UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS

DANIEL MAZZILLI DIAS

PROPOSTA DE ENSINO DOS NADOS *CRAWL* E COSTAS POR MEIO DE JOGOS

Limeira

2014

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS

DANIEL MAZZILLI DIAS

PROPOSTA DE ENSINO DOS NADOS *CRAWL* E COSTAS POR MEIO DE JOGOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Ciências do Esporte à Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas.

Orientadora: Profª. Drª. Larissa Rafaela Galatti.

Limeira

2014

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA *PROF. DR. DANIEL JOSEPH HOGAN*
DA FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS

D543p

Dias, Daniel Mazzilli
Proposta de ensino dos nados *crawl* e costas por meio de jogos / Daniel Mazzilli Dias. - Limeira, SP: [s.n.], 2014.
44 f.

Orientadora: Larissa Rafaela Galatti.
Monografia (Graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas

1. Criança. 2. Pedagogia. 3. Natação. 4. Iniciação esportiva. 5. Brincadeira. I. Galatti, Larissa Rafaela. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Aplicadas. III. Título.

Título em inglês: Proposition for the teaching of swimming styles crawl and backstroke through games.

Keywords: - Child;

- Pedagogics;

- Swimming;

- Sport initiation;

- Play.

Titulação: Bacharel em Ciências do Esporte.

Banca Examinadora: Prof. Dr. Luciano Allegretti Mercadante.
Me. Carolina Cirino.

Data da defesa: 17/12/2014.

DIAS, Daniel Mazzilli. Proposta de ensino dos nados *crawl* e costas por meio de jogos. 2014. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências do Esporte) – Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas, Limeira, 2014.

RESUMO

A natação é capaz de prover diversos benefícios a seus praticantes, desde qualidade de vida até prevenção e reabilitação de lesões e acidentes. Por ser um esporte bastante amigável aos sedentários, a natação tem ganhado bastante espaço e visibilidade. Esta visibilidade trás à tona os problemas no ensino da modalidade: extremamente voltadas para a competição e com grande falta de ludicidade, as aulas acabam por desestimular os alunos, e provocar a evasão a longo e médio prazo. O presente estudo se baseou então em sustentar, por meio de revisão bibliográfica e da experiência pessoal do autor com a prática, propor atividades que sejam capazes de, por meio de jogos e brincadeiras, além do posicionamento do aluno como questionador e construtor de seu aprendizado, aumentar o interesse destes nas aulas. Além disso, os jogos e atividades propostas têm por objetivo realçar o caráter formador do esporte, transformando os alunos em cidadãos conscientes, e construtores de suas opiniões e aprendizados. Por meio destas mudanças, espera-se que os praticantes encontrem no esporte maior satisfação, diminuindo a evasão e melhorando a qualidade de vida de forma permanente.

Palavras-chave: Criança. Pedagogia. Natação. Iniciação Esportiva. Brincadeira

DIAS, Daniel Mazzilli. Proposition for the teaching of swimming styles crawl and backstroke through games. 2014. 44f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências do Esporte) – Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas, Limeira, 2014.

ABSTRACT

Swimming is a tool capable of bring many benefits for who practices it, that comes from life quality to prevention and rehabilitation of injuries and accidents. Being a friendly sport to sedentary people, it has been gaining more visibility. This brings up the problems in its teaching: the classes are extremely aimed at competition, and with lack of ludicity, which tends to discourage the children who comes to the classes, causing, in long and mid-term, the evasion of them. This study, then, based on bibliographic revision, attempted to sustain the proposal of activities that, through games and plays, besides positioning the student as an inquisitive and builder of his own learning, raise his interest in the classes. In addition of it, the purposed games have the objective of highlighting the forming character of the sport, turning the students into conscious citizens, capable of building his own opinions and learning. With these changes, it is expected that the practitioners find in the sport a greater fulfillment, dropping the evasion rates, and increasing life quality in a permanent way.

Keywords: Child. Pedagogics. Swimming; Sports Initiation. Play.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 8
Definição do problema 10
Objetivos 11
Metodologia 12

CAPÍTULO 1 - A procura e inserção das crianças no exercício físico e na modalidade esportiva natação 13
1.1 - O aumento da procura pela melhora na qualidade de vida 13
1.2 - Motivos para prática da natação na infância e adolescência: as perspectivas dos pais e dos praticantes 15
1.3 Os métodos de ensino da natação na infância e adolescência: mudanças de perspectiva a partir dos motivos de interesse pela prática 18

CAPÍTULO 2 - A aplicação do lúdico na iniciação esportiva 21
2.1 - A importância do aspecto lúdico para o ensino 21
2.2 - As propostas para o ensino dos nados por meio de jogos..... 25
2.2.1 - O nado *crawl* 26
2.2.1.1 - Jogos propostos para ensino do nado *crawl* 26
2.2.2 - O nado costas 30
2.2.2.1 - Jogos propostos para o ensino do nado costas 31
2.2.3 - Jogos propostos para o trabalho dos nados costas e *crawl* simultaneamente 34
Considerações finais 36
Referências 38

INTRODUÇÃO

A geração atualmente ativa é marcada pelos altos níveis de estresse e preocupação. Uma das causas para isso é a carga de trabalho cada vez maior, que chega a abranger todo o dia acordado do indivíduo, quando não compromete as horas de sono, mal dormidas ou trocadas por horas extras. Esta sobrecarga traz diversas consequências severas para a saúde. Não à toa, as ocorrências de males derivados do estresse são hoje mais comuns do que jamais foram.

> Fatores de risco como o sedentarismo, o tabagismo e a alimentação inadequada, diretamente relacionados ao estilo de vida, são responsáveis por mais de 50% do risco total de desenvolver algum tipo de doença crônica, mostrando-se, nessa relação causal, mais decisivos que a combinação de fatores genéticos e ambientais (**Ministério da Saúde**, 2002)

Por isso, nos últimos tempos, a busca pela melhora na qualidade de vida cresce exponencialmente. As mídias dão mais e mais espaço para as discussões sobre melhora da saúde e bem-estar. Estas discussões entram, invariavelmente, na adoção do exercício físico como ator principal no desenvolvimento da boa saúde.

Assim, a prática esportiva tem ganhado cada vez mais adeptos pelo mundo todo, não só em números totais, como proporcionalmente. A parcela da população que pratica algum tipo de atividade física de maneira controlada e frequente tem aumentado consideravelmente nos últimos anos. O Ministério da Saúde publicou, em 2014, um estudo (VIGITEL, 2013) que contabiliza em 33,8% a média da população de praticantes de alguma atividade física, somando um aumento de 12,6% nos últimos 5 anos.

Na busca pela adoção de uma prática esportiva segura e sem ressalvas, a natação pode ser uma opção interessante para sedentários, já que é um dos esportes mais inclusivos e abrangentes. Atende desde o indivíduo lesionado até o garoto com problemas cardiorrespiratórios, mentais e/ou coordenativos. Seu ambiente controlado e de gravidade reduzida agrada fisioterapeutas e médicos em geral, que têm a natação como principal indicação às mais diversas necessidades.

Trabalha grandes grupos musculares, o que também reduz a incidência de lesões; e pode ser praticada desde muito cedo, até o fim da vida. (MANSOLDO, 1996). Alguns estudos, como o de Branco et. al. (2012) indicam ainda diversos benefícios do exercício para a saúde mental, diminuindo a depressão e controlando a euforia em casos de Transtorno de Humor Bipolar.

O aumento da procura da prática de natação, também se norteia pela conscientização das pessoas pelo benefício da prática esportiva, e outras vezes por orientação de um médico, já que é um exercício com baixo número de restrições. Os movimentos exigidos na natação são amplos, recrutando uma série de músculos, e a água diminui o impacto nas articulações. O alongamento constante promove também o alívio de dores na coluna vertebral (VENDITTI, 2008).

A natação é também indicada por motivos de segurança. Segundo estudos feitos por Szpilman (2014), o afogamento foi a segunda maior causa de mortes em crianças na faixa de 5 a 9 anos no Brasil, em 2011, e a terceira entre os 10 e 19 anos; mesmo se considerarmos uma faixa mais abrangente, dos 1 aos 19 anos, a morte por afogamento ainda é a terceira mais comum no Brasil. (SZPILMAN, 2014)

Partindo então do apresentado, de que a procura pela prática de exercício físico tem aumentado substancialmente, e sabendo que a natação atende a diversos pré-requisitos da população inativa e, portanto, deve ser procurada por esta, cabe aos profissionais prender estes alunos à prática, por meio de aulas que os atenham e entusiasmem, a fim de que estas pessoas conquistem a desejada melhora na qualidade de vida, e desenvolvam o prazer pela prática esportiva.

