



GUANAMBI – BA

I Congresso Nordeste de Atividades Aquáticas (I CONATA) e I Congresso Internacional de Atividades Aquáticas (I CONIATA): Indissociabilidade na formação: fomentando o ensino e a pesquisa com a extensão

ANAIS

Universidade do Estado da Bahia

26 a 28 de outubro de 2017

Guanambi – BA



GUANAMBI – BA

I Congresso Nordeste de Atividades Aquáticas (I CONATA) e I Congresso Internacional de Atividades Aquáticas (I CONIATA): Indissociabilidade na formação: fomentando o ensino e a pesquisa com a extensão

Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Departamento de Educação (DEDC XII)

Colegiado de Educação Física

Grupo Interdisciplinar de Estudos em Atividades Aquáticas (GIEATA)

Pró-Reitoria de Extensão (PROEX)

Núcleo de Pesquisa e Extensão

PATROCINADORES

Departamento de Educação – DEDC XII

Programa de Apoio a Projetos de Extensão - PROAPEX

Prefeitura Municipal de Guanambi – Secretaria de Educação

COMITÊ CIENTÍFICO

Marília Freire (Coord.)
Andrea Michele Freudenheim
Bruno Morbeck de Queiroz
Fábio Fernandes Flores
Gisele Maria Schwartz
Michael Daian Pacheco Ramos
Orival Andries Júnior
Ricardo J. Fernandes
Renata Laudares Silva
Roberto Rodrigues Bandeira Tosta Maciel
Temistocles Damasceno Silva
Tiago Miguel Ribeiro

Coordenação dos Eixos Temáticos

Ana Gabriela Alves Medeiros
Andrea Michelle Freudenheim
Bruno Morbeck de Queiroz
Diego Luz Moura
Fábio Fernandes Flores
Gisele Maria Schwartz
Marília Freire
Marlon Messias Santana Cruz
Michael Daian Pacheco Ramos
Nadson Santana Reis
Orival Andries Júnior
Osaná Macêdo Reis
Renata Laudares Silva
Ricardo Jorge Pinto Fernandes
Roberto Rodrigues Bandeira Tosta Maciel
Rosilene Vilanova Cavalcante
Temistocles Damasceno Silva

COMISSÃO ORGANIZADORA

Coordenação Geral

Marília Freire

Comissão de Secretaria

Nilene da Silva Sena

Nivalda Pereira Coelho

Comissão Cultural

Jonathan da Silva Santos

Michelle Larissa Soares Machado

Juliana Cotrim da Cruz

Comissão de Alojamento, Hospedagem, Alimentação e Transporte

Anatália Gomes Guedes

Giselle Macedo Medrado

Luiza Lima Fernandes

Mailson Santana da Silva

Osaná Macêdo Reis

Sheyla Alves Feitosa Nunes

Comissão de Avaliação

Ana Júlia Sousa Coelho

Fernanda Araújo dos Santos Soares

Apoio Técnico

NUPEX – Núcleo de Pesquisa e Extensão da UNEB

Unidade de Desenvolvimento Organizacional da UNEB - UDO

ASCOM – Assessoria de Comunicação da UNEB

Web TV UNEB

Erbson Costa Pereira

Edilson dos Santos Pereira

Agradecimento Especial

Mariângela Ribeiro

Grupo “Nós por Nós”

Paulo Lima

Tião Carvalho

Ruy Braga

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	11
APRESENTAÇÃO DOS EIXOS TEMÁTICOS.....	13
COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 1: Atividade Aquática e Saúde.....	14
BENEFÍCIOS DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA PESSOAS NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA	15
CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA A INCLUSÃO DO MEIO AQUÁTICO EM PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E REABILITAÇÃO FÍSICA: EFEITOS FISIOLÓGICOS E INDICAÇÕES	24
IMPACTO DO DESTREINO EM HIDROGINÁSTICA SOBRE A FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM IDOSAS.....	30
COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 3: Atividade Aquática e Prática Pedagógica	39
HIDROGINÁSTICA PARA O PÚBLICO DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.....	40
HIDROGINÁSTICA: EDIFICANDO UMA INTERVENÇÃO	50
COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 4: Atividade Aquática, Formação e Atuação Profissional.....	58
NATAÇÃO PARA INICIANTES: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO	59

O ENSINO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS ATRAVÉS DE HISTÓRIAS CONTADAS	65
RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA PESQUISADORA DO PROJETO DE EXTENSÃO “TI-BUM: APRENDENDO A NADAR”	74
COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 7: Atividade aquática e Gestão	80
GESTÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL PARA O PROFESSOR DE NATAÇÃO PARTICULAR: CAMINHOS A SEREM PERCORRIDOS.....	81
PÔSTER - Eixo Temático 1: Atividade aquática e Saúde	90
A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS E BEBÊS:	91
ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA AS PRÁTICAS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	94
ATIVIDADES FÍSICA AQUATICAS PARA ADULTOS COM OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS BENEFÍCIOS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA	97
ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS.....	99
CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA HIDROGINÁSTICA DA UATI, DOENÇAS E CONDIÇÕES DO ESPAÇO FÍSICO DA PISCINA	102
AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROGRAMA UESB EM MOVIMENTO	104

EXERCÍCIO FÍSICO PARA ASMÁTICOS: NATAÇÃO REVISÃO NARRATIVA .	107
NÍVEIS DE FORÇA ENTRE ADULTOS E IDOSOS PRATICANTES DA HIDROGINÁSTICA.....	110
OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO NA MELHORIA DO ESTILO DE VIDA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	113
A HIDROGINÁSTICA E/OU ATIVIDADE AQUÁTICA PARA GESTANTES, BENEFÍCIO NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO NARRATIVA	116
A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINASTICA NO GRUPO DE IDOSOS DA UATI: RELATO DE EXPERIÊNCIA	119
PÔSTER - Eixo Temático 2: Atividade Aquática e Treinamento	122
EFEITO DA FORMA DE PALMARES NA SIMETRIA DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES EM NADADORES RECREACIONAIS	123
EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NO MEIO AQUÁTICO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA	126
PLANEAMENTO DE UM MACROCICLO DE TREINO DE NADADORES DE 11 A 14 ANOS.....	128
PROJETO DE PESQUISA: TERMORREGULAÇÃO, TERMOCEPÇÃO, ESTADO DE HIDRATAÇÃO E DESEMPENHO DE NADADORES EM PISCINA E ÁGUAS ABERTAS.....	132
RELAÇÃO ENTRE VARIAÇÕES INTRACICLICAS DA FORÇA PROPULSIVA E VELOCIDADE DE NADO NA TÉCNICA DE CROL	135

PÔSTER - Eixo Temático 3: Atividade Aquática e Prática Pedagógica..... 138

A CONTRIBUIÇÃO DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA 139

UM ESTUDO SOBRE AS CONCEPÇÕES METODOLÓGICAS PARA O PROCESSO DE ENSINO DA NATAÇÃO 142

OS BRINQUEDOS NAS AULAS DE NATAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA 145

ANÁLISE DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NO TRATO COM A HIDROGINÁSTICA..... 147

PÔSTER - Eixo Temático 4: Atividade aquática, Formação e Atuação Profissional.... 154

A RELEVÂNCIA DA UATI NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DOS MONITORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA..... 155

NATAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROCESSO DE MONITORIA..... 158

OS RECURSOS NATURAIS AQUÁTICOS DE JACOBINA E REGIÃO COMO ELEMENTO POTENCIALIZADOR NO PROCESSO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA 161

PÔSTER - Eixo Temático 5: Atividade aquática, Inclusão, Diferença e Gênero..... 164

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA DEFICIENTES COM SÍNDROME DE DOWN: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.....	165
A INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NAS ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA	168
PÔSTER - Eixo Temático 7: Atividade aquática e Gestão.....	171
A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E O FOMENTO DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS	172
RESENHA - Eixo Temático 3: Atividade aquática e Prática Pedagógica	175
RESENHA DO LIVRO: NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS SUBSÍDIOS PARA O ENSINO	176
RESENHA DO LIVRO: A CIÊNCIA DO ENSINO DA NATAÇÃO.....	180

APRESENTAÇÃO

*A alegria não chega apenas no encontro do
achado, mas faz parte do processo da busca.
E ensinar e aprender não pode dar-se fora da procura,
fora da boniteza e da alegria.*

Paulo Freire

O CONIATA surgiu como uma das ações do programa intitulado “Ti-bum: alimentando o ensino e a pesquisa com a extensão”, cujo objetivo é articular ensino, pesquisa e extensão.

Na dimensão da extensão o programa integra o projeto de extensão “Ti-bum: aprendendo a nadar”, cujo intuito é oportunizar aos estudantes da educação básica das redes públicas municipal e estadual de Guanambi/BA o acesso ao aprendizado das atividades aquáticas

Já na dimensão do ensino, o programa está vinculado aos componentes curriculares: 1) Laboratório de vivências e reflexões de práticas corporais (Natação) e 2) Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Natação, oferecidos nos segundo e quarto semestres. Tem como intuito inserir os estudantes do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia na realidade concreta da prática educativa das atividades aquáticas, desde o início da formação.

Por fim, na dimensão da pesquisa, tem o projeto “Ti-bum: aprendendo a nadar” como objeto de estudo e como propósito investigar os processos formativos vivenciados pelos estudantes do curso de licenciatura em Educação Física que participam do projeto de extensão “Ti-bum: aprendendo a nadar”, situando este espaço como lócus de formação do aprendizado da docência.

Além de o programa ter como objetivo a indissociabilidade entre ensino-pesquisa-extensão, ele tem como pretensão criar um Núcleo de Pesquisas de Atividades Aquáticas (NUPEAA) para viabilizar suas ações. Sendo assim, o Núcleo permitirá aglutinar todos estes aspectos, tendo como objetivo configurar-se, em longo prazo, num centro de referência sobre Atividades Aquáticas.

Para tal, torna-se necessário a organização de palestras, cursos de curta e longa duração, seminários, congressos, encontros, bem como a produção de livros, artigos,

participação em eventos (local, regional, nacional e internacional) de natureza científica com apresentação de trabalhos acadêmicos, oferecer cursos de aperfeiçoamento e especialização na área das atividades aquáticas.

Portanto, o primeiro passo foi criar o programa e estruturá-lo a partir das suas três dimensões e a partir disso viabilizar ações que possam solidificar a formação docente e atuação profissional na área das atividades aquáticas.

E, é com base nesse compromisso e motivado pelo avanço e crescimento emergente na área que ocorreu na Universidade do Estado da Bahia – DEDC – Campus XII, Guanambi/BA, nos dias 26, 27 e 28 de outubro de 2017 o **I Congresso Nordeste de Atividades Aquáticas (I CONATA)** e **I Congresso Internacional de Atividades Aquáticas (I CONIATA)**, com o tema “Indissociabilidade na formação: fomentando o ensino e a pesquisa com a extensão”, com os seguintes eixos temáticos:

Eixo 1: Atividade Aquática e Saúde

Eixo 2: Atividade Aquática e Treinamento

Eixo 3: Atividade Aquática e Práticas Pedagógicas

Eixo 4: Atividade Aquática, Formação e Atuação Profissional

Eixo 5: Atividade Aquática, Inclusão, Diferença e Gênero

Eixo 6: Atividade Aquática, Recreação e Lazer

Eixo 7: Atividade Aquática e Gestão

Eixo 8: Atividade Aquática e Tecnologias

O conyata 2017 ocorreu na Universidade do Estado da Bahia, no Campus XII, na cidade de Guanambi/BA e recebeu 296 inscrições. Em termos de produção de conhecimento tiveram 50 submissões de trabalhos e 45 aprovados para apresentação nos formatos pôsteres, comunicação oral e resenha.

Esperamos que este material produzido sirva como alimento para desencadear ações extensionistas articuladas ao ensino e a pesquisa a fim de contribuir para uma prática pedagógica na área das atividades aquáticas com o respeito, a qualidade e o compromisso que nossa comunidade merece.

Marília Freire

APRESENTAÇÃO DOS EIXOS TEMÁTICOS

GTT 1. ATIVIDADE AQUÁTICA E SAÚDE

Ementa: Práticas pedagógicas, projetos e programas de atividades aquáticas voltados à promoção da saúde e melhoria do estilo de vida dos seus participantes.

GTT 2. ATIVIDADE AQUÁTICA E TREINAMENTO

Ementa: Tendências contemporâneas nos estudos sobre atividades aquáticas: fundamentos e suas implicações para a formação de professores.

GTT 3. ATIVIDADE AQUÁTICA E PRÁTICAS PEDAGÓGICAS

Ementa: Os saberes necessários à prática pedagógica das atividades aquáticas.

GTT 4. ATIVIDADE AQUÁTICA, FORMAÇÃO E ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Ementa: A formação docente e sua articulação entre teoria e prática.

GTT 5. ATIVIDADE AQUÁTICA, INCLUSÃO, DIFERENÇA E GÊNERO

Ementa: As possibilidades pedagógicas construídas no cotidiano das atividades aquáticas no contexto do lazer, do alto rendimento e performance e da educação que atendam as demandas referentes aos temas: inclusão, respeito as diferenças e a diversidade de gênero.

GTT 6. ATIVIDADE AQUÁTICA, RECREAÇÃO E LAZER

Ementa: O desenvolvimento de atividades recreativas e lúdicas nos diversos espaços de atuação do professor de atividades aquáticas.

GTT 7. ATIVIDADE AQUÁTICA e GESTÃO

Ementa: Modelos de gestão aplicados às atividades aquáticas, em diferentes contextos vivenciais.

GTT 8. ATIVIDADE AQUÁTICA E TECNOLOGIAS

Ementa: Os impactos das tecnologias na prática pedagógica das atividades aquáticas.



COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 1: Atividade Aquática e Saúde

BENEFÍCIOS DE PROGRAMAS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA PESSOAS NO TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Laise Machado Carneiro de Moraes
Universidade Estadual de Feira de Santana
E-mail: laai.machado@hotmail.com

Gilmar Mercês de Jesus
Núcleo de Estudos e Pesquisa em Atividade Física e Saúde – UEFS
E-mail: gilmarmercês@gmail.com

Introdução

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno comportamental no desenvolvimento infantil, caracterizado por prejuízos nas habilidades sociais e de comunicação, nos padrões repetitivos e restritos de comportamento e interesses. O TEA é classificado dentro dos Transtornos Globais do Desenvolvimento, que engloba diferentes síndromes de acordo com CID 10: F84, e pode ser tratado de acordo com a gravidade: leve, moderada ou severa.

O tratamento do TEA é, geralmente, multidisciplinar e estudos mostram os benefícios das abordagens baseadas no comportamento que incitam a interação e compreensão da comunicação (BRENTANI, 2013; MELLO, 2007; SILVA et al., 2012).

Entre os tratamentos mais comuns estão inclusos Terapia comportamental, Fonoterapia, Terapia física, Terapia Ocupacional e Terapia medicamentosa (BRENTANI, 2013; MELLO, 2007; SILVA et al., 2012).

Nas duas últimas décadas o interesse pelos possíveis benefícios do exercício físico no TEA tem aumentado. Porém, pesquisas nesta área são escassas e baseadas em pequenos grupos (SOWA, 2012).

A natação e outras atividades no meio aquático tem sido objeto de um grande número de estudos que avaliam o comportamento de indivíduos com TEA no ambiente aquático (LOURENÇO, 2015).

É importante aprofundar os estudos com indivíduos com TEA, para que possam ser avaliados mais profundamente os impactos de programas de atividades aquáticas nas características do transtorno.

O objetivo do presente estudo foi revisar os benefícios de programas de atividades aquáticas para pessoas com transtorno do espectro autista (TEA).

Metodologia

Esta é uma revisão de literatura, baseada no método de revisão sistemática, conforme as diretrizes metodológicas para a elaboração de revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados da Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos e Departamento de Ciência e Tecnologia do Ministério da Saúde (BRASIL, 2012).

A revisão sistemática é um método de síntese de evidências onde são avaliadas criticamente e interpretadas todas as fontes pertinentes que estejam disponíveis, para uma pergunta específica, área de conhecimento ou fenômeno de interesse. (BRASIL, 2012).

As publicações foram encontradas através de busca eletrônica nas bases PubMed (1953 até 24 de maio de 2017, Plataforma Ovid), Scielo (1º de janeiro de 2002 até 24 de maio de 2017), Science Direct (1995 até 24 de maio de 2017, Plataforma Elsevier), Scopus (1823 até 24 de maio de 2017, Plataforma Elsevier) e LILACS e Medline (1982 até 24 de maio de 2017, Plataforma BIREME).

Foram considerados para a seleção, leitura, extração de informações e interpretação apenas artigos publicados em periódicos científicos. Os artigos selecionados foram incluídos por: 1) ser estudo com crianças, adolescentes ou adultos com diagnóstico de transtorno do espectro autista ou com diagnóstico de autismo; 2) incluir intervenções com programas de atividades aquáticas; 3) estar publicado em português, inglês ou espanhol; 4) ser publicado na forma de artigo original.

E foram excluídos por: 1) incluir pessoas com deficiência além do TEA ou autismo, cujos resultados não estejam discriminados para TEA ou autismo; 2) cartas ao editor, resumos, pontos de vista, artigos de revisão, teses, dissertações, monografias, resumos em anais; 3) estudos em que não se avaliou o efeito do programa de atividades aquáticas em características ou habilidades de pessoas com TEA.

Os termos de busca formaram dois grupos: 1) grupo de interesse (pessoas com TEA ou autismo); 2) intervenção (programas de atividades aquáticas: natação, programas aquáticos, terapia aquática). Para o grupo de interesse foram utilizados os seguintes descritores: Autismo; Transtorno do Espectro Autista; Desordem Autística. Para a intervenção foram utilizados os seguintes descritores: Natação; Programas Aquáticos; Terapia Aquática; Atividades Aquáticas; Atividade Física; Atividade Motora; Exercício.

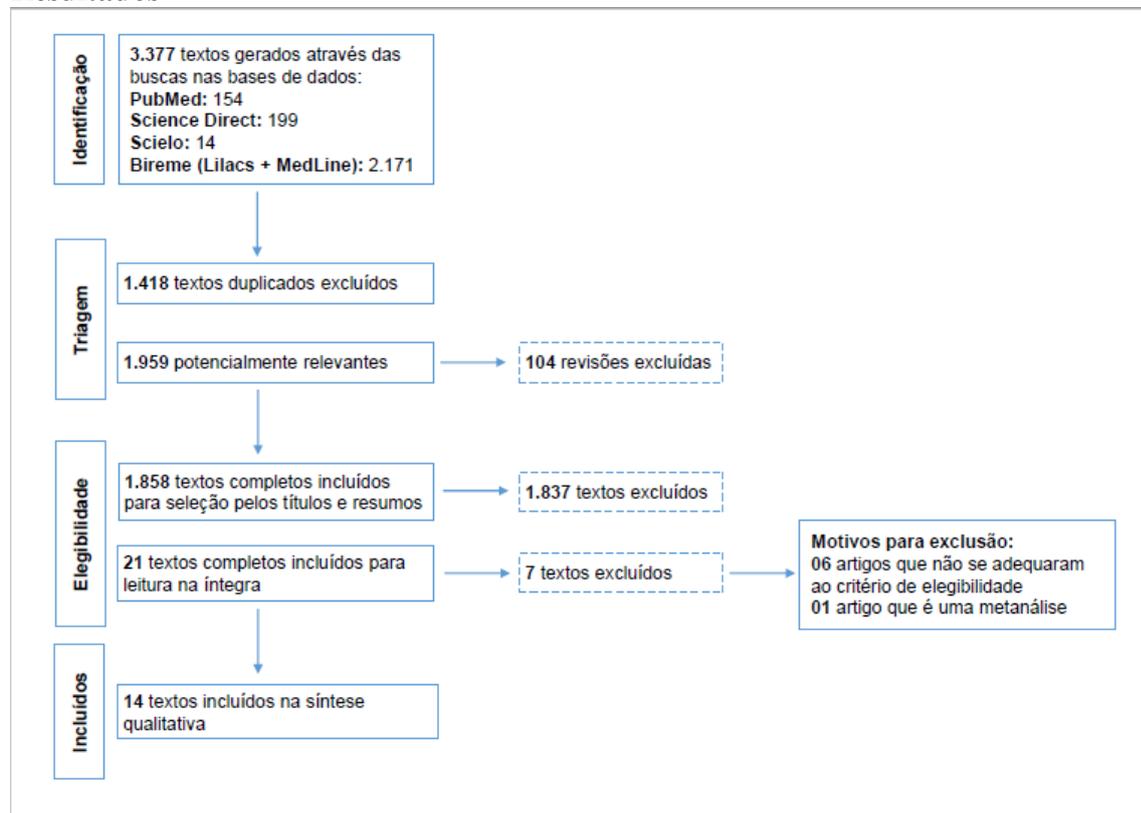
A procura dos artigos foi feita combinando os termos com os operadores booleanos “AND” e “OR”, de acordo com a interface de pesquisa de cada plataforma, nos campos: título

e resumo (Scielo, Science Direct, PubMed, Medline e LILACS), título, resumo e palavras-chave (Scopus). Os termos foram utilizados em inglês, sendo utilizados em português apenas nas pesquisas no Scielo e LILACS.

