

PROJETO NADAR: POSSIBILIDADE PRÁTICA PARA ESTUDANTES DAS ESCOLAS PÚBLICAS DE URUGUAIANA/RS

Renata Duarte ¹

Jéssica Almeida Isbarrola ²

Sandramara Naziazeno do Nascimento ³

Ramon Felipe Duarte Da Rosa Pereira ⁴

Susane Graup ⁵

Phillip Vila Nova Ilha ⁶

Resumo:

O objetivo deste projeto foi mobilizar discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa para a prática de ensino da natação às crianças carentes do município de Uruguaiana-RS, oportunizando um estilo de vida saudável a fim de propiciar uma vida mais cidadã. O projeto "Nadar" é uma atividade de extensão que oportuniza o contato direto dos acadêmicos de Educação Física com o desenvolvimento de atividades aquáticas para a comunidade escolar, mais especificamente da natação. Para tanto, foi firmada uma parceria com a Secretaria Municipal dos Esportes e Lazer de Uruguaiana/RS, para a utilização de espaços físicos fornecidos pela Prefeitura Municipal para a realização de projetos sociais. Foram ofertadas 4 turmas com 15 vagas cada. As atividades são realizadas duas vezes semanais em uma piscina aquecida em um Clube privado do município, em horário contrário ao escolar, sendo que cada encontro tem duração de 50 minutos, no quais são realizadas atividades de caráter lúdico-educativo. As aulas do projeto tiveram início em maio do corrente ano. Entretanto, as turmas foram completadas apenas em julho. Atualmente são atendidas 60 crianças, sendo 38,3% do sexo masculino. Vale destacar que o projeto conta com a participação de 4 crianças com deficiência (Síndrome de Down, Paralisia Cerebral e Autismo) que participam regularmente das atividades. As avaliações antropométricas realizadas neste projeto, constataram que 36% dos participantes apresentam excesso de peso (risco de sobrepeso, sobrepeso e obesidade), reforçando a importância da prática de atividades físicas para a promoção da saúde. Desta forma, ações com as desenvolvidas no projeto Nadar se revestem de importância, pois podem influenciar a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável. Os planos de aula aplicados no projeto foram elaborados pelas bolsistas sob orientação da coordenadora do mesmo, sendo desenvolvidos contando com a participação de 4 discentes (monitores voluntários) do curso de Educação Física. A participação dos alunos é extremamente importante pois permite vivenciar o contato com a prática docente. Além disso, o projeto possui ações que possibilitam a participação dos discentes matriculados na disciplina de Esportes Aquáticos do Curso de Educação Física, maximizando o processo de formação. Nesta perspectiva, a extensão universitária tem o propósito de aproximar a relação dos estudantes e a comunidade, oportunizando aprofundamento, expansão e solidificação dos conhecimentos adquiridos assim como, a troca de saberes por meio desta interação. O projeto Nadar tem apresentado grande valor à comunidade acadêmica por oportunizar a experiência de aprender a ensinar a natação, tornando o acadêmico mais preparados para a atuação; por viabilizar o contato com a comunidade escolar em um ambiente diferenciado e característico e; por provocar a relações entre a Universidade e a comunidade na qual esta instituição está inserida. Quanto aos resultados, o projeto tem surtido nos alunos atendidos e na comunidade local, o sentimento de empoderamento e inclusão, pois oportuniza a prática gratuita de atividades físicas capazes de estimular uma vida mais saudável e cidadã a um público que carece de recursos e espaços apropriados.

Palavras-chave: Natação; Educação Física; formação; extensão universitária

Modalidade de Participação: Iniciação Científica

PROJETO NADAR: POSSIBILIDADE PRÁTICA PARA ESTUDANTES DAS ESCOLAS PÚBLICAS DE URUGUAIANA/RS

¹ Aluno de graduação. renata.amduarte@gmail.com. Autor principal

² Aluno de graduação. je.isbarrola@gmail.com. Apresentador

³ Aluno de graduação. sandranazinasci@gmail.com. Co-autor

⁴ Aluno de graduação. rafelpdu@gmail.com. Co-autor

⁵ Docente. susigraup@gmail.com. Orientador

⁶ Docente. phillip@unipampa.edu.br. Co-orientador



PROJETO NADAR: POSSIBILIDADE PRÁTICA PARA ESTUDANTES DAS ESCOLAS PÚBLICAS DE URUGUAIANA/RS

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividades aquáticas proporciona diversos benefícios aos praticantes, sendo que em diferentes faixas-etárias e com público diversificado, o meio aquático é um ambiente capaz de estimular e desenvolver potenciais e capacidades que contribuirão para uma melhor qualidade de vida do ponto de vista físico, psicológico e social, respeitando o ritmo de cada indivíduo (TAHARA et al. 2006).