O que ocorre é que as aulas de natação são, em sua absoluta maioria, extremamente repetitivas. Elas são pautadas, segundo Navarro (1978), Palmer(1990), Machado (1998), Catteau e Garoff(1998), apenas no aprendizado objetivado na execução dos quatro nados (borboleta, *crawl*, costas e peito). As aulas de natação tradicionais ainda são, como desenvolvidas há décadas atrás, tecnicistas e mecanizadas, focadas em movimentos técnicos e aplicadas a todos os públicos, de crianças a adultos, independentemente de suas idades e individualidades (MOISÉS, 2006). Este método de ensino é bastante desestimulante para as crianças, que costumam preferir se engajar em atividades que lhes divirtam e desafiem.

Uma rápida consulta bibliográfica nos mostra que a procura pelas aulas de natação com anseios de se tornar um profissional são mínimas (cerca de 1,6%, em pesquisa conduzida por MOISÉS, 2006). Neste mesmo trabalho, a autora ainda questiona ex-alunos de natação sobre o motivo de não mais praticarem; segundo as respostas, cerca de 30% das respostas se referiram à insatisfação com a organização e metodologia de ensino.

Assim, este trabalho se concentrará em estudar e expor uma pedagogia do esporte baseada em jogos, tendo como enfoque a iniciação esportiva na infância. Por meio de revisão bibliográfica, será mostrado como o lúdico e os jogos têm sido aplicados na natação; por fim, buscaremos apresentar alguns jogos e atividades lúdicas que possam servir de ferramentas para o ensino dos nados *crawl* e costas, de forma que prenda melhor a atenção da criança e a leve a tomar gosto pela prática da natação.

Definição do problema

A natação tem ganhado mais espaço na mídia. Juntando a isso a crescente preocupação universal com a saúde e bem-estar, e as facilidades que o esporte apresenta para a prática por iniciantes ou enfermos, tem-se uma ideia do aumento de praticantes. As academias têm crescido em quantidade e qualidade, e as aulas de natação estão sempre presentes, com as turmas quase sempre cheias (PEÇANHA e MAGALHÃES, 2007).

As pessoas têm procurado se exercitar cada vez mais. A natação se encaixa no perfil das pessoas fisicamente inativas pelo fato de a água, por diminuir o impacto, e a piscina, no sentido de limitar e controlar o espaço, reduzem drasticamente a ocorrência de lesões. Bacarat et. al (2000), lembra ainda que a proliferação dos cursos de natação se acentua também pelo reconhecimento do afogamento como uma das principais causas de morte de crianças (SZPILMAN, 2014).

O que ocorre é que grande parte das pessoas que começam as aulas, não se mantém nela por muito tempo. Alves, em 2007, conduziu uma pesquisa a 98 adolescentes (13 a 18 anos) sobre os motivos para a adesão e permanência na natação. 64% dos entrevistados revelaram ter se matriculado por motivos relacionados à melhora da qualidade de vida. Estes foram os mesmos motivos que os incentivaram a permanecer nas aulas, além da empatia pelo professor.

Moisés (2006), em pesquisa com adultos sobre os motivos de terem um dia praticado natação, encontrou como maior número de respostas (42,74%) a intenção dos pais de que fizessem atividade física, desinteressada de alta performance. A aspiração por uma carreira no esporte foi relatada por apenas 1,67% dos entrevistados.

Assim, fica clara a ideia de que a maior parte dos indivíduos que se dirigem a uma aula de natação não têm a intenção de se tornarem atletas e, portanto, podem estar menos interessados em aprender os estilos formais da natação como esporte. Entre crianças e adolescentes o interesse na prática na natação tende a estar ainda mais distante da preocupação com o refinamento dos nados formais; dessa maneira, o problema destacado no estudo é o distanciamento dos métodos prevalentes na iniciação da natação para este público para a intenção dos praticantes ao aderir a esta modalidade.

Objetivos

Este trabalho se concentrou em discutir o jogo como meio para o ensino dos nados *crawl* e costas (já existentes na natação) por meio de jogos e brincadeiras, com seu foco voltado para o público infantil que esteja iniciando na prática.

Metodologia

Este trabalho foi fundamentado por meio de revisão bibliográfica da literatura. Para o levantamento de dados, foram usados o Sistema Digital de Bibliotecas da Unicamp (SBU), revistas e periódicos digitais, além de livros da Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas. Para a delineação das pesquisas, foram usados os termos "criança", "pedagogia", "natação", "iniciação" e "brincadeira".

À partir da revisão bibliográfica, foram elaboradas atividades lúdicas que dessem conta de ensinar os nados *crawl* e costas. Estas atividades foram extraídas de quatro artigos, e mais tantas da experiência pessoal do autor com a prática do esporte. Foram selecionadas as atividades que mais se alinharam às propostas idealizadas pelo trabalho; a criação de atividades procurou também seguir a linha metodológica adotada pelo trabalho, de modo que não fugisse à fundamentação teórica, mas não se desalinhasse do que foi vivenciado e presenciado.

CAPÍTULO 1 - A procura e inserção das crianças no exercício físico e na modalidade esportiva natação.

1.1 - O aumento da procura pela melhora na qualidade de vida

O Ministério da Saúde lançou em 2014 os resultados de uma pesquisa feita ao longo de oito anos, de 2006 a 2013, chamada VIGITEL (Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico). Esta pesquisa tem como objetivo conhecer e entender a distribuição das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no país. Segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde), estas doenças foram responsáveis por cerca de 63% de todas as mortes ocorridas no mundo todo no ano de 2008 (WHO, 2011). Entre os maiores causadores das DCNT, destacam-se o tabagismo, o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, dietas inadequadas e a inatividade física (WHO, 2011).

Assim, este estudo brasileiro se preocupou em mapear a ocorrência destes fatores de risco em todo o país. Tendo sido feito isto desde 2006, é possível, com o estudo de 2013, mapear a revelar aumentos e diminuições nestes fatores ao redor do Brasil.

Como nosso estudo aqui trata da prática esportiva, faremos apenas uma observação mais detalhada dos dados referentes à frequência de atividade física na população brasileira.

A VIGITEL (2013) encontrou que apenas 12% dos adultos realizam a atividade física necessária para uma boa saúde durante os deslocamentos do dia-a-dia, e 33,8% atingiam a meta (150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividades com intensidade vigorosa) com exercícios no tempo livre. O estudo chegou a 49,9% de adultos que realizam atividade física insuficiente. Além destes, a média nacional de fisicamente inativos (que não realizaram nenhuma atividade física nos últimos três meses) foi de 16,2%.

Apesar dos números preocupantes, o estudo mostra um dado positivo: o aumento pela procura de atividade física no tempo livre cresceu 12,6% entre 2009 e 2013. Isso mostra claramente o aumento na consciência da importância do exercício físico para a melhora da qualidade de vida.

Aliado a isso, temos as pesquisas que evidenciam os benefícios adicionais da prática do exercício físico quando esta se inicia na infância. Azevedo et. al (2008) apresenta diversos benefícios oriundos das aulas de natação adaptadas para bebês, que incluem desde melhoras físicas a avanços cognitivos, motores, afetivos e sociais. Santiago (2005) aponta que crianças que passam por uma prática esportiva na infância evoluem melhor na adolescência, em quesitos físicos, motores, e sociais.

De Rose Jr. (2002) vai ainda mais longe, listando diversos aspectos nos quais a prática do esporte na adolescência beneficiou os indivíduos em sua fase adulta. O autor cita, entre outros, menor índice de osteoporose, diminuição na ocorrência de depressão, e diminuída taxa de doenças cardiovasculares.

Assim, fica clara a importância da prática de exercícios físicos desde a infância. Sabendo da ampla abrangência da natação (devido aos seus muitos benefícios e poucas restrições), podemos dizer que esta é uma boa opção aos indivíduos que não possuem experiência atlética, mas desejam alcançar a qualidade de vida que o esporte pode proporcionar.

A natação pode ser, portanto, importante atividade para o engajamento de crianças no exercício físico, o que é comum acontecer por intermédio dos pais. Desta forma, é importante compreendermos os motivos que levam pais e crianças para aula da natação, a fim de discutir as possibilidades metodológicas de seu ensino de forma adequada a essas aspirações.