O número total de artigos recuperados através da estratégia de busca foi exportado para um software gerenciador de referências para excluir duplicatas. Em seguida, seguiu-se com a triagem a partir da leitura dos títulos e resumos, de acordo com os critérios de elegibilidade. A lista final foi obtida através da internet. A triagem seguiu com a leitura dos artigos na íntegra.

A extração de dados foi organizada em três categorias: identificação do estudo (autor, ano, país, tipo de estudo, idade dos participantes, sexo, população, amostra); características da intervenção (informações sobre a intervenção, protocolo de intervenção); e informações sobre efeitos da intervenção (impactos em coordenação motora; habilidades sociais; habilidades aquáticas; resistência cardiorrespiratória; melhorias das habilidades do sono; força muscular; habilidades de lazer; habilidades de jogos aquáticos; habilidades de rotação; aptidão física e habilidades instrucionais).

Resultados



Foram encontrados 3.377 artigos potencialmente relevantes, após eliminar as duplicatas, ficaram 1.959 artigos potencialmente relevantes. Foram identificadas e excluídas 104 revisões. Após a triagem dos títulos e resumos, restaram 21 artigos a serem lidos na íntegra. Destes, 14 atenderam aos critérios de elegibilidade. Assim a síntese qualitativa desta revisão abrangeu 14 artigos.

Cinco estudos foram realizados na América do Norte, sendo quatro nos Estados Unidos e um no Canadá. Dois estudos foram realizados na Europa, e só um deles foi especificado, que ocorreu no Reino Unido; e um estudo foi realizado na Ásia, Taiwan. Seis estudos não tiveram o local de realização definido. Os estudos tiveram uma média de 15,8 participantes, incluindo crianças, adolescentes e adultos, de ambos os sexos, com idades que variam de 4 a 25 anos, recrutados geralmente em escolas de natação, comitês de consultorias de pais e piscinas comunitárias.

Todos os indivíduos envolvidos nos estudos revisados foram diagnosticados com TEA e estão de acordo com os critérios do DSM V. Entre os estudos revisados, alguns indivíduos foram diagnosticados com autismo em seus variados graus, síndrome de Asperger, mielomeningocele, paralisia cerebral, distúrbios do sono, transtorno invasivo do desenvolvimento - não especificado de outra forma (PDD-NOS) ou outra incapacidade de desenvolvimento.

Os estudos incluídos na síntese qualitativa revelaram resultados diferentes nos impactos dos programas de atividades aquáticas para pessoas com TEA, dentre os quais vale destacar: melhoria das habilidades aquáticas (FRAGALA-PINKHAM ET AL., 2011; JULL ET AL., 2016; PIMENTA, 2016; ROGERS ET AL., 2010; VAŠČÁKOVÁ ET AL., 2015; YANARDAG ET AL., 2015; YILMAZ ET AL., 2010; YILMAZ ET AL., 2010; YILMAZ ET AL., 2004), melhoria da coordenação motora (FRAGALA-PINKHAM ET AL., 2008; YANARDAG ET AL., 2013; YILMAZ ET AL., 2004), redução dos comportamentos estereotipados (PAN, 2010; YILMAZ ET AL., 2004), melhorias das habilidades sociais (PAN 2010), da resistência cardiorrespiratória (FRAGALA-PINKHAM ET AL., 2008), sono (ORIEL ET AL., 2016), força muscular (FRAGALA-PINKHAM ET AL., 2008), habilidades de lazer (YANARDAG ET AL., 2013), habilidades do jogo aquático (YANARDAG ET AL., 2013), adesão à natação (EVERSOLE ET AL., 2016), aptidão física (YILMAZ ET AL., 2004) e habilidades instrucionais (JULL ET AL., 2016).

Os programas de atividades aquáticas para pessoas com TEA nos estudos revisados não apresentaram resultados específicos para esse público, como comportamento

estereotipado e habilidades sociais. Porém, existem melhorias nas habilidades motoras e nas habilidades aquáticas de pessoas com TEA em função de programas de atividades aquáticas (FRAGALA-PINKHAM, ET AL., 2008; FRAGALA-PINKHAM, ET AL., 2011; JULL, ET AL., 2016; PIMENTA, ET AL., 2016; ROGERS, ET AL., 2010; VAŠČÁKOVÁ, ET AL., 2015; YANARDAG, ET AL., 2015; YANARDAG, ET AL., 2013; YILMAZ, ET AL., 2010; YILMAZ, ET AL., 2010; YILMAZ, ET AL., 2004).

Todos os estudos foram realizados em um curto período de tempo, tanto na duração das atividades, quanto na duração dos estudos e frequência com que eles eram realizados. Os programas de atividades nos estudos foram realizados 2-3 vezes por semana, com duração de 30-90 minutos, em um período de 1-15 semanas.

Os efeitos dos programas de atividades aquáticas envolvendo pessoas com TEA foram diversos, não sendo possível definir um resultado específico às características do TEA.

Para ser realizada uma avaliação da tríade dos sintomas dos indivíduos autistas, faz-se necessário a avaliação e participação dos mesmos em atividades que envolvam pessoas inseridas no transtorno e pessoas com desenvolvimento típico.

Discussão

Esta revisão abrangeu estudos sobre 17 efeitos das práticas de atividades aquáticas aplicados em crianças, adolescente e adultos, em um período de 13 anos de publicações sobre o tema.

Entre as limitações para realização desta revisão, está incluída a dificuldade de encontrar materiais que abordassem o tema escolhido. Além disso, existe uma dificuldade em comprovar quais os efeitos satisfatórios dos programas de atividades aquáticas, já que os resultados variam muito e não são específicos para todos os participantes.

Outro possível problema para a comprovação dos efeitos dos programas de atividades aquáticas foi que a maioria das intervenções com as crianças com TEA estavam separadas das crianças de desenvolvimento típico e as intervenções aconteciam só com as crianças, de forma individual.

A estratégia de busca apresentou algumas falhas em relação as sintaxes de busca, pois nos estudos encontrados foram mencionados alguns estudos relacionados ao tema desta revisão, que no processo de busca não foram encontrados.

No estudo de Eversole (2016), crianças com TEA desfrutaram mais da natação do que as crianças com desenvolvimento típico. Mas em relação as atividades físicas, as crianças com desenvolvimento típico desfrutaram mais das atividades do que as crianças com TEA.

No estudo de Sowa (2012), que foi excluído desta revisão por ser uma meta-análise, foi identificado a tríade dos sintomas autistas das habilidades sociais, motoras e de comunicação, nos efeitos dos exercícios físicos no TEA. Nesse estudo, a prática da natação foi avaliada em cinco estudos, comparando o desenvolvimento de crianças com desenvolvimento típico e crianças com TEA. Além dos efeitos benéficos expostos na tríade dos sintomas do TEA foi verificado que os exercícios também reduziram os padrões comportamentais estereotipados de crianças com TEA.

No estudo de Pan (2010), o efeito do WESP (Water Exercise Swimming Program) que avaliou as habilidades comportamentais e sociais no estudo evidenciou que problemas de comportamento anti-social foram diminuídos, mas comportamentos de capacidade social não foram aumentados. Este resultado é semelhante ao estudo de Yilmaz et al. (2004), que indicou que a duração dos movimentos autistas estereotipados (movimento de rotação, balanço e atraso de ecolalia) diminuiu 6 minutos durante 45 minutos de treinamento de natação.

Nos estudos que avaliaram as habilidades motoras (FRAGALA-PINKHAM ET AL., 2008; YANARDAG ET AL., 2013; YILMAZ ET AL., 2004), não foram analisadas as mesmas características, em apenas um estudo foi avaliado a coordenação motora ampla junto com a força muscular e a resistência cardiorrespiratória; em outro estudo o desenvolvimento motor foi avaliado junto com as habilidades de lazer e do jogo aquático; e em outro estudo o desempenho motor foi avaliado junto as habilidades de natação fundamental. Apesar de testarem e avaliarem a mesma habilidade, foram encontrados resultados distintos para as características das habilidades motoras.

Esta revisão apresentou algumas limitações, como: a estratégia de busca, que apresentou falhas nas sintaxes, não trazendo todos os resultados esperados; a qualidade metodológica, que pode comprometer a confiança nos resultados da revisão, por alguns estudos não ter um padrão específico de relevância; violação de algumas exigências do estudo de revisão sistemática, este estudo é uma revisão de literatura baseada no método de revisão sistemática, não cumprindo todas as exigências para a execução de uma revisão metodológica; e as dificuldades de leitura em outra língua podem ter enviesado algumas interpretações.

Novas pesquisas são necessárias para determinar até que ponto as melhorias dependem da gravidade do TEA, incluindo estudos longitudinais para avaliar estes indivíduos ao longo

do tempo. A realização de estudos que analisem os comportamentos interacionais dos indivíduos com TEA em relação ao tempo de duração e não apenas de frequência. Estudos que comprovem a melhoria das habilidades sociais, onde os indivíduos com TEA participem das intervenções com indivíduos com desenvolvimento típico.

É necessário compreender que os comportamentos das pessoas com TEA podem ser influenciados de acordo com os contextos interativos, a intervenção do adulto e, principalmente, as particularidades de cada criança são características fundamentais no desenvolvimento de estudos nesta área, havendo a necessidade de um estudo que respeite as características de cada indivíduo.

Nesse sentido, é ressaltada a importância de um número maior de estudos que possam auxiliar nas orientações dos pais e profissionais, principalmente no que se refere à melhoria das habilidades de comunicação de indivíduos com TEA.

Os pontos fortes encontrados neste estudo, para os indivíduos com TEA, foram as melhorias que as práticas de programas de atividades aquáticas oferecem, onde foram elencadas várias melhorias nas habilidades que compõe a tríade dos sintomas autistas. Para os pais e profissionais, este estudo tem a utilidade de informar sobre as melhorias das práticas de programas de atividades aquáticas, para que os pais incentivem e influenciem os indivíduos com TEA para a prática de esportes e atividades físicas; e os profissionais, ganharão bases nas habilidades de instruções para a realização das aulas.

Conclusão

Esta revisão teve finalidade de descrever os benefícios de programas de atividades aquáticas para pessoas com transtorno do espectro autista (TEA).

Considerando os limites da revisão, a síntese qualitativa dos estudos incluídos proporcionou concluir que melhorias nas habilidades aquáticas e nas habilidades motoras são os principais impactos da prática de atividades aquáticas em pessoas com TEA. Nenhum efeito consistente foi relatado para outras habilidades e comportamentos, como comportamento estereotipado e habilidades sociais.

Referências

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais** - DSM 5. Tradução de Maria Inês Correa Nascimento et al; revisão técnica Aristides Volpato Cordiolo. 5. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2014.

BOSA, Cleonice; CALLIAS, Maria. Autismo: breve revisão de diferentes abordagens. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 13, n. 1, p. 167-177, 2000.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes metodológicas: elaboração de revisão sistemática e metanálise de ensaios clínicos randomizados**. Ministério da Saúde, Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos, Departamento de Ciência e Tecnologia. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

BRENTANI, Helena et al. Autism spectrum disorders: an overview on diagnosis and treatment. **Rev. Bras. Psiquiatr. [online]**. 2013, vol.35, suppl.1, pp. S62-S72. ISSN 1516-4446.

EVERSOLE, Megan; COLLINS, Diane M.; KARMARKAR, Amol; COLTON, Lisa; QUINN, Jill Phillips; KARSBAEK, Rita; JOHNSON, Jessica Reinken; CALLIER, Nicolle Patricia; HILTON, Claudia L.. Leisure Activity Enjoyment of Children with Autism Spectrum Disorders. **J Autism Dev Disord** (2016) 46:10–20.

FRAGALA-PINKHAM, M.; HALEY, S.M.; O'NEIL, M. E.. Group aquatic aerobic exercise for children with disabilities. **Developmental Medicine & Child Neurology** 2008, Nov; 50 (11): 822–827.

FRAGALA-PINKHAM, M.; HALEY, S.M.; O'NEIL, M. E.. Group swimming and aquatic exercise programme for children with autism spectrum disorders: a pilot study. **Dev Neurorehabil**. 2011; 14(4): 230-41.

JULL, Stephanie; MIRENDA, Pat. Effects of a Staff Training Program on Community Instructors' Ability to Teach Swimming Skills to Children With Autism. **Journal of Positive Behavior Interventions**, 2016, Vol. 18(1) 29–40

LOURENÇO, Carla Cristina Vieira; ESTEVES, Maria Dulce Leal. CORREDEIRA, Rui Manuel Nunes; SEABRA, André Filipe Texeira e. Assessment of the Effects of Intervention Programs of Physical Activity in Individuals with Autism Spectrum Disorder. **Rev. bras. educ. espec.** vol.21 no.2 Marília Apr./June 2015

MELLO, Ana Maria S. Ros de. **Autismo: guia prático** – 7 ed. – São Paulo: AMA, 2007 <<http://www.ama.org.br/site/images/home/Downloads/guiapratico.pdf>>

ORIEL, Kathryn N.; KANUPKA, Jennifer Wood; DELONG, Kylee S.; NOEL, Kelsie. The Impact of Aquatic Exercise on Sleep Behaviors in Children With Autism Spectrum Disorder: A Pilot Study. **Focus on Autism and Other Developmental Disabilities**. 2016, Vol. 31(4) 254–261.

PAN, Chien-Yu. Effects of water exercise swimming program on aquatic skills and social behaviors in children with autism spectrum disorders. **Autism**. 2010 Jan;14(1):9-28.

PIMENTA, R.A.; ZUCHETTO, A.T.; BASTOS, T.; CORREDEIRA, R.. Effects of a Swimming Program for Young People with Autism Spectrum Disorder. **Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte** vol. 16 (64) pp. 789-806.

ROGERS, Laura; HEMMETER, Mary Louise; WOLERY, Mark. Using a Constant Time Delay Procedure to Teach Foundational Swimming Skills to Children With Autism. **Topics in Early Childhood Special Education** 30(2) 102–111.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa; GAIATO, Mayra Bonifacio; REVELES, Leandro Thadeu. **Mundo singular: entenda o autismo**. Rio de Janeiro: Fontanar, 2012.

SOWA, Michelle; MEULENBROEK, Ruud. Effects of physical exercise on Autism Spectrum Disorders: A meta-analysis. **Research in Autism Spectrum Disorders**, v.6,n.1, p.46-57, 2012.

VAŠČÁKOVÁ, Tereza; KUDLÁČEK, Martin; BARRETT, Ursula. Halliwick Concept of Swimming and its Influence on Motoric Competencies of Children with Severe Disabilities **European Journal of Adapted Physical Activity**, 8(2), 44–49

YANARDAG, Mehmet; AKMANOĞLU, Nurgül; YILMAZ, İlker. The effectiveness of video prompting on teaching aquatic play skills for children with autism. **Disabil Rehabil.** 2013 Jan;35(1):47-56.

YANARDAG, Mehmet; ERKAN, Mert; YILMAZ, İlker; ARICAN, Ela; DÜZKANTAR, Ayten. Teaching advance movement exploration skills in water to children with autism spectrum disorders. **Research in Autism Spectrum Disorders**. Volume 9, January 2015, Pages 121-129.

YILMAZ, İlker; KONUKMAN, Ferman; BIRKAN, Binyamin; ÖZEN, Arzu; YANARDAG, Mehmet; ÇAMURSOY, İlhan. Effects of Constant Time Delay Procedure on the Halliwick's Method of Swimming Rotation Skills for Children with Autism. **Education and Training in Autism and Developmental Disabilities**, 2010, 45(1), 124–135

YILMAZ, İlker; KONUKMAN, Ferman; BIRKAN, Bünyamin; YANARDAG, Mehmet. Effects of Most to Least Prompting on Teaching Simple Progression Swimming Skill for Children with Autism. **Education and Training in Autism and Developmental Disabilities**, 2010, 45(3), 440–448

YILMAZ, İlker; YANARDAG, Mehmet; BIRKAN, Bünyamin; BUMIN, Gonca. Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. **Pediatrics International** (2004) 46, 624–626.

CONSIDERAÇÕES GERAIS PARA A INCLUSÃO DO MEIO AQUÁTICO EM PROGRAMAS DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E REABILITAÇÃO FÍSICA: EFEITOS FISIOLÓGICOS E INDICAÇÕES

Roberto Rodrigues Bandeira Tosta Maciel^{1,2}

Bruno César Ferreira²

Kelly Lima²

Marcelo Peixoto Souza¹

¹ Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências da Vida

² Centro Universitário Estácio da Bahia/FIB

E-mail: rmaciel@uneb.br

Introdução

Um dos principais desafios para a adesão a programas de atividade física voltados para a promoção da saúde e para a reabilitação física é a busca de modalidades que sejam, preferencialmente, seguras, agradáveis e viáveis economicamente. A diversidade de recursos físicos voltados para a promoção da saúde possibilita a escolha da melhor terapêutica considerando o custo e a efetividade da técnica. Ademais, especificidades do recurso físico devem ser sempre consideradas.

Objetivo

Identificar efeitos fisiológicos e indicações gerais para a inclusão do meio aquático em programas de promoção da saúde e reabilitação física objetivando facilitar o processo de decisão na escolha do ambiente para a prática da atividade física ou como meio para o processo terapêutico.

Metodologia

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura. Foi realizada busca por conveniência considerando os principais *guidelines* relacionados com as temáticas “Terapia Aquática e Promoção da Saúde” e “Efeitos Fisiológicos da Imersão na Água”, incluindo documentos oficiais publicados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e a busca por papers, sem restrições relacionadas ao desenho de estudo ou em relação à data nas bases de dados Medline, Lilacs e busca booleana simples em browser. Esta revisão foi realizada no período compreendido entre abril e setembro de 2017 por três pesquisadores.

Resultados

Duas dimensões foram consideradas nesta revisão: 1) Efeitos fisiológicos da imersão na água e 2) Indicações gerais considerando distintos públicos e condições de saúde:

Efeitos fisiológicos da imersão na água:

A pressão hidrostática durante a imersão opõe-se a tendência do sangue ficar nas porções inferiores do corpo, o que ajuda a reduzir edemas, auxilia também a estabilizar as articulações instáveis, colabora com o retorno venoso (BATES, HANSON, 1998), aumenta o volume de sangue torácico, diminui a frequência cardíaca (FC) e aumenta a pressão ao redor do tórax (BATES, HANSON, 1998; RUOTI, TOUP, BERGER, 1994; FLORAS, NOTARIUS, HARVEY, 2006). O exercício na água pode induzir a uma frequência cardíaca mais baixa do que as observadas com a mesma intensidade no solo (GOES et al, 2012).

A força de impulsão hidrostática tem maior intensidade durante a imersão corporal ao nível do apêndice xifóide, atenuando a intensidade da força do peso. Desta forma haverá menor trabalho por parte dos músculos posturais, bem como um menor esforço cardiovascular para alcançar a mesma intensidade de exercitação. Assim, há uma diminuição significativa dos valores médios do consumo de oxigênio (VO₂) a essa profundidade (SHELDAHL, et al, 1987; BARBOSA, GARRIDO, BRAGADA, 2006; BARBOSA, et al, 2009; TIGGEMANN, et al, 2007). Sabe-se então que, existe uma diminuição gradativa na FC conforme aumenta a profundidade de imersão (GRAEF, KRUEL, 2006; KRUEL, et al, 2000). Em adição, o aumento da profundidade diminui o lactato (TIGGEMANN, et al, 2007).

