos inicialmente a correção e conseqüente aperfeiçoamento de tais estilos, através de exercícios corretivos e educativos e de recursos visuais, sobretudo, filmagens dos gestos para que o aluno visualize sua execução. São desenvolvidos ainda os outros dois estilos, peito e borboleta, além das saídas e viradas referentes a cada um destes. No aprimoramento, ocorre concomitantemente ao desenvolvimento desses conteúdos uma melhora das capacidade motoras, como resistência aeróbia, força, coordenação, entre outras. É um trabalho que não é priorizado quando do planejamento das aulas, mas está implícito no próprio desenvolvimento das mesmas.

A Hidroginástica (anexos 1 e 2), outro conteúdo da cultura corporal ligada as atividades físicas na água, foi incorporada recentemente ao projeto e destina-se a faixa etária adulta, o que não impede que alunos idosos participem, desde que devidamente orientados. Consiste na execução de movimentos padronizados dentro da água, utilizando-se dos seus princípios físicos para desenvolver as diferentes capacidades físicas, como a resistência aeróbia e a força, por exemplo. Nessas aulas, após um período de adaptação ao meio líquido, busca-se em termos fisiológicos, o desenvolvimento das capacidades motoras. Dentre os benefícios desta prática encontramos: melhora do sistema cardiovascular, da força, da resistência muscular, da flexibilidade, da coordenação motora geral e específica, do ritmo, implicando ainda numa melhora de postura e da consciência corporal, numa reeducação respiratória, entre outros (Gonçalves, 1996). Observa-se que essa atividade proporciona também uma melhora na auto confiança, integração, socialização e satisfação pessoal, através da aprendizagem de novas habilidades motoras (Bonachela, 1994).

Existem alguns autores que consideram a Hidroginástica ainda como uma porta para o exercício de novas práticas, como a natação por exemplo, “...em poucas aulas os alunos sentir-se-ão seguros e poderão adquirir alguns hábitos de movimentação na água, incluindo um importante hábito vital, como a natação”(ibid., p.14). Este fato é freqüente no projeto. Diversos alunos atraídos pela água, mas ao mesmo tempo com receio, principalmente da imersão total, procuram a Hidroginástica por ser uma prática em que não

precisam mergulhar totalmente, porém após praticarem um semestre desta atividade adquirem auto confiança e acabam por matricular-se também na natação.

Já com as turmas definidas, iniciasse então um processo de planejamento e elaboração do cronograma, pelos monitores, de acordo com os objetivos a serem alcançados. Na verdade, antes das aulas começarem o que temos é um pré planejamento, pois o planejamento mesmo só é definido depois da primeira semana quando então os monitores tem a oportunidade de conhecer melhor a turma e podem adequar seu programa de acordo com a realidade de seus alunos.

Este planejamento é diferenciado para cada turma em termos de conteúdo (iniciação e aprimoramento) e em termos de volume, intensidade e formas de aplicação (crianças, adultos e terceira idade). Não cabe a esse estudo detalhar cada um desses planejamentos, mesmo porque como vimos, sua organização vai depender das características das turmas. De qualquer forma sabemos que esse planejamento nada mais é do que a divisão dos conteúdos (abordados anteriormente) em função do tempo disponível para sua aplicação.

O cronograma é flexível e seu cumprimento vai depender do andamento das aulas em função de fatores como: desenvolvimento da turma; condições climáticas (piscina descoberta), entre outros, merecendo importância na medida que permite ao monitor avaliar se os objetivos propostos estão sendo alcançados ou não, o que possibilitará mudar de estratégia caso a avaliação seja insatisfatória.

Pode-se dizer também que promovemos a sociabilização e integração dos alunos, haja vista que confraternizações são realizadas freqüentemente possibilitando assim que se reforcem tais relações. Uma evidência disso pode ser percebida, de maneira bem clara, na turma de terceira idade, a qual mensalmente comemora os aniversários, no próprio horário de aula, chegando a ponto dos alunos organizarem-se, integrando-se, na execução dos preparativos (anexo 5). O mesmo ocorre na comemoração de datas festivas, como Dia das

Crianças, Páscoa (anexo 4), Dia das Mães, Festa Junina, etc., em todas as turmas. Algumas vezes, essas confraternizações englobam mais de uma turma.