1.2 - Motivos para prática da natação na infância e adolescência: as perspectivas dos pais e dos praticantes

Não existem muitas divergências a respeito do fato de que são os pais, em sua maioria, que definem a natação como esporte para seus filhos, já que boa parte das crianças começam a iniciação na água entre 03 e 06 anos de idade (VENDITTI, 2008). Assim, torna-se claro o objetivo de entender, além dos aspectos que encantam os pequenos, os anseios dos pais que decidem pela natação como o primeiro esporte de seus filhos.

Moisés (2006), realizou uma pesquisa com adultos, com o objetivo de identificar os motivos pelos quais eles fizeram aulas de natação quando crianças (se fizeram), e por quais motivos fariam ou encaminhariam seus filhos às piscinas.

Quando perguntados sobre os motivos de terem feito parte de uma turma de natação, as razões mais encontradas referiram-se à saúde. 94 pessoas (15,69%) expuseram a prevenção de afogamentos e traumas, e 61 casos (10,18%) disseram terem sido encaminhados à natação por ordens médicas; somando-se a estes os motivos ligados à prática de exercício físico e melhora de condicionamento físico, como "fazer esporte" (8,68%), "ocupar o tempo livre" (8,51%), “aprender a nadar” (9,35%), ”qualidade de vida saudável” (8,18%), “brincar” (2,84%), “sociabilização” (1,17%) e “ajuda no desenvolvimento” (4,01%), tem-se ao todo 68,61% das respostas referindo-se a uma prática desinteressada da busca pela alta performance. Aliás, esta resposta específica foi encontrada em apenas 10 dos questionários, totalizando apenas 1,67% das respostas totais.

Este resultado vem ao encontro com o observado por Alves et. al (2007), que perguntou a 98 adolescentes entre 13 e 18 anos sobre os motivos pelos quais entraram, e permaneceram (ou não) nas aulas de natação. Quanto à adesão, as respostas mais apresentadas tiveram relação a aspectos motivacionais, como "eu sempre gostei de fazer natação" (16,04%), "porque meus pais ou responsáveis decidiram que era importante que eu praticasse natação" (14,95%), "para melhorar meu condicionamento físico" (10,45%), "porque o médico me aconselhou" (12,97%) e "porque eu não sabia nadar" (10,27%). Estes aspectos, que totalizam 64,68% de

todas as respostas, mostram a preocupação intrínseca com a melhora na qualidade de vida, seja por meio da satisfação da prática esportiva, ou por meio da melhora da condição física e da saúde. Percebe-se também que 12,97% dos entrevistados apontaram a indicação médica para o início da prática esportiva, resultado próximo aos 10% encontrados por Moisés (2007). Outros aspectos menos apontados aparecem nas respostas, como a necessidade ou busca por emagrecimento (4,68%), por um "corpo bonito" (5,59%), entre outros que evidenciam a busca da natação por motivos distantes da competição. Este anseio, aliás, foi relatado por apenas 3,96% de todas as respostas obtidas. consertei os erros de números

O mesmo se manteve para a resposta dos motivos para se manterem na aula, acrescidos da empatia com o professor e diversão proporcionada. Alves (2007) ainda enfatiza que o "fator saúde" não pesou para os adolescentes para começar a prática (o que é bastante compreensível, uma vez que crianças e jovens normalmente não se preocupam com problemas de saúde, justamente por não tê-los), mas foi levado em conta pelos pais para a permanência.

Alves ainda cita o trabalho de Scalon (1998) que, ao investigar crianças de 9 a 12 anos, descobriu que estas praticavam exercícios por "gostar de estar alegre e se divertir", "gostar de fazer amigos", entre outros motivos que explicitam a preferência por características lúdicas nas aulas.

Voltando a Moisés (2006), foi perguntado aos entrevistados motivos pelos quais eles matriculariam seus filhos em aulas de natação. De 532 entrevistados, ela obteve 749 citações, das quais 65,55% correspondiam "àquelas respostas simpatizantes à prática desinteressada em alta performance motora", dentre as quais "fazer um esporte"(16,69%) , "qualidade de vida saudável" (17,09%) e "ajuda no desenvolvimento" (17,09%) ganham destaque. Além destas, se destacam motivos de saúde (10,18%) e de segurança contra afogamentos e traumas (15,69%).

Dentre todas as respostas, apenas 12 (1,6%) citaram a aspiração à carreira competitiva (que justificaria o ensino estrito e técnico dos quatro estilos) como motivação para fazer ou matricular seus filhos nas aulas de natação.

Outro trabalho que sustenta a mesma ideia é o de Peçanha e Magalhães (2007), que entrevistou 43 pais de crianças matriculadas em aulas de natação. Para

a elaboração do estudo, foi perguntados aos pais a idade em que inscreveram seus filhos nas aulas de natação; os motivos pelos quais o fizeram; quais resultados eles esperavam alcançar e quais foram alcançados; e o nível de satisfação com os resultados.

Constatou-se que 83,3% dos pais matricularam seus filhos nas aulas de natação entre os 3 e 5 anos de idade. Segundo os autores, esta idade seria a escolhida devido ao alcance de certo grau de independência e autonomia da criança nesta faixa, além de atingir um nível razoável de coordenação motora para a realização de atividades com um nível mínimo de complexidade.

Quanto às motivações que inspiraram os pais a procurarem a natação, encontrou-se que 85,7% esperavam que seu filho aprendesse a nadar; 59,5% queriam que seus filhos praticassem algum exercício físico; 42,8% esperavam que seus filhos se adaptassem ao meio líquido; e 40,4% procuraram a natação devido a problemas respiratórios. Outros motivos menos expressivos foram a escolha dos filhos (21,4%) e recuperar alguma lesão, emagrecer ou melhorar o crescimento ou postura (9,5%).

Com relação à satisfação, todos os pais responderam de forma positiva. 100% dos pais entrevistados alegaram que os objetivos esperados haviam sido cumpridos.

Todos estes resultados enfatizam um dado importante, mais evidenciado no estudo de Moisés (2006): proporcionalmente, a quantidade de pais e crianças que aderiram à natação pensando em formar atletas e competidores é praticamente nula. Neste estudo, foram 12 respostas (equivalente a 1,6%); Alves et. al (2007) encontrou 22 respostas referentes à aspiração profissional, num espectro de 555 respostas, o que equivale a 3,96%; Peçanha (2007), por sua vez, não encontra nenhuma resposta referente a isso.

Assim como a aspiração profissional, olhando diretamente para os praticantes, percebe-se pouca influência também da melhora na qualidade de vida sobre os motivos pelos quais estes permaneceram nas aulas; o que é completamente compreensível, visto que tratam-se de crianças, que costumam preocupar-se muito mais em divertir-se que em aprimorar o estado físico. Este aspecto ficou especialmente registrado por Alves (2007), que ressalta o ponto de

que o "fator saúde" teve baixa influência nos motivos apresentados para a persistência nas aulas.

É curioso e ao mesmo tempo importante ressaltar aqui a diferença de perspectiva de pais e alunos: enquanto os filhos pouco ou nada se preocupam com os aspectos relacionados à saúde, esta é a maior preocupação e o ponto ao qual os pais mais se apegam para justificar a escolha e permanência dos filhos nas aulas de natação (PEÇANHA, 2007; MOISÉS, 2006; ALVES, 2007).

1.3 Os métodos de ensino da natação na infância e adolescência: mudanças de perspectiva a partir dos motivos de interesse pela prática

Fazendo então um panorama dos dois cenários de interesses sobre a natação, segundo os dados apresentados, podemos sustentar as seguintes afirmações: que a maioria absoluta dos pais esperam que a natação traga a seus filhos um melhor desenvolvimento motor e social, além de autonomia e saúde; e as crianças e adolescentes, por sua vez, esperam basicamente se divertir e fazer novos amigos. Assim, percebe-se que a maioria absoluta dos indivíduos que procuram a natação, tanto os pais quanto os filhos, não está interessada na alta performance. O que é, ironicamente, o foco e objetivo da maior parte das aulas de natação presentes nas academias, como observado em estudo feito por Barbosa (2007) onde, por meio de investigação em escolas de natação, conclui-se que os professores, apesar de entenderem o valorizarem o papel do lúdico no ensino do esporte, não conseguem incluí-lo com maior importância em suas aulas, ficando apenas nos momentos de descontração. Barbosa ressalta também o receio pelo qual os professores passam, devido à visão popular de que a ludicidade (inserida nas aulas em forma de brincadeiras e jogos) é geralmente vista pelos pais dos alunos como uma atividade "não-séria", que destoaria dos objetivos da aula, dando aos pais a impressão de que o professor não se preparou ou não se comprometeu com as aulas.