Indicações gerais considerando distintos públicos e condições de saúde:

A natureza flutuante e a viscosidade da água facilitam atividades físicas para indivíduos com fraqueza motora (BARKER et al, 2014). Tais atividades podem ser desenvolvidas para o treinamento do equilíbrio em crianças, adultos saudáveis, idosos, assim como em pacientes com esclerose múltipla (EM), acidente vascular encefálico (AVE), Paralisia cerebral (PC) e outras condições patológicas (YILMAZ, et al, 2004).

Os transtornos musculoesqueléticos tem fisiopatologia diferente em cada condição, mas compartilham uma série de sintomas associados, incluindo dor, fadiga e dificuldades com atividades da vida diária, entre outras (WALKER, LITTLEJOHN, 2007; BARKER et al, 2014; WHO, 2010) e há um crescente número de evidências que sugerem que o exercício aquático pode ser benéfico (BARKER et al, 2014; MCVEIGH, et al, 2008; ZHANG, MOSKOWITZ, NUKI e col., 2008), pois a imersão em água termoneutra (34°C) diminui a

atividade do sistema nervoso simpático, e em combinação com os efeitos compressivos da hidrostática, pode reduzir o inchaço e a percepção da dor (BECKER,2009).

Idosos com alterações musculoesqueléticas decorrentes da senilidade, incluindo a osteoartrose (OA) tem propensão à fadiga fácil, o que, com o passar do tempo, pode levar à limitação, dependência de terceiros, isolamento social e diminuição da qualidade de vida.

A redução das forças de gravidade no corpo humano quando imerso em água, torna o exercício aquático mais confortável e tolerável para pessoas idosas com doenças articulares e pode ser um complemento útil no manejo da OA de quadril e joelho em idosos (HEESEN et al, 2006; ROMBERG et al, 2004; PETAJAN, et al, 1996; PETERSON, 2001; PARISER, MADRAS, WEISS 2006).

As propriedades da água, incluindo a fluotabilidade e a pressão hidrostática, facilitam a participação de crianças de todas as habilidades (KELLY, DARRAH, 2005). Crianças com paralisia cerebral (PC), apresentam a capacidade de manter o equilíbrio e a postura comprometidos devido a déficits neurológicos, neuromusculares e doenças musculoesqueléticas secundárias (SHUMWAY-COOK, e colaboradores, 2003; ROSE, e colaboradores, 2002), dificultando o desenvolvimento motor adequado (WESTCOTT, BURTNER, 2004; WOOLLACOTT, SHUMWAY-COOK, 2005).

As propriedades físicas únicas da água são benéficas para crianças com deficiências (GETZ, HUTZLER, VERMEER, 2006; GORTER, CURRIE, 2011), através de atividades específicas, projetadas para melhorar o controle do centro de gravidade, estabilidade e justas posturais, sensoriais e integração sensório-motor, tônus muscular, entre outros objetivos (SARVESTANI, e colaboradores, 2012; VASILE, STĂNESCU, 2013).

Considerações finais

Este estudo trata-se de uma breve revisão narrativa da literatura. Esta opção metodológica deu-se devido à possibilidade de abarcar questionamentos gerais que não poderiam ser elucidados por meio de estudos de revisão sistemática ou integrativa.

Nesta perspectiva, podemos constatar que a indicação de atividades aquáticas é ampla e particularmente interessante nas condições de saúde que implicam em restrição da mobilidade e em condições de saúde nas quais a manipulação da posição corporal ou as condições ambientais podem favorecer a terapêutica.

Estes achados indicam caminhos para o desenvolvimento de estudos de superioridade clínica envolvendo terapias convencionais versus terapia aquática.

Referências

- BARBOSA, T., MARINHO D., BRAGADA J, J.A., REIS , V.M., SILVA , A.J. Physiological assessment of head-out aquatic exercises in healthy subjects: a review. *Journal of Sport Science and Medicine* 8(2), 179-189, 2009.
- BARKER, A.L., TALEVSKI, J., MORELLO, R.T., BRAND, C.A., RAHMANN, A.E., URQUHART, D.M.. Effectiveness of aquatic exercise for musculoskeletal conditions: a meta-analysis. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* jornal; 95:1776-86, 2014. Disponível em: www.archives-pmr.org. Acesso em: 06/05/2017.
- BATES A, HANSON N. Exercícios aquáticos terapêuticos. São Paulo: Ed. Manole, 1998.
- BECKER, B.E. Aquatic therapy: scientific foundations and clinical rehabilitation applications. *PM R*;1:859-72, 2009.
- FLORAS, J.S., NOTARIUS, C.F., HARVEY, P.J. Exercise training-not a class effect: blood pressure more buoyant after swimming than walking. *J Hypertens.*;24(2):269-72, 2006.
- GETZ, M., HUTZLER, Y., VERMEER, A. Effects of aquatic interventions in children with neuromotor impairments: a systematic review of the literature. *Clinical Rehabilitation*, 20(11), 927-936, 2006.
- GO'ES, S.M., LEITE, N., SHAY, B.L., HOMANN, D., STEFANELLO, J.M., RODACKI, A.L. Functional capacity, muscle strength and falls in women with fibromyalgia. *Clin Biomech (Bristol, Avon)*;27:578-83, 2012.
- GORTER, J.W., CURRIE, S.J. Aquatic exercise programs for children and adolescents with cerebral palsy: what do we know and where do we go. *International Journal of Pediatrics*, 1-7. doi:10.1155/2011/712165, 2011.
- GRAEF, F., KRUEL, L. Frequência cardíaca e percepção subjectiva do esforço no meio aquático: diferenças em relação ao meio terrestre e aplicações na prescrição do exercício – uma revisão. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 4 (12): 221-228, 2006.
- HEESEN, C., ROMBERG, A., GOLD, S., SCHULZ, K.H. Physical exercise in multiple sclerosis: supportive care or a putative disease-modifying treatment. *Expert Rev Neurother*;6:347-55, 2006.
- KELLY, M., DARRAH, J. Aquatic exercise for children with cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol.*;47(12):838-842, 2005.
- KRUEL, L.F.M., TARTARUGA, L.A.P., DIAS, A.C., SILVA, R.C., PICANÇO, P.S.P., RANGEL, A.B. Frequência cardíaca durante imersão no meio aquático. *Fitness & Performance Journal*;6:46-51, 2000.
- MCVEIGH, J.G., MCGAUGHEY, H., HALL, M., KANE, P. The effectiveness of hydrotherapy in the management of fibromyalgia syndrome: a systematic review. *Rheumatol Int*; 29:119-30, 2008.

PARISER, G., MADRAS, D., WEISS, E. Outcomes of an aquatic exercise program including aerobic capacity, lactate threshold, and fatigue in two individuals with multiple sclerosis. *J Neurol Phys Ther*;30:82-90, 2006.

PETAJAN, J.H., GAPPMAIER, E., WHITE, A.T., SPENCER, M.K., MINO, L., HICKS, R.W. Impact of aerobic training on fitness and quality of life in multiple sclerosis. *Ann Neurol*;39:432-41, 1996

PETERSON, C. Exercise in 94 degrees F water for a patient with multiple sclerosis. *Phys Ther*;81:1049-58, 2001.

ROMBERG, A., VIRTANEN, A., RUUTIAINEN, J., et al. Effects of a 6-month exercise program on patients with multiple sclerosis: a randomized study. *Neurology*;63:2034-8, 2004.

RUOTI, R.G., TOUP, J.T., BERGER, R.A. The effects of nonswimming water exercise on older adults. *J. Orthop. Sports Phys Ther.*;19(3):140-5, 1994.

SARVESTANI, H.J., TABRIZI, H.B., ABBASI, A., RAHMANPOURMOGHADDAM J. The effect of ten weeks aquatic balance training and functional training on dynamic balance in inactive elder males. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 11(3), 296-303, 2012.

SHELDAHL, L., TRISTANI, F., CLIFFORS, P., HIGHERS, C., SOBOCINKI, K. , MORRIS, R. Effect of head-out water immersion on cardiorespiratory response to dynamic exercise. *Journal of the American College of Cardiology* 10, 1254-1258, 1987.

SHUMWAY-COOK, A., HUTCHINSON, S., KARTIN, D., PRICE, R., & WOOLLACOTT, M. Effect of balance training on recovery of stability in children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology*, 45(9), 591-602, 2003

TIGGEMANN, C., ALBERTON, C., POSSER, M., M BRIDI, J., KRUEL, L. Comparação de variáveis cardiorespiratórias máximas entre a corrida em piscina funda e a corrida em esteira. *Motriz* 13(14): 266-272, 2007.

VASILE L., STĂNESCU, M. The aquatic therapy in balance coordination disorders. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 92, 997–1002, 2013.

WALKER, J.G., LITTLEJOHN, G.O. Measuring quality of life in rheumatic conditions. *Clin Rheumatol*; 26:671-3, 2007.

WESTCOTT, S.L., BURTNER, P.A. Postural control in children: implications for pediatric practice. *Physical and Occupational Therapy in Pediatrics*, 24(1-2), 5–55, 2004.

WOOLLACOTT, M.H., SHUMWAY-COOK, A. Postural dysfunction during standing and walking in children with cerebral palsy: what are the underlying problems and what new therapies might improve balance? *Neural Plasticity*, 12(2-3), 211-219, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global recommendations on physical activity for health. Geneva,2010.

YILMAZ, I., YANARDA, M., BIRKAN, B., BUMIN, G. Effects of swimming training on physical fitness and water orientation in autism. *Pediatrics International*, 46(5), 624–626, 2004.

ZHANG, W., MOSKOWITZ, R.W., NUKI, G., et al. OARSI recommendations for the management of hip and knee osteoarthritis, Part II: OARSI evidence-based, expert consensus guidelines. *Osteoarthritis Cartilage*;16:137-62, 2008.

IMPACTO DO DESTREINO EM HIDROGINÁSTICA SOBRE A FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM IDOSAS

Carine Aparecida Souza Bastos¹
E-mail: carinebastos@yahoo.com.br

Deise Maíra Silveira Moreira¹
E-mail: deise-maira17@hotmail.com

Fábio Fernandes Flores¹
E-mail: fabioedfgbi@gmail.com

Luiz Humberto Rodrigues Souza¹
E-mail: luizhrsouza21@yahoo.com.br

¹Universidade do Estado da Bahia (UNEB), DEDC/Campus XII, Curso de Educação Física

Introdução

As projeções demográficas assinalam um aumento significativo no número de pessoas idosas no Brasil (IBGE, 2016). Esse crescimento é ocasionado pela melhora da qualidade e estilo de vida, os quais influenciam positivamente no aumento da perspectiva de vida desse grupo etário. Mazo et al. (2008) apontaram que a prática regular de exercício físico contribui para a boa percepção da qualidade de vida dos idosos. Neste sentido, Matsudo (2006) relatou que a prática de exercício físico, sobretudo, após os 50 anos de idade apresenta um impacto positivo na saúde, isto porque melhora a força, massa muscular e a flexibilidade articular (ASSIS et al., 2007).

No entanto, vale ressaltar que o destreino do exercício ocasiona, a depender do tempo de pausa, perda parcial ou total das adaptações adquiridas com a prática (MICHELIN; COELHO; BURINI, 2008). Ademais, considerando-se as alterações que o corpo humano é submetido ao longo dos anos e como estas podem causar limitações e até incapacidade em realizar as atividades cotidianas, Andreotti e Okuma (1999) apontam que o envelhecimento ocasiona a diminuição do desempenho motor, levando alguns indivíduos a se tornarem dependentes. Partindo dessa premissa, esse estudo avaliou a força muscular por meio do teste da Força da Preensão Manual (FPM) investigando se o destreino em hidroginástica, devido as férias, recessos e paralisações prolongados, contribui para o declínio ou mantém os níveis dessa medida funcional em idosas. Deste modo, as pesquisas que discutem o período de

interrupção dessas atividades tornam-se imprescindíveis, pois a maioria dos programas de exercício físico para idosos, oferecidos pelas instituições, seguem um calendário próprio, no qual há diversas interrupções das atividades devido ao período de férias e recessos (PRADO et al., 2011).

A escolha deste teste deveu-se ao fato de ser recomendado pela sua simplicidade, praticidade, baixo custo, ser adequado para a análise da força muscular global, além de identificar alterações no desempenho físico durante o processo de envelhecimento, pois a redução da força muscular está intimamente ligada à diminuição da massa muscular (ALEXANDRE et al., 2008). Sendo assim, o objetivo desse estudo foi avaliar o impacto do treinamento em hidroginástica sobre a força de preensão manual de mulheres idosas.

Revisão de literatura

O envelhecimento é um processo natural caracterizado por mudanças físicas, psicológicas e sociais (MENDES et al. 2005). Uma das grandes alterações peculiares a esta etapa é o decréscimo da área de secção transversa do músculo, proveniente da atrofia muscular e da diminuição do número de fibras musculares, acarretando no declínio da força (TIGGEMANN et al., 2013). Nesse contexto, Civinski, Montibeller e Braz (2011) advertem que as alterações advindas do envelhecimento são distintas para cada indivíduo, ou seja, é influenciada pelo estilo de vida e por fatores genéticos do sujeito.

Matsudo (2006) apontou que os indivíduos com maior nível de atividade física, comparados àqueles de mesma idade, sobressaem-se na independência funcional. Diante disso, sugere-se que a prática de atividade física interfere positivamente no estado funcional dos idosos (PEDRO; AMORIM, 2008) e que a inatividade física ocasiona o desuso do sistema neuromuscular antecipando as alterações indesejáveis do envelhecimento (SPIRDUSO, 2005). Sendo assim, o exercício físico se constitui como um aliado do envelhecimento, contribuindo para a prevenção dos fatores negativos deste processo. Nessa perspectiva, Matsudo (2006) confirma a necessidade de programas de exercícios físicos, pois, na atualidade não é possível pensar em um envelhecimento de sucesso sem a prática de atividade física sistematizada.

Dentre os exercícios físicos indicados para os idosos, a hidroginástica tem ganhado destaque, pois acontece em um ambiente seguro e sem impacto nas articulações quando confrontado ao meio terrestre (REICHERT et al., 2015). Corroborando, Paes e Teixeira (2015) retrataram a hidroginástica como um exercício importante para que o idoso aperfeiçoe

a sua aptidão física e, por conseguinte a realização de suas atividades funcionais que são executadas fora da água. Dentre os inúmeros fatores positivos durante a prática da hidroginástica, pode-se frisar a manutenção nos aspectos físicos, a melhora nos aspectos cognitivos e conseqüentemente nos níveis de autonomia, até a prevenção ou controle de doenças crônicas. Esses autores ainda acrescentam que se trata de um exercício físico que abrange resistência muscular e flexibilidade em uma mesma sessão.

A hidroginástica proporciona mudanças no condicionamento físico auxiliando no desempenho das atividades diárias e no bem-estar físico e mental. Similarmente, Santos e Mouroço (2015) asseguram que essa atividade proporciona efeitos positivos na força, mobilidade, flexibilidade e resistência dos membros inferiores e superiores, contribuindo para a manutenção ou melhora da aptidão física dos idosos na realização das atividades da vida diária (AVD), cooperando para a independência funcional (REICHERT et al., 2015; PAES; TEIXEIRA, 2015). O declínio da força muscular na maioria das vezes conduz a limitações e até a perda total da competência em desempenhar, de forma independente, as atividades básicas e avançadas da vida diária (PAZ; SANTOS; EIDT, 2006). Portanto, a prática regular de exercício físico pode influenciar positivamente no ganho e/ou manutenção da força muscular global de idosos.

Metodologia

Trata-se de um estudo experimental em que a coleta de dados aconteceu no Laboratório de Ciências da Saúde e no Centro de Orientação em Atividade física e Saúde do Departamento de Educação, Campus XII da Universidade do Estado da Bahia. Foram avaliadas 21 mulheres idosas (60 a 80 anos), selecionadas por conveniência, praticantes de hidroginástica há pelo menos um ano no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI), que realizaram as duas avaliações físicas utilizadas para análise de dados e que aderiram voluntariamente à pesquisa. Foram excluídas do estudo as idosas que atingiram 3 faltas consecutivas ou aquelas que atingiram 6 faltas no semestre que antecedeu a primeira avaliação física. Este trabalho foi aprovado pelo comitê de ética em pesquisa do Instituto Avançado de Ensino Superior de Barreiras - IAESB, com o parecer nº 1.505.419.

Após 13 semanas de aula de hidroginástica (3 vezes por semana, em dias não consecutivos, duração de 50 minutos cada sessão), aconteceu a primeira avaliação física (denominada pré-destreino) das voluntárias. Em seguida, ocorreu um destreino

(recesso/férias) de 11 semanas. Depois desse período, foi realizada a segunda avaliação (denominada pós-destreino) das idosas.

A estatura (m) foi mensurada com o auxílio de um estadiômetro fixado na balança Welmy. As voluntárias estavam vestindo roupas leves e sem calçados. Subiram na balança de costas e se posicionaram em pé com os pés unidos, cabeça posicionada no plano Frankfurt, inspirando e mantendo-a até a medida ser anotada (MATSUDO, 2010). A massa corporal (kg) foi avaliada com as idosas na mesma posição anterior, em posição ereta e com um pequeno afastamento lateral dos pés. O Índice de Massa Corporal (IMC; kg/m²) foi calculado pela equação: massa corporal dividida pelo quadrado da estatura.

A força da preensão manual (FPM; kgf) foi avaliada utilizando-se um dinamômetro de preensão palmar (Jamar® dynamometer, IL, USA). O teste aconteceu com a voluntária sentada em uma cadeira, segurando o dinamômetro com a mão dominante em sua frente (articulação do cotovelo em 90 graus), realizado em 3 tentativas. Quando o avaliador deu o sinal de alerta, a idosa apertou a alça o máximo que conseguiu por 3 segundos. Em seguida, relaxou o braço, descansando por 3 minutos para realizar as próximas tentativas do teste. Foi considerado o maior valor das 3 medidas (BOHANNON; ANDREWS; THOMAS, 1996).

Todas as análises foram realizadas com o pacote estatístico IBM SPSS versão 20.0 (SPSS, Inc., Chicago, IL, EUA). O alfa adotado foi de 0,05 e os valores foram expressos em média e desvio padrão. Utilizou-se o teste t pareado para comparar a FPM antes e após o período de destreino.

Resultados e discussão

A Tabela 1 apresenta os valores médios das variáveis antropométricas das voluntárias.

Tabela 1: Dados antropométricos.

VARIÁVEIS	PRÉ-DESTREINO	PÓS- DESTREINO
Idade (anos)		66,99 ± 5,28
MC (kg)	71,09 ± 10,95	70,87 ± 10,95
Estatura (m)	1,58 ± 0,04	1,57 ± 0,04
IMC (kg/m ²)	28,68 ± 4,57	28,64 ± 4,34

n = 21; MC = massa corporal; IMC = índice de massa corporal; p > 0,05.

Acuña e Cruz (2004) lembram que a diminuição da massa muscular, redução da estatura e o aumento do percentual de gordura são alguns dos aspectos peculiares do envelhecimento. O valor médio do IMC indica que as voluntárias estão com sobrepeso, dessa forma, caso esse diagnóstico nutricional não seja controlado pode acontecer grandes limitações na sua funcionalidade. Os valores acima da normalidade estão relacionados com alterações da mobilidade e um aumento da mortalidade (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2000). A Tabela 2 apresenta os valores médios da FPM antes e após o período de 11 semanas de destreino das voluntárias.

Tabela 2: Força de preensão manual.

VARIÁVEIS	PRÉ-DESTREINO	PÓS- DESTREINO
FPM (kgf)	24,14 ± 4,59	22,14 ± 4,16 *

n = 21; FPM = força de preensão manual; IMC = índice de massa corporal; * p < 0,05.