Retomando aqui a questão dos três pilares de sustentação da Universidade, caracterizado pelo ensino, extensão e pesquisa, podemos dizer que os dois primeiros estão sendo amplamente privilegiados pelo projeto e que objetivamos agora privilegiar também o campo da pesquisa, tanto a nível de graduação como de pós-graduação, vinculando-o ainda a grupos de estudo, devido a riqueza de conteúdos nele vivenciados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com este estudo não tínhamos a pretensão de chegar a nenhuma conclusão específica, daí a opção por considerações finais ao invés de conclusões. A consideração mais importante, gira em torno da relevância da nossa participação enquanto monitores deste projeto, e foi este, entre outros fatos, um dos motivos pelo qual optamos por escrever sobre o projeto e de torná-lo algo documentado e palpável.

Considerando nossa proposta, sentimo-nos satisfeitas, pois o objetivo de divulgar e documentar o Projeto Aprender a Nadar, conferindo-lhe um corpo teórico foi atingido.

A atuação e participação no projeto permitiu-nos que o conhecimento adquirido ao longo do curso, nas diferentes disciplinas do currículo, fosse recapitulado e reelaborado, numa tentativa de desenvolver as aulas da melhor maneira possível. Possibilitou ainda, que pequenas falhas na formação fossem corrigidas, antes mesmo de sair da Faculdade, antecipando a solução de problemas e a superação de desafios.

Portanto, consideramos que na busca por aperfeiçoá-lo, objetivamos também chamar a atenção de outros alunos da sua real importância, tanto para formação acadêmica quanto para a formação profissional, incentivando a elaboração de novas pesquisas e novos projetos, tendo como base os dados aqui relatados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ALLEN, S.M. Brincando com a água: Um estudo comparativo entre duas pedagogias aplicadas à aprendizagem da natação, para crianças de 7 à 12 anos. Pesquisa de Iniciação Científica. Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas, 1996.
- ARAÚJO JÚNIOR., B. Natação: Saber fazer ou saber fazendo ? Campinas: UNICAMP, 1993.
- BONACHELLA, V. Manual Prático de Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- BURKARDT, R.; ESCOBAR, M.O. Natação para Portadores de Deficiência. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/A, 1985.
- CAVALARI, T. A. Relações entre Educação Física e Educação para o Lazer, nos Primeiro e Segundo Graus nas Escolas da Rede Pública do Estado de São Paulo. Monografia de Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas, 1995,
- DAMASCENO, L. G. Natação, Psicomotricidade e desenvolvimento. Brasília: Secretária dos Desportos da Presidência da República, 1992.
- FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Departamento de Ciências do esporte. Diretrizes para a ação: Projeto Coletivo de Gestão e Desenvolvimento do Departamento de Ciências do Esporte. Relatório final de consultoria, Campinas, 1995.
- FERREIRA, A. B. H. Dicionário Aurélio Básico da Língua Portuguesa. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1995.

GAROFF, G., CATTEAU, R. O ensino da Natação. 3ª edição, São Paulo: Manole, 1990.

GONÇALVES, V. L. Treinamento em Hidroginástica. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

MARCELLINO, N.C. Lazer e Educação. 2ª edição, Campinas: Papirus, 1990.

_____. Estudos do Lazer: uma introdução. Campinas: Autores Associados, 1996.

PALMER, M.L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.

PARKER, S. A sociologia do lazer. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

PEREIRA, M. D. Brincando com a água: Uma proposta pedagógica com a utilização de componentes lúdicos, para a aprendizagem da natação, para crianças de 5 a 12 anos. Pesquisa de Iniciação Científica, Faculdade de Educação Física – Universidade Estadual de Campinas, 1996.

RAPOSO, A. V. O ensino da natação. 2ª edição, Lisboa: ISEF, 1981.

TANI, G. Educação Física Escolar – Fundamentos para uma abordagem desenvolvimentista. São Paulo: EPU, 1988.

TOJAL, J. B. Currículo de graduação em Educação Física: A Busca de um Modelo. Campinas: UNICAMP, 1989.

VELASCO, C. G. Natação Segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

ANEXOS

ANEXO 1



Atividades de socialização com turma de hidroginástica.

ANEXO 2



Aula de Hidroginástica.

ANEXO 3

Foto de aulas de natação para crianças de 8 a 10anos.

ANEXO 4

Foto tirada na comemoração da Páscoa.

ANEXO 5



Foto tirada na turma de terceira idade na comemoração dos aniversários do mês.

ANEXO 6



Foto tirada em aula de natação para a terceira idade.