Fernandes e Lobo da Costa (2006) também expõem este cenário: o predomínio de um ensino de natureza analítico-progressiva, fundamentado na fragmentação dos nados em movimentos desatados do seu contexto, e organizados em sequências de acordo com seu grau de dificuldade, sendo monitorados pelos professores a fim de que cheguem o mais próximo possível da forma biomecanicamente aceita como perfeita.

Os exercícios analíticos, de acordo com o pressuposto da estabilidade, buscam alcançar a técnica denominada "perfeita", por meio da sua repetição incessante (SCAGLIA, 2010). O problema, porém, não está na utilização destes exercícios, mas na prevalência deles em detrimento de outros que privilegiem, ao invés da repetição pura e simples, a inteligência do indivíduo e sua capacidade de encontrar e desenvolver movimentos que sejam mais adequados e eficientes para si mesmo.

Assim, chegamos à conclusão que todos os trabalhos citados chegaram: a natação tem tido uma grande procura, principalmente por conta dos benefícios que os pais veem nela para seus filhos. No entanto, as aulas são estruturadas de uma forma que pouco agrada os praticantes de pouca idade: são aulas monótonas, mecanizadas e pouco atrativas às crianças (MOISÉS, 2007). E, apesar de a maioria das pessoas que procuram por aulas de natação não estarem interessadas no ensino técnico desta, e muito menos em seguir carreira profissional por meio dela, as aulas são quase todas focadas nisso. Moisés (2007) ainda destaca que os objetivos apresentados pelos pais seriam totalmente contemplados tanto no ensino tradicional quanto no ensino lúdico; no entanto, sua pesquisa, assim como as demais, evidencia o descontentamento dos alunos com as estratégias oferecidas nas academias, revelando que a metodologia não tem agradado os interessados por completo, "*levando-se a considerar que o ensino não foi adequado às necessidades e interesses daqueles."* (p. 73)

Esta insatisfação deveria levar à consideração de uma reestruturação na metodologia e nas estratégias pedagógicas de ensino da natação; no entanto, Moisés (2007) e Barbosa (2007) mostram que a resistência a novos métodos e iniciativas começa dentro da Academia, pelos alunos de graduação, que sentem dificuldade em aceitar uma metodologia mais lúdica, exploratória, participativa e prazerosa.

Essa resistência, segundo Barbosa (2007), se deve também à oposição feita pelos pais que, movidos pelo senso-comum, custam a abrir os olhos e deixar de ver as atividades lúdicas como uma ferramenta de aprendizado, e tendem a taxá-las de "brincadeiras despreocupadas", acusando os professores que as utilizam de não terem se preparado para as aulas, ou de não se comprometerem com a evolução de seus filhos.

Diante deste cenário, faz-se necessário deixar explícito que, assim como Barbosa (2007) expõe, um único trabalho não será capaz de substituir integralmente o ensino analítico que se emprega atualmente. O intuito desta monografia é o de fazer coro aos pesquisadores citados, de que o ensino do esporte, e da natação mais especificamente, pede por mudanças pedagógicas. Assim como Galatti et. al (2014) ressaltam, os estudos e metodologias empregadas até hoje carregam consigo o mérito de ter alçado o esporte ao patamar em que se encontra hoje; cabe, contudo, à ciência, questionar-se o tempo todo, a fim de vislumbrar novas mudanças que, assim como as que já se encontram nos livros de História, revolucionem a maneira como pensamos o esporte e seu ensino. Assim, este trabalho visa propor alternativas à metodologia analítica, de forma que seja possível um aumento na satisfação dos indivíduos que venham a passar pelo ensino dos nados formais da natação.

CAPÍTULO 2 - A aplicação do lúdico na iniciação esportiva

2.1 - A importância do aspecto lúdico para o ensino

Os jogos e brincadeiras estão inseridos no cotidiano da criança desde que esta nasce. Nos seus primeiros anos de vida, a criança passa por diversas descobertas, sendo a maioria delas por meio da curiosidade e das brincadeiras. A vivência num mundo cheio de novidades e surpresas faz desenvolver-se nela a inocência e a capacidade de crer na fantasia. Estes aspectos fantásticos são então estimulados e utilizados como ferramenta para o seu aprendizado.

Duran (1996) reforça que as características do componente lúdico são sempre observadas em conjunto: o prazer, a alegria e o divertimento se manifestam na festa, no jogo, no brinquedo, na brincadeira, entre outros. E eles sempre carregam um componente fundamental em comum: o exercício do faz-de-conta.

Huizinga (1980) mostra o jogo como um "intervalo" da vida cotidiana; seu ambiente e suas regras formariam um mundo temporário dentro do mundo habitual. Este intervalo, segundo o mesmo, seria importante para a imersão completa na atividade, garantindo o maior empenho possível, gerando, assim, o melhor aproveitamento e resultado possíveis. O mesmo autor coloca ainda que o brincar é uma atividade "capaz de absorver o jogador de maneira intensa e total", o que potencializa os aprendizados que venham a ocorrer por consequência do brincar.

Nascimento (2008) atenta ainda para o fato de que a aplicação de brincadeiras na primeira infância pode ser útil para a identificação de quaisquer dificuldades motoras e psicológicas que as crianças possam apresentar, que serão melhor tratadas o quanto antes forem percebidas. A autora ainda acrescenta que os jogos e brincadeiras são a melhor forma de trabalhar com crianças: "além de divertido é também eficiente, pois assim a aprendizagem ocorre naturalmente, sendo significativa."

Estes pesquisadores deixam bastante claro a importância do aspecto lúdico na aprendizagem humana. É curioso observar, portanto, que só há tão pouco tempo os jogos tenham passado a ser estudados como uma forma de ensino, e principalmente, de treinamento na área esportiva.

Apesar de o maior número de pesquisas em natação tratar dos aspectos mecânicos desta, e da modalidade como esporte de alto rendimento, já é possível encontrar autores suficientes que pesquisaram sobre a inclusão do aspecto lúdico no ensino dos esportes, e da natação em particular.

Barbosa (2007), em sua pesquisa em academias de natação, relatou que a ludicidade, apesar de reconhecida pelos professores como uma ferramenta poderosa e eficiente no ensino da natação para crianças, é usada de forma precária, sendo destinada normalmente a atividades de recreação nos minutos finais das aulas.

Dias (2007) afirma que os jogos devem ser usados para garantir à criança uma maior cultura esportiva. Ressalta, ainda, que estes jogos e brincadeiras devem ser aplicados de acordo com o nível de habilidade dos alunos; e que cabe ao professor alterar as regras e equipamentos do jogo sempre que necessário, para manter o ambiente desafiador o suficiente para que estes não percam o interesse e se desenvolvam ao máximo.

A autora continua e afirma que, ainda que o objetivo do aluno seja a competição (o que vimos tratar-se de uma minoria, segundo diversos estudos), este deverá, antes de se especializar nos nados e na natação como esporte, estabelecer uma relação de integração com o meio líquido, ampliando assim seu repertório motor. Desse modo, ainda segundo Dias (2007), o aluno se colocará como construtor de seu aprendizado.

Santiago (2005) coloca que a criança nasce com possibilidades que, se estimuladas, se tornam capacidades, de acordo com a sua interação com o mundo ao redor. Dessa forma, colocar o aluno como construtor do seu aprendizado garantirá a ele não apenas uma maior absorção dos movimentos realizados em aula, mas ajudará o aluno a afirmar sua autonomia, garantindo ao indivíduo maior desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo.

A motivação é um fator que influencia no empenho do indivíduo a determinada tarefa. Quanto mais motivado, este se empenhará mais em realizar o que lhe for proposto; quando o indivíduo não se sente motivado, tende a escolher atividades muito fáceis ou muito difíceis, para se afastar de situações de decepção (SANTIAGO, 2005). Partindo deste pensamento, podemos inferir que, se conseguirmos aumentar a motivação desta pessoa, ela se verá capaz de enfrentar novas situações, desenvolvendo assim sua confiança e auto-estima.

Nesse sentido, segundo Santiago (2005), a natação infantil tem a possibilidade de desenvolver a confiança e auto-estima da crianças, já que os desafios e atividades encontrados podem ser ajustados ao nível de realização dos praticantes.

Nesta perspectiva, a brincadeira pode ter um papel fundamental. Levando-se em conta que a atividade principal de uma criança é a brincadeira, um ambiente envolto em brincadeiras e no faz-de-conta aumentará seus níveis de motivação para as atividades, favorecendo um aumento na auto-estima e suscitando emoções positivas, como prazer, alegria e satisfação; as boas sensações que a brincadeira pode trazer elevarão também os níveis de esforço, persistência, adesão e envolvimento nas tarefas propostas (SANTIAGO, 2005). Com isso, espera-se que a adesão à natação se prolongue pela adolescência e aumente as possibilidades de ser um jovem e adulto ativo.