A FPM é um dos marcadores funcionais da independência funcional dos idosos (LENARDT et al., 2014). Quando essa força é diminuída, o indivíduo pode sofrer um impacto negativo na capacidade funcional, tornando o sujeito dependente de outras pessoas para a realização de suas atividades cotidianas. Bez e Neri (2014) identificaram a medida de FPM como uma forte preditora de força global e de funcionalidade, salientando que o resultado menor que 20 kgf em mulheres é considerado um indicativo de sarcopenia e pode comprometer a efetivação das AVD (GERALDES et al., 2008).

A Tabela 2 mostrou que a média da FPM após a suspensão da hidroginástica sofreu um decréscimo significativo de 2 kgf (p = 0,005). A perda de FPM ao longo dos anos pode interferir no equilíbrio e na independência funcional (EICHINGER et al., 2015). Assim, perder 2 kgf de força é inquietante e devastador para o público idoso, uma vez que este não reflete só na perda da força dos membros superiores, mas em um conjunto de outros elementos envolvidos, que podem ocasionar a fragilidade das participantes do programa. Por fim, o destreino atrelado a uma variedade de fatores como a diminuição do número de fibras musculares e unidades motoras, atrofia das fibras musculares, entre outros, acelera o processo de sarcopenia (LACOURT; MARINI, 2006).

A diminuição da FPM identificada após a 2ª avaliação pode estar relacionada com o tempo de inatividade física ou pelo destreino. Bez e Neri (2014) explicam que a diminuição da força muscular é provocada pelo envelhecimento fisiológico podendo ser antecipada por

fatores como a má nutrição, inatividade física, disfunção hormonal no decorrer da vida e descuidos com a saúde. Neste sentido, Raso, Matsudo e Matsudo (2001) verificaram que 12 semanas de interrupção de um treinamento de força em mulheres idosas resultaram em redução da força dos membros superiores, sobretudo após a 8ª semana de pausa. Por outro lado, Michelin, Coelho e Burini (2008) avaliaram o efeito de um mês de destreino sobre a FPM de idosos que praticaram regularmente nove meses de exercícios físicos. Os resultados obtidos contrapõem-se com os valores obtidos na presente pesquisa, pois a FPM dos indivíduos analisados não se alterou com a interrupção de um mês. Isso pode ter relação com o período curto de pausa (4 semanas) se comparado com a UATI (11 semanas).

Ainda, considerando a perda de 2 kgf decorrente do destreino prolongado, torna-se necessário destacar a importância da manutenção da prática de uma atividade física regular sem interrupções, pois, uma das principais alterações percebidas conforme o avanço da idade é a redução da função muscular, que afeta diretamente a capacidade funcional, tornando as voluntárias em alguns casos dependentes na realização de suas atividades cotidianas e isso pode refletir negativamente na sua qualidade de vida (LACOURT; MARINI, 2006). Esse declínio é muito preocupante, pois os indivíduos saudáveis com idade igual ou superior a 70 anos, que apresentam valores baixos de FPM possuem uma probabilidade de mais ou menos 40% no aumento de risco de mortalidade (MENDES; AZEVEDO; AMARAL, 2013). De acordo com as informações supracitadas, nota-se que a mensuração da FPM é uma alternativa viável para avaliar a força dos membros superiores e é considerada um importante indicador da capacidade funcional em idosos (CAMARA et al., 2008).

Considerações finais

Os resultados possibilitaram constatar, que as idosas pesquisadas sofreram impactos negativos na FPM durante o período de destreino em hidroginástica. Portanto, as interrupções prolongadas das aulas de hidroginástica acarretam perdas parciais nas adaptações alcançadas, revelando assim a necessidade de reorganizar o calendário para que estes não percam a aptidão funcional adquirida durante o período de treino.

As limitações deste estudo foram: (1ª) devido ao tamanho da amostra, ficamos impossibilitados de estratificá-la em grupos etários. Isso inviabilizou identificar qual faixa etária poderia ser mais afetada pelo o destreino; (2ª) não conseguimos reunir um grupo de homens para esta pesquisa. Da mesma forma, isso impossibilitou as devidas comparações

entre os sexos; e (3^a) ademais, as generalizações dos resultados devem ser feitas cautelosamente, devido à seleção por conveniência (acidental) da amostra.

Referências

ACUÑA, K.; CRUZ, T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia e Metabologia**, v. 48, n. 3, p. 345-361, 2004.

ALEXANDRE, T. S. et al. Relação entre força de preensão manual e dificuldade no desempenho de atividades básicas de vida diária em idosos do município de São Paulo. **Revista Saúde Coletiva**, v. 5, n. 24, p.178-82, 2008.

ANDREOTTI, R. A.; OKUMA, S. S. Validação de uma bateria de testes de atividades da vida diária para idosos fisicamente independentes. **Revista Paulista de Educação Física**, v. 13, n. 1, p. 46-66, 1999.

ASSIS, R. S. et al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 5, p. 62-75, 2007.

BEZ, J. P. O.; NERI, A. L. Velocidade da marcha, força de preensão e saúde percebida em idosos: dados da rede FIBRA Campinas, São Paulo, Brasil. **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, v. 19, n. 8, p. 3343-3353, 2014.

BOHANNON, R. W.; ANDREWS, A. W.; THOMAS, M. W. Walking speed: reference values and correlates for older adults. **The Journal of Orthopaedic and Sports Physical Therapy**, v. 24, n. 2, p. 86–90, 1996.

CAMARA, F. M. et al. Capacidade funcional do idoso: formas de avaliação e tendências. **Revista Acta Fisiátrica**, v. 15, n. 4, p. 249–256, 2008.

CIVINSKI, C.; MONTIBELLER, A.; BRAZ, A. L. O. A importância do exercício físico no envelhecimento. **Revista da UNIFEFE**, v. 1, n. 9, p.163-175, 2011.

EICHINGER, F. L. F. et al. Força de preensão palmar e sua relação com parâmetros antropométricos. **Caderno de Terapia Ocupacional da UFSCar**, v. 23, n.3, p.525-532, 2015.

GERALDES, A. A. R. et al. A força de preensão manual é boa preditora do desempenho funcional de idosos frágeis: um estudo correlacional múltiplo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 12-16, 2008.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Dados sobre População do Brasil, PNAD** (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios) 2010. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br>>. Acesso em: out. 2016.57

LACOURT, M. X.; MARINI, L. L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3 n. 1, p.114-121, 2006.

LENARDT, M. H. et al. Fatores associados à diminuição de força de preensão manual em idosos longevos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 48, n. 6, p. 1006-1012, 2014.

MATSUDO, S. M. Atividade física na promoção da saúde e qualidade de vida no envelhecimento. **Revista Brasileira de Educação Física e Esportes**, v. 20, n. 5, p. 135-37, 2006.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO V. K. R.; BARROS NETO T. L. Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

MATSUDO, S. M. M. **Avaliação do idoso: física e funcional**. 3. ed. Santo André: Gráfica Mali, 2010.

MAZO, G. Z. et al. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 8, p.414-423, 2008.

MENDES, M. R. S. S. B. et al. A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Revista Acta Paulista Enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 422-6, 2005.

MENDES, J.; AZEVEDO, A.; AMARAL, T. F. Força de preensão da mão: quantificação, determinantes e utilidade clínica. **Arquivos de Medicina**, v. 27, n. 3, p. 115-120, 2013.

MICHELIN, E.; COELHO, C. F.; BURINI, R. C. Efeito de um mês de destreinamento sobre a aptidão física relacionada à saúde em programa de mudança de estilo de vida. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 3, 2008.

PAES, M. A. S.; TEIXEIRA, D. C. **Hidroginástica para idosos: planejamento, aplicação e orientações metodológicas com ênfase nas capacidades neuromotoras**. Editora CRV. 2015.

PAZ, A. A.; SANTOS, B. R. L.; EIDT, O. R. Vulnerabilidade e envelhecimento no contexto da saúde. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**, v. 19, n. 3, p. 338-342, 2006.

PEDRO, E. M.; AMORIM, D. B. Análise comparativa de massa e força muscular e de equilíbrio entre indivíduos idosos praticantes e não praticantes de musculação. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 6, p. 174-183, 2008.

PRADO, A. P. M. et al. Aptidão funcional de idosas praticantes de exercícios físicos: a influência do período de interrupção. **Revista Pensar a Prática**, v. 14, n. 3, p. 1-14, 2011.

RASO, V.; MATSUDO, S. M. M.; MATSUDO, V. K. R. A força muscular de mulheres idosas decresce principalmente após oito semanas de interrupção de um programa de exercícios com pesos livres. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 6, p. 177-185, 2001.

REICHERT, T. et al. Efeitos da hidroginástica sobre a capacidade funcional de idosos: metanálise de estudos randomizados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 20, n. 5, p. 447-457, 2015.

SANTOS, I.; MOROUÇO, P. Benefícios da hidroginástica na aptidão física de idosos. **Revista de Ciencias del Deporte**, v. 11, n. 2, p. 157-158, 2015.

SPIRDUSO, W. W. **Dimensões físicas do envelhecimento**. São Paulo: Manole, 2005.

TIGGEMANN, C. L. et al. Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais. **Revista da Educação Física**, v. 24, n. 2, p.295-304, 2013.



COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 3: Atividade Aquática e Prática Pedagógica

HIDROGINÁSTICA PARA O PÚBLICO DO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Abília Ana Castro Neta¹
E-mail: bia_gbi@hotmail.com

Carine Bastos¹
E-mail: carinebastos@yahoo.com.br

Drieli Fernandes Boa Sorte¹
E-mail: drieligbi@hotmail.com

Heliston Santos¹
E-mail: helistongbi@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia/Campus XII

Introdução

Este estudo consiste em um relato de experiência que descreve aspectos vivenciados pelos autores na oportunidade de intervirem no Programa Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI) atendendo ao Componente curricular “*Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Atividade Física na Terceira Idade*” proposto pela matriz do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB)/Campus XII. As ações pedagógicas foram desenvolvidas no campus da universidade, situado no município de Guanambi-BA, atendendo ao público do referido programa.

Tivemos como finalidade proporcionar a prática da hidroginástica para os indivíduos participantes do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade. Essa intenção principal se entendeu para os seguintes objetivos específicos, a saber: Avaliar os aspectos psicossociais do idoso, através de uma roda de conversa; Proporcionar um exercício aeróbico com a finalidade de retardar os efeitos do envelhecimento; Promover a socialização entre os sujeitos envolvidos.

A UATI (Universidade Aberta à Terceira Idade) da UNEB DEDC CAMPUS XII oferece atividades diversas à população da terceira idade do município de Guanambi - BA, além disso, objetiva-se a inclusão do idoso, seja num grupo de semelhantes, seja na comunidade acadêmica, propiciando a elevação de sua autoestima e qualidade de vida por meio da troca de experiências e informações com o âmbito acadêmico, promovendo o encontro entre gerações, o qual se torna essencial para a formação profissional e pessoal dos

estudantes/graduandos e também para um bem estar biopsicossocial de toda população envolvida no projeto. No momento, a atividade preponderante é a hidroginástica. A esse respeito, Paula e Paula (1998, p. 24) salientam que:

Ela propicia ao idoso o aumento de sua capacidade aeróbia, força muscular, flexibilidade articular e o treinamento de habilidades específicas como equilíbrio e coordenação motora. Soma-se ainda o fato de esta atividade oferecer ambiente de relaxamento e incentivo ao contato social, atuando no combate ao estresse, depressão, na melhoria da autopercepção corporal e da auto-estima.

Esta intervenção articulada pelo componente curricular “*Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Atividade Física na Terceira Idade*” tem o propósito de aproximar-nos das áreas de atuação profissional em Educação Física, criando oportunidades para o exercício da vida laboral e para o enfrentamento dos desafios que a mesma apresenta. Nesta perspectiva, enquanto acadêmicos de um curso superior, estabelecer o contato direto com a realidade e a dinâmica do âmbito profissional, numa relação contínua e recíproca de construção do conhecimento e de realização de uma ação transformadora, no processo desta intervenção, torna-se altamente relevante e significativo para construção do nosso saber docente.

Respaldo Teórico

O envelhecimento é influenciado por aspectos subjetivos, pela interação social e o contexto que o idoso está inserido, visto que o vínculo proporcionado nos grupos permite a satisfação individual, ficando esta inerente a sua identidade nesse novo cenário. Nesta perspectiva, Okuma (1998) salienta que durante o convívio em grupo, o idoso poderá descobrir muito mais que a satisfação pessoal, este encontrará também uma base social, um significado a sua existência, constituída pela presença do outro, ou seja, pelas inúmeras possibilidades propiciadas diante da vinculação em programas de atividades sistematizadas.

Os estudos realizados acerca do envelhecimento apontam que algumas morbidades decorrentes durante esse período de transição, apresentam adversas implicações, no entanto, enfatizam que a prática regular de atividades físicas sistematizadas possui contribuições significativas, sejam estas na manutenção da capacidade funcional até ao controle dos escores de depressão entre esses idosos.

Partindo desse pressuposto, autores como Corazza (2001) enfatizam a importância de políticas públicas adequadas, para que o idoso possa usufruir de práticas corporais orientadas e garantir qualidades de vida ajustadas durante a efetivação das mesmas. Legitimando com o juízo de discutir, planejar e implantar políticas públicas apropriadas para o idoso, Meirelles (2000, p. 24) assinala: “O ser humano não pode continuar a ser encarado como um produto

com prazo de validade, um lançamento que logo deixa de ser novidade, uma determinada máquina condenada a obsolescência”.

Na atualidade, a hidroginástica tem sido demasiadamente procurada pelo público da terceira idade e idosos, coadunando com essa afirmação, Mazo, Lopes e Benedetti (2001) relatam que “os idosos, devido ao declínio do organismo, dão preferência a atividades menos exigentes e que requeiram menor esforço, sendo de grande interesse aquelas que se desenvolvem em grupos e em contato com outras pessoas”.

Tarpinian e Awbrey (2008) afirmam que a hidroginástica diferentemente de correr ou caminhar é quase isenta de dano e que qualquer lesão geralmente é resultante de uma realização incorreta do movimento, pois:

Não há golpes ao corpo na água; todos os movimentos na piscina são protegidos pela água. Muitas pessoas, inclusive atletas de categoria mundial, usam as propriedades curativas da água para se recuperar com sucesso de suas lesões. Trata-se de uma atividade para todas as idades. Bebês, crianças, adolescentes, adultos, idosos, mulheres grávidas, pessoas com deficiência física, pessoas feridas e pacientes com artrite são exemplos da ampla gama de participantes dessa atividade de condicionamento.

Há um aumento considerável na participação de indivíduos com idade superior a cinquenta anos em programas de exercícios físicos, uma das razões que motivam a procura por essas práticas é devido à orientação médica e/ou incentivo de familiares e amigos, em busca de benefícios ocasionados pelas mesmas, no que concerne à melhora do condicionamento físico, como considera Matsudo (2001).

Neste contexto, percebemos que os benefícios que a atividade física/exercício físico desempenha na prevenção, no tratamento de patologias e na melhora do bem-estar físico, psíquico e social, também têm sido fatores que comumente atraem esse público aos espaços que oferecem essas atividades, no caso a hidroginástica, como salientam Mazo, Lopes e Benedetti (2001) e Okuma (1998).

Resultados e Discussão: as ações desenvolvidas

Inicialmente realizamos uma roda de conversa tratando acerca dos aspectos psicossociais dos idosos. Aderimos ao uso de um gravador para que fosse ampliado o poder de registro e captação de elementos de comunicação de extrema importância, pausas de reflexão, dúvidas ou entonação da voz, aprimorando a compreensão da narrativa. Patton (1990) corrobora com este indicativo, pois o gravador preserva o conteúdo original e aumenta a acurácia dos dados coletados.

Nos respaldamos nos seguintes eixos norteadores: **Marginalização dos idosos na sociedade capitalista.**

Na sociedade atual, capitalista e ocidental, qualquer valoração fundamenta-se na ideia básica de produtividade, inerente ao próprio capitalismo. O modelo capitalista fez com que a velhice passasse a ocupar um lugar marginalizado na existência humana, na medida em que a individualidade já teria os seus potenciais evolutivos e perderia então o seu valor social (MENDES, et al., 2005).

Os sujeitos envolvidos no projeto salientaram que nossa sociedade, eminentemente capitalista, os veem como incapazes, inábeis, inaptos, com raras exceções.

O pessoal fala assim: Essa aí já tá ultrapassada (referindo a si), tá atrás de jovens, sangue novo. (INDIVÍDUO A)

Até 40 anos já fica difícil de arrumar! (Referindo-se a emprego – INDIVÍDUO B)

No próximo eixo, discutimos acerca dos aspectos inerentes à **aposentadoria.**

[...] aposentadoria, momento em que o indivíduo se distancia da vida produtiva. Na vida do homem, a aposentadoria muitas vezes acontece como uma descontinuidade. Há uma ruptura com o passado, o homem deve ajustar-se a uma nova condição que lhe traz certas vantagens, como o descanso, lazer [...] (MENDES, et al., 2005).

Para os idosos, a aposentadoria apenas lhes trouxe aspectos positivos.

Eu me aposentei... Trabalhei 29 anos numa empresa, aí quando eu trabalhava, não tinha tempo pra nada, praticamente eu levantava quase 4:30 da manhã pra 5:30 eu fazer uma caminhada, pra 6:30 eu tá em casa, pra 7 horas eu sair pro trabalho e hoje eu já tenho mais tempo, tanto faz eu andar de manhã, como andar a tarde e o dia que eu venho aqui, eu faço a hora que quero, se eu não quiser, eu não faço... Eu já tenho autonomia... E antes eu não tinha porque eu saía de manhã e chegava à noite, eu não iria ter tempo, porque se eu tivesse trabalhando ainda, tivesse na ativa ainda... Porque tudo bem, eu não saí do meu trabalho porque eu me aposentei... Eu saí porque a empresa fechou... Depois que eu me aposentei, mas se eu tivesse trabalhando até hoje, eu não iria ter oportunidade de estar aqui! (INDIVÍDUO C)

Eu sou aposentado e trabalho... E adoro trabalhar! Se me prender em um quarto lá no fundo pra eu não trabalhar, eu quebro a porta pra trabalhar, muita gente admira... (INDIVÍDUO D)

Entretanto, Mendes et al. (2005) acrescenta que a mesma também trás graves desvantagens como desvalorização e desqualificação.

Os estudos sobre a aposentadoria revelam que, comumente é gerada uma crise no indivíduo. A retirada da vida de competição, a auto-estima e a sensação de ser útil se reduzem. No início a maioria dos idosos se sente satisfeito, pois lhe parece ser muito bom poder descansar. Aos poucos, descobrem que sua vida tornou-se tristemente inútil. Nesta ausência de papéis é que podemos observar o verdadeiro problema do aposentado, sua angústia, sua marginalização [...].

Posteriormente, discutimos acerca do eixo norteador **Política Nacional do Idoso.**

A Política Nacional do Idoso (PNI), pela Lei 8.842/94 e regulamentada pelo Decreto 1948/96, estabelece direitos sociais, garantia da autonomia, integração e participação dos idosos na sociedade, como instrumento de direito próprio de cidadania, sendo considerada população idosa o conjunto de indivíduos com 60 anos ou mais (MENDES, et al., 2005).

Questionamos aos idosos se de fato, conseguiam perceber os direitos que lhes são assegurados pela constituição e/ou se existia respeito pelos demais sujeitos que compõem a sociedade.

A fila do idoso é a maior que tem! (INDIVÍDUO E)

Não obedece não... A maioria do povo não obedece! (INDIVÍDUO F)

Só fica no papel! (INDIVÍDUO G)

No eixo seguinte, discutimos acerca do determinismo da **família** acerca das características e o comportamento do idoso:

Assim, na família suficientemente sadia, onde se predomina uma atmosfera saudável e harmoniosa entre as pessoas, possibilita o crescimento de todos, incluindo o idoso, pois todos possuem funções, papéis, lugares e posições e as diferenças de cada um são respeitadas e levadas em consideração. Em famílias onde há desarmonia, falta de respeito e não reconhecimento de limites, o relacionamento é carregado de frustrações, com indivíduos deprimidos e agressivos. Essas características promovem retrocesso na vida das pessoas. O idoso torna-se isolado socialmente e com medo de cometer erros e ser punido (MENDES, et al., 2005).