A visibilidade das atividades aquáticas tem evoluído satisfatoriamente devido aos seus resultados positivos em meio a uma sociedade cada vez mais ávida por alternativas para melhorar a qualidade de vida e é uma importante manifestação da cultura corporal do movimento, objeto cerne explorado pela Educação Física (HADDAD, 2007). Porém, nem toda a população tem a oportunidade de experimentar ou praticar estas atividades devido à demanda de um espaço muito característico e ao seu alto custo. Sendo assim, projetos que permitam a participação, sem ônus da comunidade, são extremamente importantes, principalmente na infância, pois permite que a criança usufrua de todos os benefícios que as atividades aquáticas podem apresentar.

Dentre estas atividades é possível destacar a natação que é considerada uma das atividades mais completas para o desenvolvimento integral do indivíduo. Nesse cenário, a natação é uma modalidade que pode fazer parte da vida da criança logo nos primeiros meses, podendo ser praticada de forma lúdica e recreativa, sem compromisso com as técnicas, para uma adaptação ao meio líquido. Também é incontestável a eficiência da natação para a melhoria do aspecto físico e da postura essenciais para o desenvolvimento motor (GONÇALVES, 2012).

Diante do exposto o objetivo deste projeto foi mobilizar discentes do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Pampa para a prática de ensino da natação às crianças carentes do município de Uruguaiana-RS, oportunizando um estilo de vida saudável a fim de propiciar uma vida mais cidadã.

2. METODOLOGIA

O projeto “Nadar” é uma atividade de extensão que oportuniza o contato direto dos acadêmicos de Educação Física com o desenvolvimento de atividades aquáticas para a comunidade escolar, mais especificamente da natação. Para tanto, foi firmada uma parceria com a Secretaria Municipal dos Esportes e Lazer de Uruguaiana/RS, para a utilização de

espaços físicos fornecidos pela Prefeitura Municipal para a realização de projetos sociais. Posteriormente, foi realizado um contato com a Secretaria Municipal de Educação para divulgação do projeto, bem como, foi realizada uma divulgação nas redes sociais, publicando o período de inscrições, sendo o público formado por alunos da rede pública de ensino, de ambos os sexos, na faixa etária dos 9 aos 12 anos de idade.

Foram ofertadas 4 turmas com 15 vagas cada, sendo que no ato da inscrição os pais deveriam apresentar uma declaração de que os alunos estavam frequentando regularmente a escola, sendo implantada a ideia de que deveriam apresentar bom comportamento e rendimento no ambiente escolar para a participação no projeto. Assim, além de proporcionar o contato com atividades aquáticas, o projeto serviu como motivação para melhorar o desempenho escolar.

As atividades são realizadas duas vezes semanais em uma piscina aquecida em um Clube privado do município, em horário contrário ao escolar, sendo que cada encontro tem duração de 50 minutos, no quais são realizadas atividades de caráter lúdico-educativo. Os materiais utilizados durante as aulas de natação são: pranchas, pullbuoy, aquatubos, halteres, palmatórias, argolas, borrachas, mangueiras, para que todas atividades sejam de caráter lúdico, recreativo e/ou aprendizagem.

Para a realização do ensino da natação foram utilizados primeiramente elementos necessários a uma adaptação satisfatória, tais como: percepção, flutuação, respiração, deslocamentos e equilíbrio. Em continuidade ao processo de adaptação, os diferentes estilos de nados foram introduzidos, sendo que até o presente momento os nados Crawl e Costas foram trabalhados.