Xavier Filho e Manoel (2002), numa tentativa de estabelecer parâmetros para a Pedagogia da Natação, colocam o ato de nadar como uma habilidade motora inata ao ser humano, isto é, que está presente desde o nascimento, e afirmam que esta habilidade passa por mudanças em sua organização ao longo da primeira infância. Os autores tratam a capacidade de sobreviver e se locomover em meio aquático como a "habilidade nadar", que deve ser entendida como um processo de solução de problemas motores, dando assim uma liberdade maior para a exploração de diferentes padrões para um mesmo fim. Assim, defendem então que os programas de ensino da natação deveriam ser mais voltados para essa abrangência, e menos para os movimentos técnicos encontrados pela biomecânica e pela fisiologia. Segundo os mesmos, isso tornaria a prática mais interessante, pois "além de propiciar a valorização das performances obtidas pelas crianças, cria situações

desafiadoras que estimulam o aprendizado em todos os níveis de habilidade"(pág. 12).

Duran (1996) destaca que a assimilação do movimento técnico deve acontecer de modo significativo, se relacionando com a realidade concreta da criança. Para isso, o professor deve criar situações que remetam as crianças à atividade cultural infantil, ou seja, utilizar o componente lúdico da cultura (o brincar, faz-de-conta) para que esta encontre significado em seu ato motor.

Em sua tese de mestrado, Duran (2005) defende a criação de um ambiente lúdico-educativo para o processo ensino-aprendizagem. Segundo o autor, a ambientação das aulas de natação em universos de faz-de-conta, criados por meio de histórias, fará com que as crianças se sintam imersas num universo que lhes é, além de mais conhecido, mais agradável e imersivo. Essa imersão, segundo o autor, garantirá uma maior conexão entre alunos e professor, e propiciará maior motivação, empenho e alegria das crianças na realização das aulas.

Uma outra linha que trata do aluno como criador de seu próprio aprendizado é conhecida como TGFU: *Teaching Games For Understanding*. A proposta pedagógica do TGFU se dá, segundo Bolonhini (2009), no encontro entre pensamento, linguagem e ação. De acordo com esta linha de pensamento, o professor deve estimular os praticantes a refletir sobre sua prática e seus movimentos, sendo assim mais significativo do que a simples repetição de movimentos pré-determinados.

A proposta dos autores do TGFU não é, portanto, pautada no ensino de uma ou mais habilidades, mas no ensino da tomada de decisão e reflexão sobre os atos motores e sobre os esportes em si. Por intermédio do professor, o aluno deve propor atividades que estimulem os alunos a entender a lógica do esporte em questão, para então decidir por si próprio quais serão as melhores alternativas para solucionar os problemas que o esporte apresenta.

Assim, percebe-se um papel muito mais ativo do professor nas aulas: mais do que sugerir as atividades, perceber se funciona ou não e corrigir movimentos, o professor tem aqui o papel de questionador: cabe a ele sempre questionar os alunos sobre o sucesso ou fracasso de cada atividade. Se uma atividade não sai como o

esperado, ele deve, ao invés de simplesmente alterá-la, levar os alunos a pensarem e descobrirem o motivo do fracasso da atividade, e quais seriam as soluções para que ela funcionasse mais adequadamente.

2.2 - As propostas para o ensino dos nados por meio de jogos

Baseado no conteúdo apresentado, proporemos então brincadeiras e jogos que estimulem a realização dos movimentos necessários para os nados *crawl* e costas. Estas brincadeiras serão pensadas de modo a, ao invés de trazer a criança para o mundo analítico, entrar com ela no seu mundo imaginário, onde ela se sente mais confortável e feliz, para então conseguir dela a maior satisfação e empenho possíveis. As atividades aqui propostas têm a função de ilustrar o que acreditamos ser possível e ideal para o ensino dos nados *crawl* e costas na iniciação; todas elas podem e devem ser adaptadas à turma em que for aplicada. Muitas outras atividades podem, e devem, ser estabelecidas a partir desta perspectiva.

Levando-se em conta que trataremos do ensino dos nados, as atividades propostas a seguir requerem uma prévia adaptação ao meio líquido para sua aplicação.

2.2.1 - O nado *crawl*

O nado *crawl* é geralmente o primeiro a ser ensinado. A palavra "*crawl*" vem da língua inglesa, e significa "rastejar". Esta maneira de olhar o movimento do nado explica boa parte de suas características. Em decúbito ventral e estendido na superfície da água, em postura plana e horizontal. Os membros superiores realizam uma circundação antero-posterior, mantendo-se sempre a 180 graus um do outro. Dessa forma, enquanto um braço estiver realizando a fase aérea, conhecida como recuperação, o outro estará na fase de propulsão, que é a fase subaquática, responsável pela progressão do nadador. A respiração ocorre de formar lateral, enquanto o membro superior se encontra na fase de recuperação, sendo a expiração feita dentro da água. (VILARTA et. al, 2004; ANDRIES JR, 2002).

Os membros inferiores, por sua vez, realizam o movimento a que chamamos de pernada: estendidos e paralelos à superfície da água, os membros se alternam, por meio da flexão e extensão das articulações do quadril, joelho e tornozelo, a fazer movimentos ascendentes e descendentes, ajudando na estabilização do nado e na propulsão do nadador. (VILARTA et. al, 2004; ANDRIES JR, 2002).

2.2.1.1 - Jogos propostos para ensino do nado *crawl*

A partir do que foi apresentado até aqui, e baseado nos trabalhos estudados, serão apresentadas aqui algumas atividades, a fim de ilustrar a proposta desta monografia. A perspectiva proposta por esta monografia possibilita a criação de diversas outras atividades, o que enriquece ainda mais a ideia e as aulas.

Visto que aqui tratamos de propor a inserção de atividades para o ensino dos nados *crawl* e costas, estas atividades presumem, para a sua aplicação, a prévia adaptação ao meio aquático, a qual já está melhor debatida na literatura e não está abarcada no tema deste trabalho em específico.

Jogo 1 - Brincando de foguetes (SANTIAGO, 2005)

Objetivo: Melhorar a sustentação corporal promovida pela pernada do nado *crawl*

Descrição: Imagina-se com as crianças um cenário espacial, onde elas são foguetes. O professor "enche os tanques" dos foguetes e, para testar se estão todos cheios, pede para as crianças baterem a perna, que simbolizará o motor da nave. Com o bater das pernas, as crianças farão viagens pelo espaço, e dirão o que encontraram.

Após a vivência, o professor deve questionar seus alunos sobre os resultados da atividade. Algumas crianças naturalmente se esforçarão mais que as outras, e terão resultados diferentes. Cabe aqui uma discussão sobre a relação força x movimento que influenciam na eficiência da pernada.

Nível: iniciante e intermediário

Jogo 2 - Viagem pelo mar (SANTIAGO, 2005)

Objetivo: Melhorar a sustentação corporal gerada pela pernada de *crawl*, e iniciar o movimento de respiração do nado

Descrição: as crianças se imaginam aqui como lanchas ou barcos. Com uma prancha ou com a ajuda das mãos do professor, a criança, batendo as pernas, fará uma "viagem" pela piscina, que simbolizará o mar. Durante a viagem, ela avistará os animais e plantas aquáticas do fundo do mar. Pode-se ainda pedir para as crianças colocarem a cabeça dentro d'água para ver os bichos no fundo, e só tirarem para respirar.

Nesta atividade, o professor pode questionar os alunos sobre as mudanças que eles sentiram devido ao uso da prancha. As melhorias na flutuabilidade causadas por

esta podem levar os alunos a questionar a sua posição na água sem a prancha, devido à clara melhora que esta causará.

Nível: intermediário

Jogo 3 - Mamãe da rua

Objetivo: estimular as crianças a procurar os movimentos mais eficientes do nado *crawl*, a fim de se locomoverem mais rápido.

Descrição: a piscina ou algumas raias centrais serão agora imaginadas como uma rua; um dos alunos será o escolhido para ser "mamãe ou papai da rua". Este ficará dentro destas raias centrais, e o resto das crianças atravessariam a "rua", sem ser pegos pela mãe. Para a locomoção das crianças, o professor colocaria limitações, cada vez mais restritas de acordo com a evolução dos alunos, de modo que se aproximem cada vez mais do nado *crawl*. Os alunos pegos pela mamãe da rua viram mães também, até que restem poucos ou nenhum aluno atravessando.