Mas tem hora que no abrigo... Ele [o idoso] é mais cuidado do que em sua própria casa... Lá ele é acolhido, ele tem amor, ele tem as pessoas pra dialogar. (INDIVÍDUO H)

Você tem filho e pega seus pais idosos e coloca lá pra cuidar dos netos! (INDIVÍDUO I)

Após a roda de conversa, iniciamos a aula de hidroginástica com um alongamento, ressaltando que o mesmo melhora a amplitude articular e evita lesões durante o exercício. Tal prática não se restringe somente a uma propriedade muscular, ela evita o encurtamento musculotendíneo, diminui o risco de lesões musculotendíneas, amplia a flexibilidade, elimina ou reduz o incômodo dos módulos musculares, aumenta o relaxamento muscular e melhora a circulação sanguínea. (ACHOUR JUNIOR, 2006). Posteriormente realizamos um aquecimento que tem por finalidade obter um aumento da temperatura corporal, da temperatura da musculatura e preparação do sistema cardiovascular e pulmonar para a atividade e o desempenho.

Após o aquecimento, iniciamos a aula de hidroginástica respaldados pela temática das músicas eletrônicas. Perfazemos nossa intervenção com um relaxamento – ação na qual possibilita que as alterações do organismo decorrentes da prática do exercício físico retornem aos níveis de repouso – e uma breve roda de conversa. Na semana subsequente, desenvolvemos a aula de hidroginástica com elementos inerentes ao forró. Em última intervenção, retornamos a nossa avaliação com uma roda de conversa tratando acerca da

relevância do programa para os aspectos biopsicossociais na vida dos indivíduos participantes.

Além da família, o convívio em sociedade permite a troca de carinho, experiências, ideias, sentimentos, conhecimentos, dúvidas, além de uma troca permanente de afeto. Outros aspectos importantes consistem na estimulação do pensar, do fazer, do dar, do trocar, do reformular e do aprender. O idoso necessita estar engajado em atividades que o façam sentir-se útil. Mesmo quando possui boas condições financeiras, o idoso deve estar envolvido em atividades ou ocupações que lhe proporcionem prazer e felicidade (MENDES, et al., 2005).

Bastante benefícios [...] eu tenho um problema na perna muito sério, o médico disse que somente ele não vai resolver, você tem que partir para a hidroginástica permanente e você vai melhorar... E realmente eu melhorei, quando eu não venho, eu sinto. (INDIVÍDUO J)

Os benefícios são vários... No sono, ajuda nos trabalhos diários, disposição... (INDIVÍDUO K)

No decorrer da roda de conversa, questionávamos acerca de distintos pontos norteadores:

- Você sofreu algum preconceito quando iniciou a prática da hidroginástica?

Como as pessoas (família, amigos, vizinhos entre outros) reagiram?

Ao contrário, eu recebi muito incentivo. (INDIVÍDUO M)

Minha família me apoiou. (INDIVÍDUO N)

- Qual a imagem corporal que você tem de si próprio(a)? Houve alguma transformação no que concerne à sua vida antes da hidroginástica e o depois?

Eu me vejo bem, agora eu tenho músculo, o que antes não tinha nada. (INDIVÍDUO O)

Após a roda de conversa, iniciamos a aula de hidroginástica com elementos inerentes ao twist nos mesmos procedimentos metodológicos das aulas anteriores (**FOTOS: APÊNDICE A**).

O Programa Universidade Aberta à Terceira Idade vem sendo desenvolvido na Universidade do Estado da Bahia/Campus XII desde o ano de 2014, os participantes envolvidos neste programa já desfrutaram dos benefícios significativos que a prática regular de atividade física trouxe para suas vidas, em todos os aspectos biopsicossociais há aproximadamente dois anos e meio.

Este apontamento justifica o posicionamento deles frente a algumas de nossas indagações. Certamente, a postura crítica, autônoma, com demasiada autoestima e

autoafirmação são resquícios desta prática que se tornou constante em suas vidas, por meio de sua inserção no programa. Tal premissa nos leva a ratificar a relevância das práticas corporais no cotidiano destes sujeitos.

Considerações Finais

Através desta intervenção pedagógica tivemos a oportunidade de estabelecer o contato direto com a realidade e a dinâmica de um público específico e das áreas de atuação do professor de Educação Física. Diante disso, vislumbramos um currículo que possibilite aos discentes mecanismos de intervenção, com a finalidade de potencializar o futuro profissional para uma atuação que supere os desafios e exigências apresentadas pelo mercado de trabalho.

Ratificamos a relevância destes momentos, pois, a articulação do discente com o campo profissional, seja ele qual for, oportunizará ao aluno conhecê-lo com o olhar do pesquisador, analisando e desvendando as suas especificidades e propor soluções para os possíveis desafios. Numa construção contínua e recíproca de novos saberes.

Neste sentido, corroboramos com Gonçalves Júnior e Ramos (1998, p.14) ao pontuarem que “com o intuito de ultrapassar a visão dicotômica e alcançar a unidade entre teoria-prática, propomos o estabelecimento da práxis - termo grego que diz respeito à ação consciente ou refletida do homem a partir de suas necessidades”. Consoante ao presente apontamento, Fávero (1992, p.65) salienta que “não é só frequentando um curso de graduação que um indivíduo se torna profissional. É, sobretudo, comprometendo-se profundamente como construtor de uma práxis que o profissional se forma”.

Referências

ACHOUR JÚNIOR, A. *Exercícios de alongamento: Anatomia e fisiologia*. 2. Ed. Barueri, São Paulo: Manole, 2006.

CAVALCANTE B.L.L.; LIMA U.T.S. Relato de experiência de uma estudante de Enfermagem em um consultório especializado em tratamento de feridas. *Journal of Nursing Health*, Pelotas (RS) 2012 jan/jun;1(2):94-103.

CORAZZA, M. A. *Terceira idade e atividade física*. São Paulo: Phorte Editora, 2001.

FÁVERO, M. L.A. Universidade e estágio curricular: subsídios para discussão. In: ALVES, Nilda (org.) *Formação de professores: pensar e fazer*. São Paulo: Cortez, 1992. p.53-71.

GONÇALVES JUNIOR, L.; RAMOS, G. N. S. A prática de ensino e o estágio supervisionado nos cursos de licenciatura em educação física. *Revista da Unicastelo*, São Paulo, v. I, n. 1, p.13-15, 1998.

MATSUDO, S. *Atividade Física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos*. In: Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Volume n.1. 2001.

MAZO, G. Z; LOPES, M. A; BENEDETTI, T. B. *Atividade física e o idoso: concepções gerontológica*. Porto alegre: sulina, 2001.

MEIRELLES, M. E. *Atividade física na terceira idade*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

MENDES, M. R. S. S. *et al.* A situação social do idoso no Brasil: Uma breve consideração. *Acta Paul Enferm.* 2005; 18(4): 422 – 6.

OKUMA, S. S. *O idoso e a atividade física: fundamentos e pesquisa*. Campinas, SP: Papirus, 1998.

PATTON, M. Q. *Qualitative Evaluation and Research Methods*. London: SAGE; 1990.

PAULA, K. C. PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 4. N° 1. Rio de Janeiro, 1998.

TARPINIAN, S; AWBREY, B. J. *Hidroginástica: Um guia para condicionamento, treinamento e aprimoramento de desempenho na água*. São Paulo: Gaia, 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE A





HIDROGINÁSTICA: EDIFICANDO UMA INTERVENÇÃO

Daniela Pereira Silva¹

E-mail: dannysilva755@gmail.com

Ediane Teixeira Mendes¹

E-mail: anymendescba@hotmail.com

Jussimar Teixeira Brito¹

E-mail: Jussybrito-@outlook.com

Lília Teixeira Rodrigues¹

E-mail: liliabim@hotmail.com

Marcela Rodrigues dos Santos¹

E-mail: marcelarodriguesva@hotmail.com

Fábio Fernandes Flores¹

E-mail: fabioedfgbi@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – Campus XII

Introdução

A água é um elemento essencial à vida. Ao longo da história a mesma teve muitas utilidades, a exemplo disso têm-se registros na Antiguidade que demonstram que povos já usufruíam o meio aquático para se exercitarem para fins terapêuticos e como forma de interação social.

Na contemporaneidade a hidroginástica é uma forma de se manter ativo fisicamente, tendo como objetivos a melhoria da saúde e qualidade de vida. Geralmente as pessoas praticantes são da terceira idade e mulheres.

A consequência de ter esta prática assídua implica em interferências positivas nas dimensões: fisiológica, por contribuir na melhora do funcionamento do corpo; social, pelo fato de aumentar e fortalecer vínculos de amizade; emocional, ao possibilitar momentos maiores de alegria; e cognitiva, no sentido de terem uma aprendizagem contínua.

Para a pessoa trabalhar com esta modalidade é imprescindível uma formação, no mínimo uma graduação. Tal período somado a experiências extracurriculares (enquanto acadêmico e egresso) permitem uma ação laboral com consistência.

Diante do exposto, o intuito do trabalho é descrever uma vivência em ministrar uma aula de hidroginástica. Para tanto, adotou-se uma linearidade de ações no sentido de realizar

uma preparação para intervir com a modalidade. No percurso metodológico houve o uso de questionário, observação da aula (ministrado pelo participante do trabalho), socialização (das informações anteriores) e elaboração/execução da aula.

Parâmetros de Planejamento

A hidroginástica é desenvolvida a partir de programas de exercícios, podendo ocorrer com ou sem acessórios. O uso deles possibilita uma variedade maior de atividades, bem como o emprego de sobrecarga (intensidade) aumentada. Este exercício tem algumas modalidades, como: Aqua-jump, aquaspin, hidropower, deep-water-running, deep-water-exercise (DI MASI e BRASIL, 2006). Além desses, existem outras nas quais são realizados em esteiras, bicicletas ergométricas e trampolins, steps imersos na água.

No tocante a sistematização da atividade a ser ministrada, usou-se referências que concernem a especificidade, bem como aquelas que se relacionam diretamente.

No início de cada aula é necessário o aquecimento, caracterizado como momento de transição, onde ocorre o alongamento dos músculos posturais, acelera o fluxo sanguíneo e aumenta a taxa metabólica, tendo a duração de cinco a dez minutos (com baixa intensidade) (ACSM, 2000). De forma aditiva, Alencar e Matias (2010) apontam que tal processo incipiente são medidas para preparar o organismo para a atividade, seja para treinamento ou competição, cujo objetivo é a obtenção do estado físico ideal e psíquico.

Além disso, é preponderante ter elementos que possibilitem a edificação da aula de hidroginástica, tais informações peculiares foram encontradas em Tarpinian e Awbrey (2008), Santos e Cristianini (1998) e Bonachela (1994).

“Para que seu programa seja bem sucedido, três elementos são fundamentais: objetivos específicos, um plano para atingir seus objetivos e disciplina para prosseguir com seu plano” (TARPINIAN e AWBREY, 2008, p.26). Deste modo é ratificado o quão importante é o planejamento da atividade e ainda ter foco naquilo que se objetiva a alcançar.

No que se refere aos exercícios a serem utilizados, teve-se como base os dez movimentos essenciais para uma rotina de hidroginástica (TARPINIAN e AWBREY, 2008) e ainda os 1000 exercícios de hidroginástica (SANTOS e CRISTIANINI, 1998). Nas referências mencionadas, há imagens com descrições que favorecem o entendimento.

Para a aula, Bonachela (1994) recomenda que tenha duração de 45 a 60 minutos com repetições de 20 a 40 em cada exercício, com séries de 1 a 3, distribuídos em um tempo de 1 a 2 minutos, com frequência de duas a cinco vezes por semana, pode ser realizada com ou sem

material, alternando a intensidade em baixa, média, alta, levando em consideração se o aluno é iniciante, intermediário ou avançado. Além disso, a referência supracitada menciona que para o objetivo da aula seja alcançado, é imprescindível que o professor(a) use a motivação (princípio pedagógico) para incentivar sua turma a manter o ritmo dos exercícios.

No final de cada aula é necessária à realização do volta à calma, em algumas referências é mencionada como resfriamento, tal fase consiste em fazer com que o corpo retome a uma condição similar aquela da inicial. Nesse momento acontecem ajustes circulatórios, redução da frequência cardíaca, pressão arterial e remoção do ácido láctico (ACSM, 2000).

Acerca de metodologia de planejamento para a modalidade, Olkoski et al (2013) indicam um cenário preocupante, pois apontaram a inexistência de estudos que sustentem a estruturação de aulas com diferentes exercícios mantendo-se uma estrutura pré-determinada e reconhecida na sua eficiência. Trabalhos com tal vertente serviriam de subsídios para profissionais e acadêmicos.

Percurso Metodológico

Este trabalho é qualitativo, com caráter descritivo, originado através de um relato de experiência vivenciado pelas autoras durante o componente Fundamentos Teóricos e Metodológicos da Ginástica de Academia. “o relato de experiência é uma ferramenta de pesquisa descritiva que apresenta uma reflexão sobre uma ação ou um conjunto de ações que abordam uma situação vivenciada no âmbito profissional de interesse da comunidade científica”. (CAVALCANTE E LIMA, 2012, P.96). De acordo com Lakatos e Marconi (2011) na pesquisa descritiva, trata-se de um olhar qualitativo que aborda a problemática delineada a partir de métodos descritivos e observacionais, descrevendo aspectos mais profundos.

Anterior ao momento de ministrar a aula de hidrogenástica, houve a aplicação de questionário com os profissionais, tendo como requisito: graduação em Educação Física e trabalhar com hidrogenástica. Além disso, ocorreu a observação de uma aula de cada pessoa que respondeu o questionário. Posteriormente, em classe foi feita uma socialização das informações, em seguida a elaboração da aula e por fim a execução.

O cenário do estudo foi constituído por duas academias, sendo uma localizada no município de Guanambi-Bahia e a outra em Caetité-Bahia. Em cada empresa um profissional foi voluntário, ambos egressos da Universidade do Estado da Bahia Campus XII. Os dados

que coletamos foi adquirido a partir de um questionário semi estruturado, em que “[...]elaboram-se apenas algumas questões mais amplas e outras são construídas ocasionalmente de acordo com as respostas do entrevistado” [...] o que “possibilita a ampliação do conhecimento geral e específico sobre o sujeito, e também poderá explicar sua característica e o contexto que o envolve” (XAVIER, 2016, p.76).

Com relação aos cuidados éticos, é salutar apontar que o estudo atende a resolução 510/16, implicando o respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos participantes das pesquisas Além disso, aos participantes foi entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, e após o seu parecer favorável fez parte do trabalho, onde foi usado as informações do questionário. O processo de consentimento e do assentimento livre e esclarecido envolve o estabelecimento de relação de confiança entre pesquisador e participante, continuamente aberto ao diálogo e ao questionamento, podendo ser obtido ou registrado em qualquer das fases de execução da pesquisa, bem como retirado a qualquer momento, sem qualquer prejuízo ao participante.

Resultados e Discussão

Abaixo terão informações que referem: as respostas do questionário, para manter a identidade dos colaboradores em sigilo um foi denominado de professor A e o outro professor B; dados da observação da aula; e da vivência em ministrar uma aula, tendo os colegas de sala como alunado.

Ao serem questionado sobre o intuito do trabalho com a hidroginástica, o *professor A* fez a seguinte colocação: “*a princípio foi uma oportunidade de emprego, e em seguida fui me envolvendo e gostando cada vez mais. Hoje percebo a importância para melhoria da qualidade de vida das minhas alunas. O professor B, aponta que: “a palavra a ser utilizada não seria intuito, pois eu não busco alcançar, eu busco desenvolver um trabalho que consiga alcançar os objetivos do aluno, e conseqüentemente a isto consigo alcançar os meus objetivos.”*

Durante a observação foi notório a socialização, entre praticantes e professor, percebendo um momento de distração e entretenimento entre os participantes, um ar de descontração durante a execução da aula. Esses aspectos também houveram na aula ministrada, pois foram visíveis o contentamento dos nossos colegas de classe no meio líquido, bastante entusiasmados sorriram a todo o momento e interagiu com o colega do lado.

As informações acima são consoantes ao que Bonachela (1994) menciona, quando o mesmo aponta que a prática faz bem para a autoestima, o bem estar físico e mental, proporciona a integração e a socialização, estimula a autoconfiança, diminui a ansiedade, satisfação pessoal, conhece melhor seu corpo, e sua aparência fica mais jovial e mais descontraída. Ou seja, a hidroginástica não atende apenas a melhoria física, mas vai além, trabalhando no psíquico, afetivo e social.

Em se tratando da diferenciação e o cuidado na execução das aulas para os praticantes que apresentam alguma patologia, ambos os professores apontam que suas aulas são planejadas buscando contemplar todos. O *professor A* na sua turma tem alunas adultas e da terceira idade, procura fazer uma aula com atividades moderadas, e com médio e baixo grau de dificuldade de execução dos exercícios. Enquanto, o *professor B* em suas aulas não há uma diferenciação entre movimentos, complementa dizendo que: “*o diferencial das atividades é que ao receber um aluno novo com alguma patologia, uma grávida ou mesmo que busca fins estéticos, buscamos orientá-lo a fazer os exercícios de acordo com seu limite, buscando sempre corrigi-lo buscando uma execução perfeita*”.

Assim como o professor B relatou da importância das devidas orientações aos alunos/clientes, nas aulas que realizamos explanamos (alunado fora da piscina) os benefícios e as contra indicações da hidroginástica, bem como os cuidados que devem ser tomados caso alguém tenha algum tipo de patologia. Por termos uma colega grávida salientamos os cuidados que a mesma deveria tomar ao praticar a ginástica aquática. Cabe apontar que a colega optou por não entrar na piscina, porém a orientação foi passada.

Quanto a descrição dos resultados alcançados por seus alunos/clientes, o *professor A*, percebe a satisfação das alunas a partir dos relatos das mesmas, pois sua maioria faz aula por apresentarem alguma patologia, tendo uma diminuição de dores, relaxamento muscular, descontração e diversão das mesmas.

Já o professor B, indica diversos benefícios e melhorias de alunos praticantes de hidroginástica, dados presentes na sua monografia de conclusão de curso (tratando de bem estar físico, mental e lazer). Foi notório durante a observação a relação professore alunos, e entre os praticantes, em que aparentemente os alunos estavam dispostos e animados para a aula, onde muitos têm aquele espaço como um momento de lazer e recreação, e não somente como uma atividade física em meio líquido.

No que tange aos materiais/recursos para as aulas, ambos apontaram utilizar materiais como: equipamento de som, *pen drive*, espaguete, caneleiras de EVA, luvas, dentre outros. O

professor B complementa relatando que: *o principal instrumento é o próprio corpo, pois o ambiente aquático aumenta a resistência em comparação com o ambiente físico exterior, e assim dificulta a movimentação [...]*.

Do mesmo modo, a nossa aula de hidroginástica foi preparada com subsidio do equipamento de som, usando músicas frenéticas e alegres, que nortearam o ritmo dos exercícios, a princípio realizamos movimentos sem auxilio de material, explorando os próprios corpos em atrito com a água, só depois optamos por inseri o espaguete para aumentar a resistência do exercício.

Com relação ao trato da hidroginástica, no decorrer das aulas o professor A aponta o trabalho de resistência muscular localizada, para isso o mesmo complementa: [...] *sempre utilizo repetições baseada no tempo (este varia de 45 segundos a 1 minuto e 30 segundos) e sempre utilizando membros superiores e inferiores em todas as aulas*. Já o professor B, em sua resposta assimila que suas aulas são elaboradas mensalmente sendo dividido em três aulas diferentes, isso se justifica por serem ministradas três vezes na semana, ou seja cada aula é proposto objetivos específicos.