Os alunos participantes passaram por uma avaliação física composta por medidas antropométricas (massa corporal, estatura e circunferências) e postura corporal, sendo prevista uma reavaliação ao final do ano no período de encerramento das atividades, visando avaliar os efeitos da natação sobre as mesmas. O projeto conta com a supervisão direta de docentes e Técnicos Administrativos da UNIPAMPA, bem como, serve de possibilidade de prática de ensino para a disciplina de Esportes Aquáticos do Curso de Educação Física. As orientações, bem como, os planejamentos das atividades são realizados em reuniões de grupos de estudo, a fim de delinear ações conjuntas, bem como avaliar as ações realizadas.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

As aulas do projeto tiveram início em maio do corrente ano. Entretanto, as turmas foram completadas apenas em julho. Atualmente são atendidas 60 crianças, sendo 38,3% do sexo masculino. Vale destacar que o projeto conta com a participação de 4 crianças com deficiência (Síndrome de Down, Paralisia Cerebral e Autismo) que participam regularmente

das atividades. Considerando as características dos participantes é preciso desenvolver atividades que permitam ampliar seu repertório motor, promovendo também seu desenvolvimento cognitivo e afetivo. Na natação isso é permitido com mais facilidade por todas as características físicas do meio aquático serem colaborativas para uma maior autonomia, liberdade de movimentos, proporcionando práticas diversificadas que geram prazer e alegria de viver aos praticantes (FERREIRA,2010)

As avaliações antropométricas realizadas neste projeto constataram que, aproximadamente, 34% dos participantes apresentam excesso de peso (risco de sobrepeso, sobrepeso e obesidade), reforçando a importância da prática de atividades físicas para a promoção da saúde. Neste contexto, o sobrepeso e a obesidade são problemas sérios, pois tem assumido índices alarmantes chamando a atenção da sociedade e do governo (OPAS/OMS, 2017). Resultados semelhantes foram encontrados no estudo de Soares et al. (2011), feito com crianças e adolescentes matriculados em escolas de ensino público municipal de Uruguai/RS, corroborando com as implicações negativas dos índices de excesso de peso e com a necessidade que o público infantil demanda de atenção quanto a este aspecto. Desta forma, ações com as desenvolvidas no projeto Nadar se revestem de importância, pois podem influenciar a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.

Em relação às atividades desenvolvidas, as primeiras aulas foram direcionadas a estimular a adaptação dos alunos ao meio aquático, nas quais foram desenvolvidas atividades lúdicas (jogos, brincadeiras, atividades rítmicas) que incitavam movimentos diversos a fim de promover uma autonomia e confiabilidade que capacitasse os alunos a aprender e praticar com êxito a natação. Vale destacar que o período de adaptação foi prolongado devido ao ingresso de novos alunos e que de acordo com Gomes (1995), a adaptação é uma das mais importantes fases da natação, sendo preciso evitar uma má orientação nesta etapa, principalmente.

Devido às características variadas dos participantes, durante todas as atividades, o ritmo de cada um foi respeitado, buscando a inclusão continuamente e, desta forma, com o objetivo de facilitar a aprendizagem por meio de um ambiente seguro e favorável ao aprendizado, foi sendo inserido gradualmente os educativos para o desenvolvimento do nado Crawl, por ser o mais fácil e pelas possibilidades de transferência de aprendizagem que este nado fornece aos participantes. O nado crawl é o mais rápido devido aos movimentos contínuos de braços e pernas, realizado em decúbito ventral com água na altura da testa, braços esticados à frente com a palma das mãos ligeiramente voltadas para fora e pernas esticadas para trás, sendo desenvolvido com braçadas alternadas, pernadas alternadas e respiração unilateral ou bilateral (GOMES, 1995). Desta forma, as maiores dificuldades encontradas durante as aulas de natação foram quando a respiração e na

recuperação da braçada, sendo necessário um número maior de educativos e repetições para superar as dificuldades encontradas

Com o avanço das turmas, foram iniciados os educativos para o nado Costas, sendo este um desafio, pela resistência que os alunos apresentam em ficar na postura de decúbito dorsal. Apesar da relutância inicial o desenvolvimento do nado costas se tornou mais eficiente devido a facilidade quanto à respiração. Foram desenvolvidos muitos educativos de promoção a uma boa flutuação em decúbito dorsal devido a característica postural do nado costas, sendo que de acordo com Gomes (1995) uma má orientação na flutuação pode acarretar grande dificuldade de absorver a técnica do nado costas. A técnica do nado Costas, consiste em posicionar o corpo paralelo ao nível da água, quadris mais submersos que o tronco para facilitar o movimento das pernas, queixo próximo ao esterno, provocando suave submersão do quadril para auxiliar no movimento das pernas (NAKAMURA, 1997). Dentre os erros mais persistentes no nado destacaram-se a cabeça excessivamente alta com a nuca para fora e quadris muito baixos, no que foram trabalhados com educativos adequados.