Nesta atividade, cabe ao professor questionar as mamães e papais da rua sobre os melhores métodos para capturar os demais. O impulso na borda, a velocidade e eficiência do nado devem ser questionados, levando os alunos a discutirem sobre seus erros e acertos.

Nível: intermediário e avançado

Jogo 4 - Pega-pega cola

Objetivo: estimular os alunos a desenvolverem métodos mais rápidos de nadarem o *crawl*, e iniciar o controle respiratório em submersão.

Descrição: um ou alguns alunos são destacados para serem pegadores. O resto dos alunos fogem, e o pegador deve encostar neles para colá-los, quando estes ficam "colados" no chão, com as pernas afastadas. Para serem descolados, os participantes que ainda não foram pegos devem passar por entre as pernas dos colados, que são assim libertados e voltam a fugir. A brincadeira acaba quando houverem poucos ou nenhum aluno a ser colado. Para se movimentarem, os alunos devem se utilizar apenas do nado *crawl*.

Esta atividade deve abrir ao professor a possibilidade de questionar os alunos sobre os métodos usados para passar por baixo das pernas dos amigos, bem como para evitarem ser pegos. A submersão pode envolver diversos movimentos, como propulsão, apnéia levemente prolongada e velocidade de pernada e braçada para a locomoção submersa.

Nível: intermediário e avançado

Jogo 5 - Roda gigante (SANTIAGO,2005)

Objetivo: iniciar o movimento do nado *crawl*, estimulando a amplitude da braçada

Descrição: A criança coloca o rosto na água, e realiza a pernada de *crawl*. O professor ajuda a fazer o movimento da braçada de *crawl*, e conta para a criança que seus braços serão uma roda gigante. Para que a roda gigante seja legal, o aluno deve esticar bastante os braços em cima e em baixo.

A função do professor nesta atividade será a de questionar o aluno sobre a força aplicada na braçada. Quanto mais amplo o movimento, ele necessitará mais força, e deve perceber os benefícios disso.

Nível: iniciante

Jogo 6 - Terremoto na Ilha

Objetivo: controle postural, início do mergulho na natação, e estímulo do nado *crawl*.

Descrição: O professor conta a história de uma ilha, que é linda, mas tem vários terremotos muito fortes o ano todo. O aluno então fará um passeio nesta ilha, que será um tapete flutuante, e de repente a ilha sofrerá um "terremoto", causado pelo professor. O aluno então salta da ilha, e vai até a borda da piscina nadando

Ao fim desta atividade, o professor deve questionar os alunos sobre os movimentos para o mergulho. A posição do corpo na entrada da água influencia na velocidade adquirida pelo aluno, e o professor deve levá-lo a perceber seus erros e acertos neste sentido.

Nível: iniciante e intermediário

Jogo 7 - O resgate do soldado ferido

Objetivo: estimular a pernada do nado crawl, a sociabilidade e o trabalho em equipe

Descrição: o professor situará as crianças num ambiente de praia, em que eles estão todos brincando na água, quando um dos alunos (escolhido pelo professor ou pela turma) vai acabar entrando demais no mar e se afogando. Os demais alunos devem então pegar o barco salva-vidas (tapete flutuante), chegar até o afogado, resgatá-lo e levar a salvo para a beira da praia, que seria a borda da piscina. Para mover o barco, as crianças seguram em um dos lados do tapete e batem as pernas. O professor pode dar incentivos para as crianças baterem mais rápido, dizendo que há algum tubarão chegando perto do resgatado, ou que este está piorando.

Aqui, a função do professor será a de questionar aos alunos quais são as características que influenciam na pernada: força, amplitude, e velocidade. Além disso, o professor deve levá-los a enxergar a importância do trabalho em equipe e da sincronia entre os participantes, e a influência positiva deste aspecto na velocidade de locomoção do todo.

Nível: intermediário e avançado

2.2.2 - O nado costas

O nado costas é geralmente o segundo nado a ser ensinado. Assim como no caso do *crawl,* é possível extrair a posição elementar do nado pelo seu nome.

Em decúbito dorsal, com o corpo estendido na superfície da água, em postura plana e horizontal. Os membros superiores, assim como no nado *crawl*, realizam movimentos alternados, mas desta vez em circundação postero-anterior (no sentido "de trás para frente"). A fase aérea (propulsão) da braçada é realizada com o braço estendido, enquanto a fase submersa (tração) exige uma leve flexão do cotovelo ao entrar na água. (VILARTA et. al, 2004)

Nos membros inferiores, o movimento é semelhante à pernada do nado *crawl*. Sua função primária é também a de estabilização do nado, uma vez que a força das braçadas é a maior responsável pela locomoção. (VILARTA et. al, 2004)

Sua maior diferença do nado *crawl* está na respiração. Como o rosto fica o tempo todo voltado para fora da água, não há a necessidade do nado *crawl* de realizar um movimento para a respiração. Esta deve apenas ser adaptada pelo nadador, sendo geralmente feita a inspiração no momento da recuperação, e a expiração no momento da tração de um determinado braço. (VILARTA et. al, 2004; ANDRIES JR, 2002)

2.2.2.1 - Jogos propostos para o ensino do nado costas

Jogo 1 - Macacos sujos no telhado (SANTIAGO, 2005)

Objetivo: Adaptação ao posicionamento do nado costas.

Descrição: O professor conta uma história, de que existe uma família de macacos morando no telhado em cima da piscina, e pede para as crianças deitarem a cabeça em seu ombro para tentar enxergar os macacos. Depois, o professor explica que estes macacos não gostam de tomar banho, e pede para as crianças molharem os macacos, batendo as pernas, olhando para o teto.

Ao fim desta atividade, o professor deve questionar os alunos sobre quais as ações que foram mais eficientes para jogar mais água. A posição dos pés será importante para isto, sendo flexionado mais para jogar água para cima. O professor deve então fazer os alunos pensarem sobre a propulsão do nado, e sobre a melhor posição dos pés para a pernada do nado, que deve jogar água para trás, e não para cima. Assim, eles devem entender que a posição estendida dos pés será mais eficiente para o nado.

Nível: iniciante

Jogo 2 - A cadeira encantada

Objetivo: iniciar a noção de rotação e do movimento da braçada de costas, atentando para a amplitude do movimento.

Descrição: uma das pernas do professor vira uma cadeira, que está encantada. O aluno senta na cadeira, com as costas voltadas para o professor. O professor ajuda a criança a fazer uma rotação dos braços no sentido da braçada de costas e diz que, quando a mão passar no alto, ela deve pegar uma estrela do céu, e quando passar em baixo pega uma concha do mar. O aluno faz então o movimento sozinho, sob os dizeres do professor de que é preciso esticar bem o braço em cima e em baixo, para alcançar as estrelas e conchas. Ao fim, o professor "vê" nas mãos da crianças as estrelas encontradas.

Nesta atividade, o professor deve levar os alunos a refletirem sobre a amplitude do movimento dos braços, e sobre como o aumento desta possibilitará ao aluno "carregar" mais água, aumentando a eficiência do nado.

Nível: iniciante

Jogo 3 - Catavento

Objetivo: realizar o movimento de braçada do nado costas, enfatizando a noção da criança quanto à amplitude do movimento.

Descrição: o aluno, de pé dentro da água, colocará os braços, estendidos, em 180º (um para cima, e outro para baixo). O professor dirá que seus braços formam um catavento. Ao assoprar do professor, o catavento se move, alterando sua velocidade de acordo com a força do sopro; quanto mais forte o sopro, o braço deverá também se esticar mais. Pode ser feito em duplas, com outro aluno no lugar do professor.

Aqui, o professor deve levar o aluno a perceber a diferença de força aplicada para o giro do braço dentro e fora d'água. A partir disso, devem ser discutidas as fases aéreas e submersas da braçada, e que capacidade deve ser enfatizada em cada fase (velocidade na aérea, força na submersa)

Nível: intermediário e avançado

Jogo 4 - Trabalho na fazenda

Objetivo: trabalhar a flutuabilidade e o movimento da braçada de costas, e destacar a sociabilidade e trabalho em equipe.

Descrição: o professor ambientará esta brincadeira numa fazenda, em que os alunos são fazendeiros de uma plantação. Ele divide a turma em duplas, e cada dupla dirá o que está plantado na sua fazenda. A seguir, o professor explica que está na hora de colher, e que eles serão o trator: enquanto um da dupla se deita em decúbito dorsal, e seus braços farão a colheita, rodando como no nado costas, seu companheiro irá guiá-lo, segurando suas pernas, pela plantação. No fim da piscina, trocam-se os papéis e fazem a volta, colhendo novamente.