Em se tratando das contraindicações à prática da hidroginástica o professor A, cita: infecções na pele, alergia a cloro, febre, labirintite aguda, pânico de água e alterações renais. Já o professor B, faz a seguinte pontuação: *pelo meu conhecimento prático, quanto o científico não há nenhuma contraindicação quanto à prática da hidroginástica, todos podem praticar*. O mesmo complementa sua resposta abordando que:

[...] a hidroginástica por ser desenvolvida na água, diminui os impactos em relação as atividades desenvolvidas em terra. Pode ser praticada desde adolescente até idosos que consigam desenvolver as atividades. (obs.: já dei aula para aluno de 13 anos, como já dei para aluno com 89 anos, ressaltando que cabe ao professor conversar com seus alunos e explicar para ele ir até o seu limite).

A fala do professor A, vem de encontro em alguns pontos o que Di Masi e Brasil (2006) apontam em relação à contraindicação, que na verdade o autor trata como impossibilidade de imersão e não a prática em si da hidroginástica, para pessoas cardíacas, com incontinência intestinal, doenças de pele, feridas abertas, queimaduras e etc. Enquanto o professor B acredita que não há nenhum empecilho a prática da hidroginástica, que até onde ele conhece todos podem realizá-la devido o baixo impacto em relação aos exercícios feitos em terra.

É fato que a ginástica aquática possui muitos benefícios, porém como todo exercício físico deve-se tomar alguns cuidados como Di Mais e Brasil (2006) apontou acima, por isto é

fundamental que o profissional seja capacitado e tenha conhecimento aprofundado sobre o tema, para que não venha por em risco a saúde do aluno/cliente, portanto deve-se manter sempre atualizado a partir de bases científicas, para que assim a hidroginástica potencialize seus resultados.

Considerações Finais

Diante do exposto, destaca-se que atividades desta natureza favorecem a práxis pedagógica, possibilitando ao alunado uma consistência maior quando for intervir profissionalmente.

Mediante a elaboração da atividade podemos perceber que o professor tem que ter domínio diante as aulas, pois é de fundamental relevância o planejamento para que o profissional não se perca durante o processo. Podemos destacar como algo positivo a participação e disposição durante as aulas e o interesse em se praticar a atividade, fazendo com que o professor se sinta confiante e seguro na execução das mesmas.

A hidroginástica é uma atividade que requer um subsidio para elaboração das aulas, que dificilmente encontra estudos que sustentem a estrutura dessas aulas, é preponderante ter um certo cuidado na execução das atividades para os participantes com alguma patologia, podendo evitar algum tipo de agravamento diante a essa prática.

Por fim, é essencial possibilitar a realização dessa prática, não somente durante o processo de formação, mas também em outros momentos e com público diverso para que o aluno possa aprofundar os conhecimentos já adquiridos, como buscar outras alternativas.

Referências

ALENCAR, MATIAS. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 16, n. 3, 2010.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua precificação**. 6ª Edição, Rio de Janeiro: Guanabara, 2000.

BONACHELA, V. **Manual básico da hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

DI MASI, F.; BRASIL, Roxana. **A ciência aplicada à hidroginástica**. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

MARCIANO, G. G.; VASCONCELOS, Ana Paula Sena Lombo. Os benefícios da hidroginástica na vida diária do idoso. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Granbery**, n.4, jan/jun, 2008.

NOGUEIRA, P. M. **Ginástica aquática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

OLKOSKI et al. Metodologia para o planejamento de aulas de hidroginástica. **Revista Motricidade**, v. 9, n. 3, Vila Real, jul. 2013.

PEREIRA, T. D. **Qualidade de vida e nível de atividade física em mulheres praticantes de hidroginástica**, Guanambi, 2016.70f.

SANTOS, L. R. G.; CRISTIANINI, S. R. **Hidroginástica, 1000 exercícios**. 2ª Edição, Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

TARPINIAN, S.; AWBREY, B.J. **Hidroginástica: Um guia para condicionamento, treinamento de desempenho na água**. 1ª Edição. São Paulo, 2008.



COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 4: Atividade Aquática, Formação e Atuação Profissional

NATAÇÃO PARA INICIANTES: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

Marina de Oliveira Souza
Universidade do Estado da Bahia-Campus XII
E-mail: marina.oliveira684@gmail.com

Introdução

O componente curricular “Desenvolvimento de Ações Pedagógicas na Educação Física Não Formal II” do curso de licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia-Campus XII traz como proposta a intervenção no campo não formal. A intervenção é uma fase de suma importância, pois é o momento de aproximação do campo de atuação dos futuros professores de Educação Física, de onde será possível extrair as primeiras experiências com a profissão escolhida.

O estágio de intervenção foi realizado na academia Água Viva, localizada na rua Humberto de Campos, centro de Guanambi-Ba. Nesse espaço são oferecidas aulas de natação para crianças e adultos e aulas de hidroginástica. Funciona nos turnos matutino, vespertino e noturno.

Pensando nas crianças iniciantes nessa modalidade, a problemática encontrada, e que se tentou solucionar, foi a de criar meios para que essa adaptação ao meio líquido fosse o mais prazerosa possível.

Com a finalidade de desenvolver ações para possibilitar a adaptação de crianças ao meio líquido e a iniciação aos nados, este artigo vem tratar de um relato de experiência vivenciado por uma aluna em fase de estágio de intervenção. É importante que desde cedo as crianças tenha o hábito saudável de praticar uma atividade que seja prazerosa, preventiva e benéfica para sua saúde. Nesse sentido, esse estudo se torna relevante, pois ressalta a importância do ensino da natação desde a infância, de maneira que essa ocorra processualmente, respeitando sempre os limites de cada criança.

Com o objetivo de auxiliar no processo de ensino aprendizagem, a intervenção teve como foco possibilitar a adaptação das crianças ao meio líquido por meio de atividades e brincadeiras que incentivasse essa prática amenizando e aos poucos desconstruindo o medo entrar e se deslocar na piscina.

De acordo Fernandes e Costa (2006) a natação é um conjunto de atividades motoras muito importantes que vai além de se deslocar no meio líquido, sendo também uma atividade prazerosa, que traz consigo emoções em si mesmo, com o outro e com a natureza.

Ramaldes (1997) defende a natação como a atividade física mais completa que existe, pois se trabalha a flexibilidade, a potência, a força, o ritmo, a harmonia. Por essa razão muitos pais escolhem a natação como atividade física para seus filhos, além de ser uma prática preventiva em casos de afogamento.

É comum as crianças terem afinidade com o meio líquido. Porém, ao iniciarem atividades aquáticas é normal que sintam medo e/ou insegurança, pelo fato de o ambiente aquático também representar perigo. A primeira barreira que os professores de natação encontram é o medo. Então se deve mostrar para a criança iniciante que a natação pode acontecer de maneira segura e divertida.

Corrêa (1999) diz que, no período de adaptação, a criança normalmente vai apresentar insegurança, ansiedade e até mesmo desinteresse. Por isso o papel do professor nessa fase inicial é crucial para o sucesso do processo de ensino aprendizagem da natação. Ele deve atender as necessidades que a criança possa apresentar, deve cativá-la para que ela possa desfrutar da experiência dentro do meio aquático. O ambiente deve ser acolhedor e divertido, e o professor tem que agir de forma responsável e afetiva para que conquiste a confiança do aluno.

Metodologia

Este estudo consiste em um relato de experiência vivenciado por uma discente do Curso de Graduação em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia – Campus XII, localizada em Guanambi-BA, no primeiro semestre letivo do ano de 2016, onde foi realizado o estágio de intervenção.

O estágio de intervenção foi realizado por uma discente do 8º semestre do curso de Educação Física na Academia de Natação e Hidroginástica Água Viva, em turmas de adaptação e iniciação aos nados, no turno vespertino, sob a supervisão da professora orientadora e professores regentes da academia.

A intervenção teve como objetivo trabalhar com atividades que facilitassem a adaptação das crianças ao meio líquido e a iniciação aos nados. Inicialmente, foi feita a observação das turmas durante duas semanas. A partir dessa observação foi possível obter

dados para trabalhar com a problemática. Depois de observar e planejar iniciou-se a intervenção nas aulas, sendo utilizadas brincadeiras e/ou atividades de caráter lúdico.

As aulas ocorreram na piscina da academia, com a presença dos professores supervisores e da estagiária. As aulas sempre eram iniciadas com a entrada pela borda da piscina. A partir desse momento era iniciado o trabalho com os movimentos específicos e variados a cada aula, desenvolvendo as atividades como a respiração (o ato de fazer bolinhas), a braçada (braço grande, saindo da água), a pernada e o mergulho com os alunos das turmas de adaptação. No momento final da aula era realizada sempre uma brincadeira que envolvia um ou todos os exercícios trabalhados durante a aula.

Resultados e Discussão

Do início da observação ao fim da intervenção foi possível observar o avanço das crianças que iniciaram o seu processo na natação, sendo possível perceber que muitas delas superaram o medo de entrar e colocar a cabeça na água ou até mesmo se locomover dentro da piscina.

Sempre que um aluno novo entrava na turma era feita uma avaliação para saber qual o nível de familiaridade dele com o ambiente aquático e quais habilidades possuía, a fim de se julgar em qual turma seria matriculado. Desde a primeira aula eram passadas instruções de como são as aulas, como se comportar antes de entrar na piscina e durante as aulas. Exemplo: o dever de passar pela ducha antes de entrar na piscina, de não soltar da barra, nem segurar no colega. Para Palmer (1990) é de extrema importância que o professor instrua o aluno desde o vestiário, passando pela segurança e higiene do local, e comportamento. Os professores sempre chamavam a atenção dos alunos em relação à segurança dos mesmos, como por exemplo, corrigir o ato de correr ao redor da piscina, a sua entrada na água (tomando cuidado para não pular perto da borda ou dos colegas), a saída para beber água e ir no banheiro, a sua permanência dentro da piscina para que não acontecesse nenhum acidente consigo ou com os colegas.

Velasco (1997) destaca a importância da segurança e adaptação no início da fase de aprendizagem, onde a criança deve se sentir segura no meio desconhecido em que está sendo inserida, tendo como foco, primeiramente as emoções, e depois a sua adaptação. O aluno iniciante rapidamente acompanhava o desenvolvimento da turma, pois a esses eram direcionadas as mesmas atividades dos alunos, que na turma, já estavam matriculados.

O processo de ensino-aprendizagem da natação não consiste somente em aprender as técnicas dos nados, mas também em criar uma harmonia entre os elementos de respiração e equilíbrio no meio aquático. O momento de adaptação é propício para o aluno se familiarizar com o ambiente, criar relações de amizade com os colegas, interagir física e socialmente para, assim, obter uma melhor aprendizagem (VELASCO, 1997).

Quando um aluno se mostrava sem interesse pelas atividades propostas, era sempre motivado pelos professores, sendo lembrando que ele é capaz de realizar a atividade proposta. Conversando, incentivando e descontraindo para que o aluno possa se sentir acolhido.

Ao iniciarem na natação, os alunos têm o apoio dos flutuadores, da barra fixada às bordas da piscina e dois professores dentro da água. Sendo, assim, condizente com o que assegura Palmer (1990) ao dizer que crianças que não alcançam o fundo da piscina podem usar flutuadores e um corrimão como apoio.

A respiração é um dos primeiros elementos a ser ensinado aos alunos. Durante as aulas o aluno era o tempo todo incentivado a “fazer bolinha”, inspirando o ar pela boca e soltando-o pelo nariz. Essa etapa consiste em conscientizar os alunos sobre o movimento de entrada e saída de ar no organismo (VELASCO, 1997). Como forma de trabalhar a respiração, antes de iniciar a aula os alunos sempre eram incentivados a dar um pulo na piscina. Essa atividade garante que as crianças fiquem com os rostos imersos, mantendo a respiração dentro da água (PALMER, 1990).

A respiração nas aulas de natação é um elemento de grande importância para o processo de aprendizagem dos nados. Em todas as atividades e movimentos desenvolvidos na piscina era cobrada a realização da respiração, o ato de fazer bolhinha com o nariz, inspirando o ar pela boca e soltando sempre pelo nariz. Era normal acontecer de um aluno abrir a boca durante essa respiração e se engasgar. Diante dessas situações, era lembrado aos alunos que ao respirar soltando o ar pelo nariz a água não poderia entrar e seria possível evitar a tosse e o engasgamento (PALMER, 1990).

Além da respiração, o mergulho também é necessário para se aprender a nadar. Nos primeiros contatos com a água, os alunos tinham certo receio de submergir o rosto, mas sempre eram incentivados a fazer esse exercício. Os professores sempre davam explicações de forma simplificada e faziam demonstrações enquanto os alunos observavam apoiados na barra ou assentados na borda da piscina

Movimentos iniciais como o impulso e o deslizamento na superfície ou no fundo da piscina, preparam o aluno para um mergulho mais profundo nas próximas aulas (PALMER,

1990). Para incentivar a prática do mergulho, eram colocados no fundo da piscina objetos como brinquedos que submergiam, bolinhas de gude para que o aluno pudesse praticar o mergulho recolhendo esses objetos do fundo da piscina. Alguns apresentavam mais habilidade com o mergulho e tinham mais facilidade que os demais na hora de pegar esses objetos, porém, os que ainda possuíam medo sempre eram auxiliados pelos professores e estagiária.

Foi notória a evolução dos alunos durante todo esse processo de adaptação ao meio líquido. Foi possível acompanhar alguns alunos que, no espaço de tempo da intervenção estavam tendo o primeiro contato com a natação e apresentavam os medos comuns dessa fase, como por a cabeça na água, pular na piscina, se deslocar. Ao final do período com eles foi possível perceber que já se sentiam livres e seguros para executar os movimentos dentro da água.

Alunos que tinham dificuldade de fazer a respiração (fazer bolinha) foram melhorando ao decorrer do processo e, ao final, já realizavam o movimento correto da respiração. Foi possível perceber que, incentivar as crianças em relação a essas dificuldades faz com que elas se conscientizem e queiram sempre fazer o melhor para atingir níveis mais altos de perfeição na execução.

Quando um aluno atingia um determinado nível de habilidades no meio aquático, esse era remanejado para uma turma mais avançada. Os processos de mudança de turma, que foi possível acompanhar, se deu de forma muito amistosa e tranquila. Sem que houvesse rejeição da turma em relação a alunos novos. A evolução é um fator inerente processo de aprendizagem e o professor tem como dever auxiliar o aluno nesse momento, conscientizando-o da necessidade de mudanças para se evoluir.

Considerações Finais

Ao findar o período de intervenção foi possível enxergar resultados positivos advindos das atividades realizadas. Objetivos foram alcançados e a experiência que ficou desse momento é muito valorosa. Momentos como esse darão subsídios para a futura atuação no mercado de trabalho. Toda experiência é válida e enriquecedora, uma vez que proporciona compreensão acerca deste ambiente, que compreende uma das possibilidades de trabalho.

Referências

CORRÊA, Célia Regina Fernandes. **Atividades aquáticas para bebês**. Rio de Janeiro: 1999

FERNANDES, Josiane R. P; COSTA, P. H. L. da. **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos**. Revista brasileira de Educação Física Especial, São Paulo: 2006.

PALMER, M. Lynn. . **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: 1990 Manole, 359 p.

RAMALDES, Ana Maria. **100 aulas: Bebê e a pré-escola**. Rio de Janeiro: 1999

VELASCO, Cacilda Goncalves. **Natação segundo a psicomotricidade**. 2. ed. rev. e atualizada. Rio de Janeiro: Sprint, 1997. 266 p.

O ENSINO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS ATRAVÉS DE HISTÓRIAS CONTADAS

Elizandra Bezerra Almeida¹
E-mail: elizandra00almeida@gmail.com

Angelo Miguel Santos Maciel¹
E-mail: angelosantoshand@gmail.com

Ana Gabriela Medeiros¹
E-mail: gabimedeiros@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia DEDC UNEB Campus XII

Introdução

Neste presente relato de experiência daremos visibilidade às atividades de intervenção realizadas no decorrer do Componente Curricular “Desenvolvimento de Ações Pedagógicas na Educação Física Não Formal (Estágio VI)” do curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia – UNEB Campus XII, no período de 54 horas de estágio.

As intervenções foram concretizadas na Água Viva: Hidroginástica e Natação na cidade de Guanambi/BA, com a turma de Adaptação II no período vespertino sob a supervisão de dois professores formados em Educação Física pela UNEB Campus XII. O espaço ofereceu subsídios necessários para as aulas de natação, com piscina aquecida e diversos materiais que estão à disposição para auxiliar nas aulas.

A turma de adaptação II contava com alunos entre 4 a 7 anos de idade. Corrêa e Massaud (2004) sugerem que nesta fase as atividades desenvolvidas sejam lúdicas, com muita motivação, utilizando muitos exercícios educativos a fim de desenvolver a coordenação motora e as habilidades aquáticas das crianças.

Diante de um diagnóstico feito ainda no período do estágio de observação, foi possível identificar a importância da ludicidade no ensino aprendizagem da natação para as crianças da turma de adaptação II, sendo necessário e imprescindível criar maneiras de intervir diretamente com os professores regentes das turmas.

Surgiu então a ideia de utilizar o inventário das crianças de maneira significativa para o aprendizado lúdico da natação, respeitando os níveis de cada aluno. Dessa forma, nosso foco foi trabalhar com atividades que possibilitasse a inserção e a participação de todos os alunos e professores no processo de ensino e aprendizagem utilizando como método as

histórias contadas, ao longo do desenvolvimento das intervenções, assim, cada criança se tornaria capaz de aprender de maneira mais rápida e prazerosa as técnicas da natação.

O local escolhido surgiu primeiramente devido ao interesse dos discentes com as atividades aquáticas e com o público infantil, além do pouco contato com tal modalidade, tornando-se uma escolha de extrema relevância para a formação acadêmica dos graduandos de Educação Física. Destarte, o nosso objetivo geral perpassou em relatar as atividades realizadas na intervenção cujo intuito foi desenvolver e estimular as técnicas dos nados baseados em histórias contadas a partir do inventário cultural e lúdico das crianças, valorizando e analisando as suas contribuições para o aprendizado de técnicas e fundamentos da natação.

A natação segundo Macedo *et al.* (2007), é um dos esportes mais completos e, dentre tantos aspectos positivos, sua prática pode influenciar também no desenvolvimento da personalidade do praticante. É importante que o ensino-aprendizagem da natação seja centrado na criança. Graham (1992) pressupõe que cada criança aprende de maneira diferente umas das outras. Desse modo, é imprescindível que o professor estabeleça estratégias, objetivos, conteúdos e avaliação que respeite o nível e o ritmo no desenvolvimento de cada criança, incentivando-a em todas as atividades desenvolvidas.

O inventário da criança é imperioso para a construção do conhecimento. É importante enriquecer a sua imaginação através de contos e oferecer condições para que saibam usar suas fantasias e imaginações para despertar seu raciocínio e interesse em executar as atividades pré-estabelecidas pelos professores. Assim, “o conto infantil é uma chave mágica que abre as portas da inteligência e da sensibilidade da criança, para sua formação integral” (CARVALHO, 1989, p. 18). Tornando-se de extrema importância os contos de fadas na vida da criança, na formação de sua personalidade, principalmente no primeiro ciclo de sua infância.

Metodologia

As intervenções foram realizadas durante o período de 9 semanas através de tematizações e histórias contadas que permeiam o cotidiano dos alunos identificados no mapeamento. Os temas das histórias contadas eram sempre apresentados no início das aulas e utilizados no decorrer de toda a vivência das crianças na natação, no final das aulas utilizávamos aproximadamente 15 minutos para realizar a intervenção com uma brincadeira cujo tema central seria a história contada, fazendo com que os alunos exercitassem os fundamentos trabalhados no dia pelos professores regentes da turma.

Nas aulas seguíamos sempre uma sequência pedagógica, no primeiro momento iniciávamos fazendo um breve resumo de qual seria o tema da história contada, no segundo momento participávamos da aula que os professores regentes já haviam planejado, e no terceiro momento fechávamos com a história contada, relacionando a brincadeira de acordo com tudo o que havia sido trabalhado no dia.

Como estratégias de intervenção foram utilizados recursos na piscina, tais como: bolas de plástico (pequenas/ médias e grandes), tatames, brinquedos diversos (flutuantes ou não), bambolês, gudes, baldes, bexigas com água, caneleiras, halteres, pulbol, pranchas, esponjas e macarrões para o desenvolvimento das atividades.