Os planos de aula aplicados no projeto foram elaborados pelas bolsistas sob orientação da coordenadora do mesmo, sendo desenvolvidos contando com a participação de 4 discentes (monitores voluntários) do curso de Educação Física. A participação dos alunos é extremamente importante pois permite vivenciar o contato com a prática docente. Além disso, o projeto possui ações que possibilitam a participação dos discentes matriculados na disciplina de Esportes Aquáticos do Curso de Educação Física, maximizando o processo de formação. Nesta perspectiva, a extensão universitária tem o propósito de aproximar a relação dos estudantes e a comunidade, oportunizando aprofundamento, expansão e solidificação dos conhecimentos adquiridos assim como, a troca de saberes por meio desta interação (LOPES, 2016). Este papel é perfeitamente desenvolvido no presente projeto desde a sua idealização, construção e execução, proporcionando aos estudantes um meio de perceber e problematizar uma demanda social.

A partir das atividades realizadas no projeto é possível perceber que o meio líquido atrai naturalmente as pessoas, em especial, as crianças. Percebemos isso continuamente, na participação das aulas, na assiduidade dos alunos, na preocupação, pois mesmo sendo crianças, se justificam, quando, por ventura, precisam faltar uma aula. Essas percepções reiteram a consciência da pertinência e do valor deste projeto para a formação do acadêmico e para a sociedade, assim como, norteia os objetivos específicos de cada aula que visam não apenas desenvolver aprendizado sistemático do nado, mas principalmente oportunizar possibilidades de desenvolver o gosto pela natação. Neste contexto, o projeto atinge um dos objetivos da extensão que é socializar saberes produzidos no âmbito acadêmico com a sociedade (GALDI, 2004).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Nadar tem apresentado grande valor à comunidade acadêmica por oportunizar a experiência de aprender a ensinar a natação, tornando o acadêmico mais preparados para a atuação; por viabilizar o contato com a comunidade escolar em um ambiente diferenciado e característico e; por provocar a relações entre a Universidade e a comunidade na qual esta instituição está inserida. Quanto aos resultados, o projeto tem surtido nos alunos atendidos e na comunidade local, o sentimento de empoderamento e inclusão, pois oportuniza a prática gratuita de atividades físicas capazes de estimular uma vida mais saudável e cidadã a um público que carece de recursos e espaços apropriados.

5. REFERÊNCIAS

FERREIRA, Luciana et al. Natação para crianças com deficiência física e seu desenvolvimento psicomotor. Revista Digital. Buenos Aires, nº 151, 2010.

GALDI, Enori Helena Gemente. Aprender a nadar com a extensão universitária/ Enori Helena Gemente Galdi, Aguinaldo Gonçalves, Roberto Vilarta *et al.* – Campinas, SP : IPES Editorial, 2004.

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. Natação, uma Alternativa Metodológica - Rio de Janeiro - Editora Sprint - 1995.

GONÇALVES, P. O efeito de um programa de actividades aquáticas na postura corporal de mulheres sedentárias. Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal, 2012.

HADDAD, F.H. A natação como fator de promoção da qualidade de vida de crianças de dez a doze anos. Monografia de Especialização. Universidade de Brasília, São Paulo, 2007.

LOPES, Edvania Portilho; COSTA, Wanderleya Nara Gonçalves. Contribuições da extensão universitária à formação docente. XII Encontro Nacional de Educação Matemática. 2016.

NAKAMURA, Oswaldo Fumio. Natação 4 estilos: defeitos, correções. São Paulo: ícone. 1997.

TAHARA, Alexandre Klein; SANTIAGO, Danilo Roberto Pereira; TAHARA, Ariany Klein. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem-estar e qualidade de vida. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - Nº 103 - Diciembre de 2006.

SOARES, Brasília Castelhana; LANES, Max Castelhana Soares Karoline Goulart; FOLMER, Vanderlei. Prevalência de sobrepeso e obesidade em educandos de escolas públicas de Uruguaiana/RS. Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão. v. 3, n. 2, 2011.

OPAS/OMS. Em evento na OPAS/OMS, Brasil assume metas para frear crescimento da obesidade até 2019. 2017.