Aqui, o professor é responsável por levar aos alunos as questões relativas à flutuabilidade e à empatia. Quanto mais alto o amigo segurar a perna do que está deitado, mais difícil será para este manter a cabeça fora d'água. Isto deve suscitar os alunos a observarem o movimento do companheiro. A amplitude da braçada também deverá ser percebida pelos alunos, uma vez que esta influenciará mais na velocidade, por conta de não utilizarem as pernas para locomoção.

Jogo 5 - Costas em dupla

Objetivo: trabalhar a conscientização do movimento da braçada, incentivando a procura pelo movimento mais eficiente. Aumentar a sociabilização e afetividade.

Descrição: o professor divide a turma em duplas. As duplas serão dispostas junto à mesma borda. Com uma das mãos dadas, as duplas deverão atravessar a piscina nadando costas, sincronizando os movimentos para conseguirem se locomover. Ganha a dupla que chegar à borda contrária primeiro.

Esta atividade será capaz de levar os alunos a perceberem a importância da sincronia entre braços para a melhor locomoção. O trabalho em equipe será inevitavelmente levado à discussão, e deve ser um fator extra para o aproveitamento da atividade.

Nível: avançado

2.2.3 - Jogos propostos para o trabalho dos nados costas e *crawl* simultaneamente

Jogo 1 - A cidade na piscina

Objetivo: fazer com que os alunos pratiquem as diversas maneiras de nado, diversificando as atividades.

Descrição: as crianças imaginariam uma cidade dentro da piscina, e estabeleceriam, com a ajuda do professor, prédios e lugares públicos (hospital, biblioteca, escola, banco), e suas casas. A partir disso, cada aluno se daria uma profissão, na qual ele deveria ir a um ou mais prédios, se locomovendo pela cidade. Cada prédio deveria ficar em uma rua (delimitada pela raia ou qualquer outro instrumento), e cada rua teria seu sentido: algumas deveriam ser atravessadas de crawl, outras de costas, e outras apenas com pernada ou braçada de crawl ou costas. Os motoristas que não andassem no sentido da rua seriam orientados pelo guarda, feito pelo professor.

Esta atividade deve ser capaz de levar aos alunos a noção de regras, e a identificação com a brincadeira se dará pela inevitável associação das profissões aos pais dos alunos. A importância do respeito pelas regras de convivência pode ser discutido aqui. Quando levados a "variar" os nados, os alunos serão capazes de identificar com mais clareza as diferenças entre cada um.

Nível: intermediário e avançado

Jogo 2 - Pólo aquático adaptado "sem virar"

Objetivo: trabalhar a sociabilidade e espírito de equipe; estimular os alunos a encontrarem formas mais eficientes e rápidas para os nados costas e crawl.

Descrição: seria feito uma adaptação de um jogo de pólo aquático; divide-se a turma em dois times, e estabelece-se um gol ou alvo para cada um. Cada time deverá defender seu gol e atacar o adversário, com uma bola. A regra especial é que eles só poderão se locomover para a frente nadando crawl, e para trás nadando costas.

O pólo aquático é um jogo coletivo, e despertará naturalmente a criação de táticas, que devem ser discutidas. As limitações nas regras podem ser discutidas, e o professor deve levar os alunos a sugerirem modificações para estimular a variação do jogo e da dificuldade.

Nível: intermediário e avançado

Jogo 3 - Gincana da pirâmide

Objetivo: estimular o trabalho em equipe e a cooperação. Trabalhar a movimentação dos nados crawl e costas, estimulando a procura por movimentos mais rápidos.

Descrição: a turma é dividida em duas ou mais equipes, e colocada junto à borda de um dos lados da piscina. O professor então joga diversos brinquedos pela piscina. As equipes deverão buscar os brinquedos e ir empilhando-os; cada equipe fará sua pilha, e ganha a que fizer a pilha mais alta. Os participantes só poderão carregar um brinquedo por vez, e devem ir pegar o brinquedo nadando crawl, e voltar nadando costas.

Nesta atividade, o professor deve questionar seus alunos sobre as melhores táticas para a construção da maior pilha. Estratégias de trabalho em equipe, e soluções para a sustentação da pilha deverão ser trazidas pelos alunos, cabendo ao professor observar e sugerir os erros e acertos de cada equipe. A cooperação e divisão de funções influenciarão positivamente no resultado final, cabendo ao professor fazer com que os alunos enxerguem isto.

Considerações finais

O estudo trouxe diversas pesquisas que mostram que a população em geral tem se preocupado mais com uma melhora na saúde e qualidade de vida, nos últimos anos. Essa nova preocupação tem gerado, entre outros efeitos, uma maior busca pela prática esportiva, dados os benefícios apresentados e que hoje já são de conhecimento popular. Além disso, apresentamos diversos motivos pelos quais a natação seria uma das modalidades esportivas mais adequadas aos iniciantes e sedentários (baixos danos físicos, ambiente controlado, entre outros).

Diante deste cenário, este estudo tratou de enumerar pesquisas que buscaram descrever o que alunos e pais de alunos da natação procuram na modalidade quando inscrevem a si ou a seus filhos nas aulas. Ficou claro, por meio da comparação destes anseios com práticas mais comumente realizadas, que estas não atendem a todos os objetivos procurados pelos alunos, principalmente. O aprofundamento destes estudos nos mostrou que a aplicação de uma aula mais voltada à satisfação dos alunos diminuiria em muito a evasão destes, já que diversas pesquisas encontraram sentimentos de insatisfação com as aulas a médio prazo, que resultam no abandono da prática.

Através de um estudo bibliográfico, foi possível identificar que uma aula composta por mais elementos lúdicos seria capaz de atender aos objetivos esperados pelos pais; além disso, os estudos sustentam que aulas voltadas para os jogos e brincadeiras seriam capazes de aumentar a satisfação e alegria das crianças nas aulas, garantindo assim maior empenho e aprendizado. A colocação do aluno como construtor de seu aprendizado, fazendo-o questionar-se sobre seus movimentos e ações, seria capaz de promover um salto significativo na sua compreensão da natação como movimento e esporte, além de trazer melhorias palpáveis para o mesmo enquanto indivíduo inserido em sociedade. A satisfação dos alunos com as aulas tenderá a diminuir, a médio e longo prazo, o abandono da prática, aumentando e solidificando a saúde e qualidade de vida do indivíduo, juntamente com todos outros benefícios que a prática esportiva contínua é capaz de prover.

Concluímos, portanto, que a metodologia usada para o ensino da natação não atende suficientemente bem aos anseios dos alunos que se submetem às aulas. Ao mesmo tempo, fica claro, diante dos estudos apresentados, que a apresentação de uma metodologia centrada na criação de um ambiente lúdico-pedagógico, ensinando a natação e seus nados formais por meio de jogos, brincadeiras e faz-de-conta, e levando os alunos a entenderem e questionarem suas ações e movimentos, além de atingir os anseios dos pais, seria capaz de aumentar consideravelmente o empenho e a satisfação das crianças com as aulas.

Estas mudanças seriam capazes de, além de beneficiar o aprendizado da modalidade e de cumprir a função do esporte enquanto agente criador de cidadãos pensantes e responsáveis, tornar perene nestes indivíduos a prática esportiva, carregando consigo os benefícios intrincados numa vida ativa.

6. Referências bibliográficas

ALVES, M. P.; JUNGER, W.L.; PALMA, A., MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G.; Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte Vol. 13, Nº 6, págs 421-426.** Rio de Janeiro, Nov/Dez, 2007

ANDRIES Júnior, Orival. **Nadar: o modo de ver e viver a água** Tese (doutorado)- Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. -- Campinas, SP : [s. n.], 1998.

ANDRIES JÚNIOR, Orival. **Natação:** treinamento fundamental. Barueri: Manole, 2002. 58p., il. ISBN 8520413218 (broch.).

AZEVEDO, A. M. P.; MORAIS, L. C.; RODRIGUES, L. K. S.; BARBACENA, M. M.; GRISI, R. N. F. Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade. In: **XI Encontro de Iniciação à Docência**, UFPB-PRG, João Pessoa, Paraíba, 2008.

BACARAT, E. C; PARASCHIN, K; NOGUEIRA, R. J. N; REIS, M. C.; FRAGA, A. M.; SPEROTTO, G. Acidentes com crianças e sua evolução na região de Campinas, São Paulo. **Jornal de Pediatria**, v. 76, n. 5, p. 368-374, 2000.