Ao final de cada aula os estagiários faziam registros reflexivos com intuito de pontuar os momentos importantes das aulas e também conversas informais com os pais, professores ou com os próprios alunos a fim de identificar os avanços, pontos negativos e pontos positivos de todo o processo. As conversas com os professores regentes tinham como finalidade sanar dúvidas e identificar os pontos pertinentes das intervenções para que caso cometêssemos algum erro evitar que se repetissem, bem como aprimorar cada vez mais as próximas atividades e histórias contadas. Além disso, no fim das nove semanas do estágio, foram disponibilizados aos pais e professores alguns questionários para diagnosticar o desenvolvimento obtido pelas crianças.

Tematizando o inventário da criança nas aulas de natação

Desde o início dos estágios de caracterização (5º Bloco) e de observação (6º Bloco) as inquietações mais presentes eram relacionadas à utilização da ludicidade como método pedagógico para o desenvolvimento das aulas de natação na Água Viva: Natação e Hidroginástica envolvendo a turma de Adaptação II, observando a forma de trabalho e as metodologias utilizadas pelos professores da academia.

Após detectarmos este aspecto, começamos a fazer o mapeamento com os alunos sobre os desenhos, filmes, heróis e personagens que eles mais gostavam. O intuito foi o de investigar os gostos e os conhecimentos das crianças para trabalhar com o lúdico, utilizando do imaginário infantil como artifício para a construção das histórias que seriam contadas como forma de introdução e estimulação para que os alunos participassem ativamente das atividades propostas.

Após uma semana de observação e mapeamento encontramos os seguintes desenhos, filmes e personagens: Os Vingadores e as Princesas, Jake e os Piratas, Bob Esponja, os

Transformers, Procurando Nemo, Procurando Dori, Pokémon, Ben 10 e Turma da Mônica. De acordo com o que conseguimos encontrar no mapeamento, passamos a construir semanalmente as histórias que seriam contadas e as brincadeiras que iríamos utilizar para desenvolver as intervenções, sempre dialogando e explicitando as técnicas desenvolvidas pelos professores.

Para as intervenções seguíamos a sequência de itens mais citados pelos alunos da turma de Adaptação II que foram divididos e tematizados durante oito semanas. Na primeira semana o tema foi “Os Vingadores e as Princesas”, o intuito era trabalhar de forma eficiente os fundamentos do nado Crawl, como braçada e a pernada, e para isso desenvolvemos as seguintes histórias:

1º Dia – “Era uma vez uma cidade repleta de heróis e princesas fortes e corajosos que estão sempre à disposição para ajudar a capturar os vilões malvados que fugiram da prisão mais perigosa do mundo, deixando assim a cidade Água Viva em perigo total. Todos foram convocados para capturar os vilões, mas havia um pequeno detalhe, só poderiam se locomover utilizando as pernas”.

2º Dia – “Um novo vilão chegou à cidade Água Viva e inundou tudo deixando os moradores dentro d’água e somente as princesas e os super-heróis podem salvá-los das garras do “Acqua Shield” – o vilão mais poderoso de todos os tempos – agora a missão é o de salvar os moradores da Cidade Água Viva, colocando-os no tapete voador”.

Nossa primeira semana de intervenção foi a mais difícil de todo o processo, pois não tínhamos nenhuma vivência com as aulas de natação para crianças, além da pouca segurança com algumas técnicas, como por exemplo, fazer com que os alunos mergulhassem, nesse caso era necessário ajudar a criança a chegar ao fundo da piscina empurrando-a com cuidado.

Na segunda semana de intervenção utilizamos os personagens do desenho Jake e os Piratas e fizemos a Aventura em Alto Mar com o objetivo de trabalhar o nado Crawl e o equilíbrio, as brincadeiras foram “o pescador” e “navio maluco do Jake”, nós utilizamos os tatames de emborrachado para sumular um barco e alguns peixes de papel E.V.A. Começamos a nos ambientar com as crianças pulando na piscina, subindo em nossas costas e nos mostrando as bolhas que conseguiam soltar e faziam sempre perguntas sobre qual seria a história do dia ou de que iriam brincar, porém, apesar de toda a expectativa de sucesso com as atividades que seriam realizadas, fomos frustrados, pois foi à semana que eles menos gostaram das brincadeiras – Aluno A: “As brincadeiras dessa semana foram enjoadas, não gostei!”; Aluno B: “Semana passada eu gostei mais porque fui à princesa mais bonita!” – mas

conseguimos chegar ao nosso objetivo, que era o de aprimorar o nado Crawl e o mergulho dos alunos.

Na terceira semana conseguimos administrar bem as situações, visto que já estávamos mais concentrados com as nossas tarefas e conseguimos conquistar a simpatia de todos, prendemos a atenção e deixamos-os extremamente fascinados com a temática do Bob Esponja. Para o desenrolar das brincadeiras contamos que o Bob Esponja e os amigos dele tinham ido até a Cidade Água Viva para caçar águas-vivas (balões cheios de água) e que ele havia solicitado a ajuda de todos que soubessem nadar e mergulhar para buscar a maior quantidade de águas-vivas e colocar dentro do aquário da Fenda do Biquíni. Neste dia, todas as frustrações da semana anterior sumiram e conseguimos fazer com que eles esquecessem que estavam na aula para aprender um tipo de nado e se divertiram bastante.

No segundo dia com a temática do Bob Esponja, os alunos estavam mais empolgados, queriam saber se o Bob Esponja tinha ido buscar as águas-vivas e se havia deixado mais alguma missão para que eles pudessem realizar, e sim, havia mais uma missão, desta vez eles teriam que capturar o malvado Plâncton que tinha fugido com a receita secreta dos Hambúrgueres de Siri, e para isso deveriam capturar todas as bolinhas que estavam flutuando na piscina e prendê-los na Prisão Branca, local que seria impossível do Plâncton fugir, e mais uma vez se dispuseram a participar, e ficaram fascinados pela brincadeira.

Na semana seguinte, continuamos com a temática, pois estava dando muito certo, assim que entraram na piscina já perguntavam do Bob Esponja, desse modo, resolvemos realizar uma brincadeira para instigar a competitividade, a missão seria a última com o Bob Esponja, pois na Fenda do Biquíni a água havia acabado e para que os peixinhos e o Bob Esponja voltassem a ser felizes eles teriam que usar uma esponjinha deixada por ele para que mandassem um pouco da água da Cidade Água Viva para a Fenda do Biquíni, fizemos a divisão das equipes e cada equipe tinha nas mãos uma esponja e um balde que deveriam encher o mais rápido que conseguissem.

Com o decorrer das intervenções colhemos resultados extremamente satisfatórios, pois, além de fazer com que as crianças trabalhassem o nado Crawl, o mergulho e o salto de ponta, conseguimos utilizar o lúdico, dando voz e vez para o lado afetivo, socializador e divertido da natação, usamos de personagens conhecidos das crianças para que eles se sentissem mais à-vontade dentro da aula e aprendessem de forma prazerosa os elementos trabalhados até então pelos professores.

Neste mesmo sentido, Junior e Santiago (2008) concordam que as atividades lúdicas desenvolvem nas crianças a possibilidade de criar e descobrir possibilidades no meio líquido promove a motivação e emoções positivas no cotidiano das crianças, permite também que desenvolvam atividades pré-determinadas, relacionadas a alguns movimentos básicos e funcionais da natação, enfatizando muito além da técnica, a fim de proporcionar oportunidades e situações de lazer, recreação, saúde e segurança.

Os resultados estavam sendo alcançados e as práticas estavam condizentes com as aulas propostas, planejadas e aplicadas pelos professores regentes da turma, continuamos as nossas intervenções aproveitando cada vez mais do inventário das crianças, na quarta e na quinta semana de intervenção utilizamos de filmes que eles já haviam assistido e contamos algumas histórias para eles. Os Transformers (as crianças) que foram escolhidos por cada um e levados a sério de verdade, assumiram o papel de defensores da Galáxia Água Viva e defenderam-na com pulso firme dos Gigantes do Mar (professores e estagiários) resgatando todos os “Zé Gotinhas” da caverna dos gigantes.

Na quinta semana os filmes Procurando Nemo e Procurando Dori fizeram parte das tematizações, porém aconteceu uma coisa inesperada durante a aula na brincadeira “Cadê você Nemo?”, onde um dos alunos quase se afogou, pois as outras crianças foram para onde ele havia encontrado um Nemo escondido, impedindo-o de voltar à superfície. Ao notar o alvoroço, a professora regente da turma imediatamente o puxou para a superfície e o acalmou. Passado o susto a brincadeira acabou e conquistou o seu objetivo principal que era o de incentivar e encorajar o mergulho sem a ajuda dos professores. Já a brincadeira “Reunindo a família da Dori” fez com que, através da assimilação de comandos e cores, os alunos pegassem a maior quantidade de peixinhos que estavam na piscina e os colassem na borda a fim de trabalhar e exercitar o nado Crawl e a assimilação de cores.

Na sexta semana de intervenção a temática que utilizamos foi à história do Pokémon com as brincadeiras “Capturando Pokémon” e “Fugindo do Snorlax” cujo objetivo de trabalhar a agilidade e o nado Crawl, na sétima semana a história do Ben 10 com as brincadeiras “Tapete de Monstros” e “Salvando o Planeta” para incentivar o salto e o nado Crawl, e por fim na oitava semana utilizamos a temática da Turma da Mônica com as brincadeiras “O Plano do Cebolinha, capturando o Sansão” e “O Troco da Mônica”, assim como nos dias que tematizamos o Bob Esponja, durante a semana de intervenção em que utilizamos a Turma da Monica como tema de aula, os alunos trouxeram as mesmas inquietações – “ Nós precisamos pegar o Sansão escondido da Mônica, porque senão ela pode

ficar nervosa e bater em todo mundo”, “Vou esconder as gudes do Cebolinha pra ele nunca mais achar, porque ele pediu para os meninos esconderem o Sansão da Mônica e ela é minha amiga”.

Ao findar do estágio, entregamos aos pais e aos professores da turma um questionário para verificar se os nossos objetivos teriam sido alcançados e como resultado dos questionários dos pais obteve:

- A maioria dos alunos iniciaram a natação aos 3 anos de idade.
- Os pais relataram que colocaram os seus filhos na natação com o objetivo de auxiliar no crescimento e na postura, ampliar o nível de atividade física, aprender as técnicas dos nados, incentivarem a prática de um esporte e a interação com os demais.
- Relataram que as aulas de natação são importantes para uma maior interação social, o incentivo a prática de atividades físicas e melhoria da saúde dos seus filhos.
- Todos os pais afirmaram grandes avanços durante os dois meses que estagiamos, principalmente na afetividade, socialização com os colegas de escola, melhoria das técnicas do nado, perderam o medo da água, ampliaram a confiança e o interesse em participar das aulas de natação.
- E relataram satisfação com os resultados dos seus filhos.

E no questionário entregue aos professores:

- Acharam a proposta interessante, trazendo o lúdico de forma com que se valorizasse o imaginário das crianças, melhorando a socialização e o desempenho dos alunos.
- Afirmam que as histórias motivaram os alunos trazendo avanços que foram notados principalmente na atenção, melhora da coordenação motora, no aprendizado e assimilação do nado e tiveram influências positivas no seu condicionamento.
- Os professores, assim como os pais, estão satisfeitos com os resultados obtidos durante o estágio.
- Com relação aos avanços dos alunos nas aulas as respostas foram satisfatórias e positivas, em que os avanços foram notados principalmente na coordenação motora e na atenção dos alunos durante as aulas.

Partindo desse pressuposto, notou-se também que a ludicidade se encontra diretamente ligada ao desenvolvimento motor, social e psicológico das crianças que participam das aulas de natação, tendo assim, efeitos diretos na aprendizagem dos nados e na interação professor e aluno.

Sendo possível perceber que a partir de contos infantis, o professor pode se aproximar do mundo da criança, criando situações imaginárias e criativas ampliando a relação professor e aluno, realizando as atividades propostas de forma prazerosa e alegre, fazendo com que, segundo Soares, Pagani e Lima (p. 98, 2014), os alunos que demoravam mais para atingir a aprendizagem, se soltem no momento das atividades lúdicas, ressaltando a predominância do lúdico de forma mais significativa nas turmas de adaptação ao meio líquido.

A partir do que se encontra exposto no presente relato de experiência alcançamos os nossos objetivos, visto que ao se trabalhar o lúdico nas aulas de natação com as crianças da turma de Adaptação II, incentiva-se a socialização e interação, melhorando a saúde, o condicionamento físico e a coordenação motora e ampliando a capacidade de criação de situações, a criatividade, a afetividade e a atenção dos alunos que fazem parte da turma.

Considerações Finais

Neste sentido, o estágio de intervenção contribui de maneira significativa para uma melhor qualidade da formação profissional dos graduandos, pois nos prepara para lidar com situações e superar desafios, vez ou outra encontrada durante a atuação enquanto profissionais da área.

Com isso, foi possível concluir que as intervenções realizadas tiveram resultados satisfatórios, visto que os alunos da turma de Adaptação II aprenderam de maneira mais rápida, eficaz e prazerosa as técnicas da natação, tendo influências positivas no desenvolvimento biopsicossocial dos alunos, atendendo aos objetivos dos professores regentes da turma e dos pais dos alunos que fazem parte desta.

Sendo assim, concluímos por fim que a abordagem lúdica é extremamente eficaz para o desenvolvimento de técnicas da natação, deixando as atividades propostas mais prazerosas para os alunos.

Referências

CARVALHO, B. V. de. A literatura infantil: visão histórica e crítica. 6. ed. São Paulo: Global, 1989.

CORRÊA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. Natação na pré-escola. Sprint. Rio de Janeiro, 2004.

JUNIOR, R. V.; SANTIAGO, V. Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos. Disponível em < <http://www.efdeportes.com/efd117/iniciacao-em-atividades-aquaticas-com-criancas-de-3-a-6-anos.htm> > Acesso em 15/10/16.

MACEDO, N. P. et al. Natação: o cenário no ciclo I do ensino fundamental nas escolas particulares. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. n 6. v. 1. p. 111-123, 2007.

PAGANI, M. M.; SOARES, D. V.; LIMA, F. S. Iniciação a natação para crianças de 3 a 6 anos. . v. 5 n. 2 (2014): v. 5, n. 2. 2014.

RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA PESQUISADORA DO PROJETO DE EXTENSÃO “TI-BUM: APRENDENDO A NADAR”

Deise Maíra Silveira Moreira^{1,2}
E-mail: deise-mairal7@hotmail.com

Marília Freire^{1,2}
E-mail: marfreire@uneb.br

Universidade do Estado da Bahia – UNEB, DEDC XII¹
Grupo Interdisciplinar de Estudos em Atividades Aquáticas (GIEATA)²

Introdução

O projeto de extensão “Ti-bum: aprendendo a nadar”, cuja prática pedagógica fundamenta-se nos princípios da perspectiva freireana (FREIRE, 2009a, 2009b, 2009c), surgiu de um programa intitulado “Ti-bum: alimentando o ensino e a pesquisa com a extensão”, de forma a fortalecer a articulação entre teoria e prática, a promover a aproximação entre universidade e sociedade, bem como contribuir para a prática pedagógica e o significado social do trabalho acadêmico (NOGUEIRA, 2000; ANDES, 2003; FORPROEX, 2012; DIAS, 2009). A inquietação em articular os eixos pesquisa, ensino e extensão universitária deu origem ao projeto abarcando esses seguimentos. No viés da pesquisa iniciou com uma pesquisadora voluntária vinculada ao Programa Institucional de Bolsa a Iniciação Científica (PIBIC), com o subprojeto nomeado de “Natação e a Construção da Identidade Docente”, pautado metodologicamente na perspectiva Sócio-Histórica da educação (AGUIAR; OZELLA, 2006; GONÇALVES; BOCK, 2009; REY, 2005).

A pesquisa tinha como objetivo investigar os significados dos saberes constituído pelos estagiários no curso de licenciatura em Educação Física da universidade do Estado da Bahia (UNEB) – Campus XII participantes do projeto de extensão “Ti-bum: aprendendo a nadar”. Diante dos procedimentos adotados para obter os resultados almejados na pesquisa mencionada, surgiu o presente relato com observações realizadas nas reuniões de avaliação e planejamento das aulas pela equipe executora do projeto.

Metodologia

O percurso utilizado para este relato de experiência foi baseado na observação e registro das aulas, reuniões de planejamento e avaliação das atividades desenvolvidas nas

aulas através da escrita das falas de dois estagiários voluntários, e da professora coordenadora do projeto, durante o semestre letivo 2016.2. Nesse período o projeto começou a dar os seus primeiros passos, surgindo novas ideias, opiniões e discussões a respeito da estruturação das aulas, perspectiva a ser utilizada e critérios para formação das turmas.

Resultados e Discussão

Na primeira reunião estabeleceu que a equipe executora do projeto seria composta por dois estagiários, uma professora voluntária egressa do curso de Educação Física da instituição, uma monitora de extensão remunerada, monitores voluntários e uma aluna pesquisadora. As aulas aconteceriam uma vez por semana com quatro turmas no período vespertino com duração de 45 minutos de aula para cada turma.

Após definir o funcionamento do projeto a primeira aula foi planejada com o objetivo de conhecer as dificuldades e facilidades dos alunos com o meio aquático. Para tal, alguns testes foram realizados; gangorra (respiração), caça ao tesouro (imersão da cabeça), medusa (flutuação), foguetinho de frente sem propulsão, foguetinho com propulsão de pernas, pastel (flutuação de costas), o salto do leão no arco de fogo (saltar da borda) e cachorrinho.

Estes testes serviriam como ponto de partida para a elaboração de um programa de natação, a fim de conhecer quais os conhecimentos anteriores que os alunos têm em meio líquido, quais experiências serão selecionadas, com quais estratégias e referências teóricas. (CANOSSA, 2007; FREUDENHEIM, A.M.; GAMA, R.I.B.; CARRACEDO, V.A. , 2003).

A princípio, esses testes foram utilizados como critérios para formar as turmas, aqueles que conseguiam “dar pé”, mergulhar e realizar a maioria das atividades da ‘aula teste’ formavam uma turma de alunos avançados, enquanto aqueles com maiores dificuldades se formava outra turma. No entanto, na segunda reunião de planejamento a estagiária Kátia (nome fictício) propôs que sempre realizasse uma avaliação da aula anterior, todos acharam a proposta relevante, e já deram início a avaliação da aula pós-teste.

As aulas foram avaliadas como positivas por ter alcançado os objetivos estabelecidos no planejamento, porém, o comportamento de alguns alunos durante as atividades foi caracterizado como um ponto negativo. A professora coordenadora Maria (nome fictício) sugeriu que as turmas não fossem divididas por níveis, mas aleatoriamente pelo fato do objetivo do projeto não ser formar atletas. Após a justificativa da coordenadora, Kátia concordou com a ideia, porém, o estagiário Arthur (nome fictício), a monitora remunerada e a professora voluntária egressa não concordaram com a ideia.

Esse momento foi registrado através da escrita das falas:

Maria: *“O projeto não tem o objetivo de formar atletas. Esse é o nosso diferencial das academias, não separar por níveis”.*

Kátia: *“Eu concordo depois que você falou, já que o objetivo do programa não é formar atletas não precisa dividir em níveis, já que é uma aproximação como o meio líquido”.*

Maria: *“Por mim voltaria às turmas divididas como antes, aleatória”.*

Diante disso, o planejamento das aulas ocorreu pensando nas turmas divididas de forma aleatória e não por níveis. No entanto, ao avaliarem o desenvolvimento da aula a equipe percebeu que as turmas divididas aleatoriamente não apresentariam bons resultados nas atividades, pois alguns alunos tinham medo e dificuldade para fazer o solicitado pelos professores em relação a outros. Dessa forma, decidiram que as turmas voltariam a ficar divididas por níveis para que as aulas pudessem ter um bom andamento. Mas a professora coordenadora ainda tinha objeções:

Maria: *“Decidiram dividir as turmas porque é mais prático?”.*

Kátia: *“Não é mais prático”.*

Maria: *“É mais cômodo?”.*

Kátia: *“Não é mais cômodo, é questão do desempenho das aulas. Para mim seria mais cômodo dividir aleatoriamente porque eu não teria que fazer dois planos de aulas, usaria o mesmo nas duas turmas”.*

Em todas as reuniões a conduta negativa dos alunos era um ponto de pauta destacado e discutido. Pensando em uma estratégia que pudesse contribuir na melhoria do comportamento dos alunos e colaborar para o bom desenvolvimento das aulas, ficou decidido que a aula iniciaria com uma ‘roda de conversa’ durante cinco minutos. Essa roda de conversa era baseada no conto de histórias e fábulas que instigasse a reflexão dos alunos.