BARBOSA, Gracielle S. **Estratégias motivacionais: possibilidades de inclusão do lúdico no processo de ensino-aprendizagem da natação.** Monografia - Departamento de Educação Física. Universidade Estadual de São Paulo, Bauru, 2007.

BARBOSA, T.. As habilidades motoras aquáticas básicas. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 6 - N° 33 - Março de 2001. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd33a/aquat.htm> Último acesso em 21/11/2011

BOLONHINI, Sabine Zink; PAES, Roberto Rodrigues. A PROPOSTA PEDAGÓGICA DO TEACHING GAME FOR UNDERSTANDING: REFLEXÕES SOBRE A INICIAÇÃO ESPORTIVA. **Pensar a Prática**, [S.l.], v. 12, n. 2, mai. 2009. ISSN 1980-6183. Disponível em: <**http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/view/5694/5366**>. Acesso em: 14 Jan. 2015. doi:10.5216/rpp.v12i2.5694.

BRANCO JC, JANSEN K, WIENER M, PORTO M, SILVA R. Prevalência de inatividade física e fatores associados ao transtorno de humor em adultos jovens. **Rev. Bras. Ci. e Mov.** 2012;20(4):60-68.

CATTEAU, Raymond; GAROFF, Gérard. - **O ensino da natação** - São Paulo: Manole, 1988

DIAS, Daniele Silva. - **O ensino lúdico da natação.** Volta Redonda, 2007. Disponível em <http://www.ufrgs.br/ceme/uploads/1383239293-monografia_Daniele_Silva_Dias.pdf> Acesso em: 09 nov. 2014

ESCOBAR, M. O., BURKHART, R. **Natação para portadores de deficiências**. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1985.

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H.. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, jan./mar. 2006

FREIRE, J. B.; SCAGLIA, A. J. **Educação Como Prática Corporal.** São Paulo: Scipione, 2003.

FREIRE, Marília; JÚNIOR, Orival Andries. **O LÚDICO E A ÁGUA: uma proposta de inclusão do elemento lúdico nas aulas de natação**. 2011. Disponível em

<http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educacao_fisica/artigo/5_ludico_agua.pdf> Acesso em 23. nov. 2014

FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. M.. O papel do elemento lúdico nas aulas de natação. **Revista Digital** - Buenos Aires - N° 86 - Julho de 2005. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd86/natacao.htm>. Acesso em 23. nov. 2014

FREUDENHEIM, A. M.; GAMA, R. I. R. B.; CARRACEDO, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte.** São Paulo: 2003, 2(2):61-69

GALATTI, L. R.; REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J.; PAES, R. R.; SEOANE A. M. Pedagogia do Esporte: tensão na ciência e o ensino dos Jogos Esportivos Coletivos. **Rev. da Educ. Fís./ UEM**. Maringá: v. 25, n. 1, p. 153-162, 1. trim. 2014

HALLAL, Pedro Curi et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista de Saúde Pública** 2007;41 (3):453-460

HUIZINGA, Johan - **Homo ludens**: **O Jogo como elemento da cultura**. - São Paulo: Perspectiva, 1980.

MACHADO, D.C. **Metodologia da Natação**. São Paulo: EPU, 1978.

MANSOLDO, Antonio Carlos. **A iniciação dos 4 nados**. São Paulo: Ícone, 1996

MARQUES, R. F. R.;GALHARDO, E. B.. Estudo comparativo entre concepções metodológicas para o ensino técnico da natação - **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 13 - Nº 128 - Janeiro de 2009. Disponível em: < http://www.efdeportes.com/efd128/estudo-comparativo-entre-concepcoes-metodologicas-para-o-ensino-tecnico-da-natacao.htm> Acessado em 24/10/2011

MARTINS, J. do P. **Didática geral: fundamentos, planejamento, metodologia e avaliação**. São Paulo: Atlas, 1985.

MEDINA, João Paulo S. **Perspectivas no Esporte: Reflexões sobre a fragmentação do saber esportivo**. In MOREIRA, W. W. (Org.). Educação Física e Esportes: perspectiva para o séc. XXI. Campinas: Papirus, 1992.

MOISÉS, M. P.. Ensino da natação: expectativas dos pais de alunos**. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte –** 2006, 5(2):65-74

MACHADO, David. Camargo - **Natação - teoria e prática** - 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MS. Secretaria de Políticas de Saúde. **Programa Nacional de Promoção da Atividade Física "Agita Brasil": Atividade física e sua contribuição para a qualidade de vida.***Rev. Saúde Pública* [online]. 2002, vol.36, n.2, pp. 254-256. ISSN 0034-8910. Disponível em <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v36n2/9222.pdf>Acesso em 25 out. 2014

Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. / **Vigitel Brasil 2013: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

NAVARRO, Fernando – **Natación** - São Paulo: Gymuos, 1978.

PALMER, Mervyn L. - **A Ciência do ensino da natação** - São Paulo: Manole, 1990

PEÇANHA, Ana Beatriz; MAGALHÃES, Diana Cecília - **NATAÇÃO PARA CRIANÇAS: O QUE MOTIVA OS PAIS A ESCOLHEREM ESTA MODALIDADE ESPORTIVA PARA SEUS FILHOS** - Rio de Janeiro: 2007

PEREIRA, Mauricio Duran; ANDRIES JÚNIOR, Orival (Coaut. de). **Brincando com a água:** uma proposta pedagógica com a utilização de componentes lúdicos, para aprendizagem da natação, para crianças de 5 a 12 anos. Campinas, [SP: [s.n.], 1996. 40 p. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000339554>. Acesso em: 4 nov. 2014.

PIAGET, Jean - **A formação do símbolo na criança**. - Rio de Janeiro: Zahar, 1973

ROSE JR., Dante de (Coaut. de). **Esporte e atividade fisica na infancia e na adolescencia:** uma abordagem multidisciplinar. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2009. 256 p. (Biblioteca Artmed). ISBN 9788536317960 (broch.).

SANTIAGO, Vivian de Castro; VENDITTI JÚNIOR, Rubens (Coaut. de). **Estudo observacional da importância da brincadeira na aprendizagem nas aulas de natação entre 3 e 6 anos.** Campinas, [SP: [s.n.], 2005. 44 p. Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000359998>. Acesso em: 13 nov. 2014.

SCAGLIA, Alcides José. **Novas tendências em pedagogia do esporte.** 2010

SCALON, RM. **Fatores motivacionais que influem na aderência e no abandono dos programas de iniciação desportiva pela criança**. Dissertação de Mestrado. Porto Alegre: UFRGS; 1998.

SILVA, G. B.; COQUEIRO, R. S.; BARBOSA, A. R.. Motivos que determinam a prática da natação em adultos. **Revista Digital** - Buenos Aires - Ano 14 - Nº 137 - Outubro de 2009. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd137/pratica-da-natacao-em-adultos.htm> Último acesso em 20/11/2011.

SOUZA, S. G.; GONDIM, M. R.; CUNHA, S. F. S.. Ludicidade: um mediador da aprendizagem em natação para crianças de 3 a 6 anos. **Revista Digital**. Buenos Aires - Ano 16 - Nº 157 - Junho de 2011. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd157/ludicidade-aprendizagem-em-natacao.htm> Acessado em 24/11/2011

SZPILMAN, David; VASCONCELLOS, Marcelo B. **Afogamento - Perfil epidemiológico nas piscinas do Brasil – 2003 a 2011**. Publicado on-line http://www.sobrasa.org/perfil-dos-afogamentos-em-piscinas-no-brasil/, Janeiro de 2014. Último acesso em 26 out. 2014

VILARTA, Roberto (Coaut. de) et al. **Aprender a nadar com a extensão universitária.** Campinas, SP: IPES, 2004. 258p., il. Inclui bibliografia. ISBN 8598189022 (broch.). Disponível em: <http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000351678&opt=1>. Acesso em: 9 nov. 2014.

VENDITTI, Rubens Jr., SANTIAGO, Vivian. Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos **- Revista Digital - Buenos Aires** - Ano 12 - N° 117 - Fevereiro de 2008 Disponível em: <www.efdeportes.com/efd117/iniciacao-em-atividades-aquaticas-com-criancas-de-3-a-6-anos.htm> Acessado em 28/10/2011

WHO. World Health Organization. **Noncommunicable diseases country profiles 2011.** Geneva: WHO, 2011

XAVIER FILHO, Ernani; MANOEL, E. de J. Desenvolvimento do comportamento motor aquático implicações para a pedagogia da Natação.**Revista Brasileira de Ciência e**

Movimento Revista Brasileira de Ciência e Movimento Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 10, n. 2, p. 85-94, 2002.