Conforme as estratégias, planejamento e ações moldavam o projeto a prática docente ganhava destaque nas reuniões. Alguns momentos vivenciados durante as aulas serviam de reflexão para o posicionamento enquanto docentes, a exemplo de como se posicionar diante das dificuldades dos alunos em realizar os saltos em meio aquático, procurando a melhor forma de contribuir para que eles se sentissem seguros e pudessem melhorar na forma de agir diante do mau comportamento de alguns e o medo do contato com o meio aquático de outros.

A seguir apresentamos os registros das falas do estagiário Arthur, da egressa Suzana, da monitora de extensão Helena e da coordenadora do projeto Maria em uma reunião de

planejamento de uma aula, cujo tema seria “Circo” e as atividades estavam sendo sugeridas por todos os presentes:

Maria: “*Entrada de cambalhota com o tapete, entrada de várias formas.*”

Arthur: “*Tem que fazer uma zona de segurança ao redor para eles (alunos) para não bater a cabeça na quina da piscina*”

Maria: “*Trabalhar a respiração, soltar liquido com canudos, dar gritos e gargalhadas dentro da água. Kátia conta uma história, ela tem facilidade para isso. Colocar a mão no chão, trabalhar a flutuação. Fazer guerrinha de gigantes um em cima do outro.*”

Suzana: “*Eles em cima dos monitores.*”

Maria: “*Não deixa de trabalhar a natação com os quatro estilos.*”

Arthur: “*Tem alguns que falam, quando vai nadar?*”

Helena: “*Poderia dividir 20 minutos de uma aula e ensinar uma técnica, na outra aula ensina outra técnica.*”

Arthur: “*O mais comum é uma brincadeira, um lúdico no início da aula.*”

Maria: “*O projeto Ti-bum deve mesclar o nadar e a natação?*”

Arthur: “*Na próxima aula a gente pode fazer um treinamento, o que não quer dizer que vai desconfigurar o projeto. Treinamento principalmente quando não tem o lúdico no final é maçante. Eu sei por que eu já fiz. Eu acho que as aulas que a gente dá é legal, mas falta técnica.*”

A discussão sobre o lúdico pautava na preocupação em motivar os alunos a participarem das atividades, não configurando em um método de ensino, mas um princípio orientador, que orienta a prática pedagógica do professor de natação. Nesse sentido, o elemento lúdico não deve ser utilizado como aquecimento no início da aula ou como recompensa no final dela, mas como um princípio a guiar seu desenvolvimento (FREIRE; SCHWARTZ, 2005).

Assim, diante das conversas, discussões e planejamentos as aulas foram apresentando resultados positivos no desempenho e aprendizado dos alunos, além do projeto ganhar visibilidade, respeito e reconhecimento no âmbito acadêmico e social.

Considerações Finais

Participei enquanto pesquisadora de todo o processo de estruturação do projeto, planejamento, efetivação e avaliação das aulas de natação ministradas pelos estagiários junto com a professora coordenadora. No decorrer desse período o aprendizado no âmbito da

pesquisa ampliou significativamente, além de possibilitar uma maior aproximação com a natação agregando conhecimentos para essa área de atuação.

Nesse sentido, as discussões e avaliações das aulas foram enriquecedoras para o bom andamento do projeto, para a formação docente dos estudantes envolvidos, para reflexões sobre a prática docente e para o entendimento do objetivo da natação no projeto. Esses pontos podem ser notados nas falas apresentadas dos estagiários e da professora coordenadora do projeto durante as reuniões.

Referências

AGUIAR, Wanda Maria Junqueira; OZELLA, Sérgio. Núcleos de significação como instrumento para a apreensão da constituição dos sentidos. **Psicologia ciência e profissão**, jun. 2006, vol. 26, n. 2, p. 222-245.

ANDES-SN **para a Universidade Brasileira**. n. 2, 3ª edição, Brasília:DF, 2003.

CANOSSA, Sofia et al. Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Motricidade**, v. 3, n. 4, 2007.

DIAS, A. M. I. Discutindo caminhos para a indissociabilidade entre ensino, pesquisa e extensão. **Revista Brasileira de Docência, Ensino e Pesquisa em Educação Física**, vol. 1, n. 1, p. 37-52, Agosto, 2009.

FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS INSTITUIÇÕES DE EDUCAÇÃO SUPERIOR PÚBLICAS BRASILEIRAS, 2012, Manaus. **Política Nacional de Extensão Universitária**. Manaus: Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Instituições de Educação Superior Públicas Brasileiras, 2012.

FREIRE, Marília; SCHWRTZ, Gisele Maria. O papel do elemento lúdico nas aulas de natação. EFDeportes.com, **Revista Digital Buenos Aires**. v 10 n°. 86. p. 1-4. Jul. 2005.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**. 39. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2009a.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da esperança: um reencontro com a pedagogia do oprimido**. 16. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2009b.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 48. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2009c.

FREUDENHEIM, A.M.; GAMA, R.I.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, v. 2, n. 2, p. 61-69, 2003.

GONÇALVES, Maria da Graça Marchina e BOCK, Ana Mercês Bahia. A dimensão subjetiva dos fenômenos sociais. In: BOCK, Ana Mercês Bahia; GONÇALVES, Maria da Graça Marchina (Orgs.). **A dimensão subjetiva da realidade: uma leitura sócio-histórica**. São Paulo: Cortez, 2009.

NOGUEIRA, Maria das Dores Pimentel (org). **Extensão Universitária: diretrizes conceituais e políticas** – Documentos básicos do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades.

REY, F. L. G.. **Pesquisa qualitativa e subjetividade: os processos de construção da informação**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.



COMUNICAÇÃO ORAL - Eixo Temático 7: Atividade aquática e Gestão

GESTÃO E DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL PARA O PROFESSOR DE NATAÇÃO PARTICULAR: CAMINHOS A SEREM PERCORRIDOS

Nivalda Pereira Coelho¹

E-mail: nyvia.uneb@outlook.com

Maria Gabriela Pereira¹

E-mail: gabihpereira05@hotmail.com

William Oliveira do Nascimento¹

E-mail: woliveira393@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Educação, Campus XII

Introdução

O desenvolvimento de boas técnicas de gestão é de grande relevância para o progresso em todas as áreas profissionais, e por isso, foi pensado este estudo através da experiência de professores formados em Educação Física que atuam com a modalidade Natação, na condição de trabalho particular nas cidades de Guanambi- Ba e Candiba-Ba, a fim de auxiliar outros profissionais desta área.

A Natação Particular tem como objetivo oferecer um trabalho personalizado aos alunos que desejam aprender ou aperfeiçoar o nado de forma mais eficiente. Normalmente, as aulas são desenvolvidas em piscinas privadas, na residência do próprio aluno. Nesse tipo de trabalho o professor apresenta o seu projeto diretamente para o aluno ou responsável, o que viabiliza uma boa comunicação, método essencial para conseguir e manter alunos.

Essa comunicação refere à apresentação do projeto de gestão do professor para o interessado, onde será apresentado o objetivo do seu trabalho, planos de pagamentos, horários, entre outros. Por meio destas iniciativas que se cativa o interesse do aluno, ou não, pelo seu serviço.

O principal objetivo deste trabalho é descrever as aulas e técnicas envolvidas para a adesão e permanência de alunos na natação particular. Para assim entender como funciona a gestão pessoal do professor de natação, o que fez necessário traçar caminhos metodológicos feitos nas aulas por meio de um relato de experiência e ainda salientar os desafios existentes no ensino da natação particular.

Este trabalho se justifica pela afinidade dos autores com a natação e as experiências adquiridas durante determinado período atuando na área, o que fez surgir a ideia de

compartilhar com outros profissionais algumas estratégias que possivelmente possam auxiliar na prática pedagógica enquanto professores. Outro ponto importante que caracteriza este relato é a carência de estudos que buscam nortear os caminhos à serem percorridos pelos professores de natação, principalmente particulares, no que se refere à algumas técnicas para atrair, e acima de tudo, conquistar alunos para suas aulas.

Revisão de Literatura

Conceituação geral da modalidade

Não há exatamente um período histórico que defina o surgimento da natação, porém, existem mostras antigas há aproximadamente 9000 a.C. destas atividades em murais, vasos, entre outros objetos no Egito. Assim, pode-se concluir que a natação tem origens próximas ao surgimento da humanidade (DAMASCENO, 2012).

A natação, segundo Farias (1988), possui duas definições, para o autor pode ser identificada como uma disciplina que faz parte dos currículos do curso de Educação Física com a finalidade de ensinar os alunos (futuros professores) as metodologias de ensino da prática da natação, e também como uma atividade competitiva que reúne um grupo de pessoas que objetiva o desempenho por distância ou tempo.

Já o nadar é conceituado como uma ação psicomotora que objetiva a locomoção do corpo em diferentes maneiras no meio líquido (FARIAS, 1988).

Para Catteau e Garoff (1990) a natação surge das necessidades do homem, estas envolviam uma melhor adaptação a situações adversas no meio aquático, nesta perspectiva surge a necessidade de desenvolver uma pedagogia da natação. E ainda estudar detalhadamente os caminhos a serem percorridos para a obtenção de resultados satisfatórios relacionados a tal prática.

O ensino da natação no Brasil ganhou apreço mediante a publicação do livro: “Metodologia da Natação”, escrito pelo professor David C. Machado no ano de 1978. Logo após, em 1990 surge a tradução da obra “A Natação: ciência e técnica para a preparação de campeões”, do autor James E. Counsilman, data original: (1968), obra esta, responsável por um grande avanço do ensino da modalidade no país (FERNANDES; LOBO DA COSTA, 2006).

Gestão pessoal e a natação

Para êxito profissional algumas características são essenciais, quando se trata de trabalhos personalizados a regra é a mesma, o processo de conquista e adesão dos clientes ou alunos, como é o caso em questão, são possíveis por meio da interação de fatores que envolvem o profissionalismo, a competência e a obtenção de resultados esperados. Para Kotler e Keller (2006) o marketing envolve a percepção dos interesses de um mercado/público alvo, que envolvem técnicas de comunicação e maneiras para manter o consumo do cliente.

O marketing que envolve as diversas instalações ligadas às práticas esportivas que geralmente são pautadas em estratégias que podem estar direcionadas a venda de produtos, ligando a prática desportiva a uma mercadoria ou uma marca (AFIF, 2000), o professor de natação pode considerar tal pensamento uma vez que o seu produto é a prestação deste serviço e a excelência na realização deste trabalho acarreta em um sucesso profissional.

Para Bastos (2003), a gestão que envolve os esportes está ligada a estudos de teorias que envolvem a administração, tanto quanto a uma empresa, como a gestão profissional pessoal. Toda esta atividade administrativa deve considerar questões globais, direcionadas a necessidades contemporâneas, neste caso, por exemplo, é ideal que o gestor se adeque as exigências na população onde pretende desenvolver seu trabalho.

O desenvolvimento de planos e estratégias de troca entre cliente e quem presta o serviço são parâmetros essenciais para o sucesso do empreendimento, meios estes de obtenção de resultados satisfatórios podem concretizar o crescimento da empresa a longo prazo, onde estes planos devem ser pautados na criatividade e critérios acobertados pelo conhecimento do funcionamento da marketing. (KOTLER E KELLER, 2006)

Nesta perceptiva a eficiência de um projeto que envolve o marketing está pautada em satisfazer de uma maneira efetiva os desejos dos clientes, tais pretensões vão envolver o preço, a adequação ao horário e também a satisfação da qualidade do produto.

Diante das ideias supracitadas caracterizando a área esportiva como uma das que mais se destacam na atualidade, pode-se apresentar a natação como prática de grande poder de consumo, por se tratar de um esporte com baixo risco de lesões e usado no tratamento e prevenção de diversos problemas ósseos e respiratórios, distinguindo neste caso da procura para o treinamento desportivo.

Metodologia

O estudo se caracteriza como um relato de experiência, decorrente de atividades desenvolvidas por professores que ministraram e/ou ministram aulas de natação particular nas cidades de Guanambi e Candiba.

Os professores são recém-formados e atuam com esta modalidade desde a graduação (como atividade de estágio extracurricular). As aulas aconteceram nas residências dos alunos em horários estratégicos, determinados a partir de um acordo entre os alunos e o professor.

A maioria destas aulas vivenciadas até então foram distribuídas em dois ou três dias por semana, cada uma com duração de aproximadamente cinquenta (50) minutos, as mesmas foram divididas na maioria das vezes em três momentos: Aquecimento (atividade mais leve); Parte específica (atividade principal, que correspondia ao objetivo da aula) e Volta à calma (brincadeira, relaxamento). É válido ressaltar que os aspectos metodológicos foram de caráter lúdico.

Tratam-se de aulas personalizadas, onde os interesses, objetivos, potencialidades e as dificuldades de cada aluno são analisados separadamente e as aulas montadas exatamente de acordo com as individualidades de cada um. O fato de serem personalizadas não anula a possibilidade de terem dois ou três alunos por hora/aula. Houve casos de alguns alunos terem grau de parentesco ou até mesmo apenas amigos e que faziam aula no mesmo horário devido a facilidade de adequação tanto financeiro quanto de logística dos pais.

A faixa etária dos alunos eram entre 0 e 12 anos de idade e dentre os níveis de aprendizagem encontravam-se: iniciantes, intermediários e avançados, com o objetivo de saúde, bem estar e aprender a nadar.

Para a coleta de dados utilizou-se da observação participante que segundo Minayo (2010) se concretiza na aproximação do pesquisador com o seu campo de estudo, estabelecendo um contato direto com o contexto o qual se pretende pesquisar.

Resultados e Discussões

O processo de aproximação e reconhecimento para com os alunos parte da identificação do seu perfil, o qual envolve seus objetivos e dos seus pais, que muitas das vezes se distanciavam. Assim sendo, esta sempre foi a primeira etapa do nosso trabalho ao depararmos com novos alunos. Após esta avaliação diagnóstica, foram feitas pesquisas na literatura, em sites conceituados e nas experiências vivenciadas na formação inicial, assim como as que foram adquiridas nos estágios extracurriculares, a fim de buscar subsídios que enriquecessem o ensino da natação para estes alunos.

Quando a criança estava nos primeiros anos de vida, logicamente a iniciativa de fazer natação não era delas, e sim dos pais, pois estes viam neste esporte uma possibilidade de a criança crescer saudável e ainda se inserir no meio esportivo. As aulas de natação para bebês eram baseadas nas ideias de Catteau e Garoff (1990), sua divisão era em etapas que priorizavam o conhecimento e adaptação ao meio líquido, onde estas envolveriam na maioria das vezes uma característica lúdica. Após estas etapas que envolvem a imersão da criança na água e a indução a realização de movimentos de braços e pernas, pode-se observar claramente que é adquirido certo número de experiências.

Tais habilidades já desenvolvidas pelos bebês puderam ser observadas já nos primeiros meses da realização do trabalho, pois foi possível identificar evoluções na execução da respiração, na propulsão e ainda uma visível adaptação na água.

Nesta idade é interessante que a aula não fique cansativa e que a criança adquira interesse pelas atividades realizadas, uma vez que qualquer atividade que lhe cause irritação é estimulado o choro e conseqüentemente atrapalha o êxito do desenvolvimento da aula. A interpretação e adaptação destas situações adversas são fundamentais para a permanência destes alunos e para a divulgação do trabalho do professor para os demais. Ideias estas que corroboram com a concepção de Kotler e Keller (2006) para manutenção do público.

Independente do objetivo dos pais, que para Moisés (2008) estão ligados a segurança, a saúde e ao desenvolvimento físico, é importante salientar a importância da estimulação destes movimentos de forma precoce, pois para Catteau e Garoff (1990) existem movimentos coordenados preexistentes que podem ser aprimorados.

Outro público, e o mais procurado por clientes para a natação particular, são as crianças que estão na faixa etária de três a sete anos. Estes apresentam uma maior facilidade para compreender as atividades propostas, assim é possível relacionar técnicas simples e jogos voltados para a ludicidade, principalmente quando as aulas são lecionadas para mais de um aluno.

A ideia da eficiência de elementos lúdicos foi discutida por Duran (2005) que cita que diversos são os jogos que podem ser executados nestas aulas, e deve ser criado um ambiente lúdico. Este espaço era planejado nas aulas com diversos brinquedos e ferramentas que puderam auxiliar o lúdico, um exemplo comum seria usar um flutuador (macarrão) para simular a montaria de um cavalo, entre outras atividades e elementos lúdicos das aulas. Isso é caracterizado pelo “faz de conta” citado por Duran (2005), que estimula o aprendizado e faz com que a criança permaneça durante o período de aula.

Damasceno (2012) cita que todas as atividades realizadas devem ter como finalidade um programa de aprendizado, portanto as aulas eram baseadas nestas ideias, onde a proposta seria avaliar e destacar uma maneira de que seja adquirida uma habilidade por parte do aluno, por meio desta metodologia de ensino.

Tendo isto como encaminhamento das aulas, foi possível perceber uma desistência mínima dos alunos (as), pois as atividades estavam sendo agradáveis na medida em que conseguiam alcançar os objetivos dos pais e das crianças, nesta perspectiva havia uma manutenção da frequência e do empenho pelas aulas. Caracterizando de forma metodológica estas informações o tempo de aula que era de 50 minutos ficava dividido geralmente nos primeiros 10 minutos os alongamentos e aquecimento, os 15 minutos para o desenvolvimento de técnicas simples, mais 15 minutos posteriores a prática de um jogo, e por último 10 minutos onde a criança ficava mais à vontade para descobrir e inovar nas diversas possibilidades de movimentos dentro da água.

Adentrando no público com a média de idade maior, de 8 a 12 anos, a técnica se faz bastante presente, pois já conseguem associar muito bem as propostas e objetivos das aulas, que variavam de métodos consagrados a pesquisas atuais. Para Duran (2005) os primeiros métodos de natação eram baseados em exercícios repetitivos e sequenciais, muitas vezes era usada a técnica de “nado a seco” que seria posteriormente reproduzida dentro da água. Com o passar dos anos novos métodos e ideais foram surgindo, estes na maioria contestando o modelo tradicional.

Para as aulas particulares é válido ressaltar que todo conhecimento atual deve ser considerado, porém, sem deixar de lado os conhecimentos históricos desta prática. Por isso, parte-se do pressuposto de que para estimular o aluno é necessário trazer sempre novas atividades, porém se atentando sempre para o desenvolvimento do gesto técnico em parte das aulas.

Na tabela abaixo será apresentada a sequência metodológica geralmente usada no primeiro mês de aula.

	0-3 anos	4-7 anos	8-12 anos
Semana 1	Conhecimento e adaptação do ambiente aquático.	Conhecimento do ambiente aquático e respiração.	Conhecer o espaço aquático e desenvolvimento da

			respiração.
Semana 2	Adaptação aquática e respiração.	Flutuação e propulsão.	Flutuação e propulsão.
Semana 3	Indução a imersão de todo o corpo na água.	Desenvolvimento da pernada com o auxílio do professor e de flutuadores.	Desenvolvimento da pernada com auxílio de flutuadores.
Semana 4	Introdução a pernada com o auxílio do professor.	Pernada com o auxílio de flutuadores.	Atividades de pernada sem uso de flutuadores.

Tabela baseada nos livros: O ensino da natação, Catteau e Garoff (1990) e Aprendendo a nadar em Ludicidade, Duran (2005)

Todas estas atividades propostas devem auxiliar no sucesso das aulas, assim uma boa gestão de carreira do professor vai englobar a efetividade do trabalho, pois para se obter êxito quando na natação o professor deve considerar sempre que deve haver um programa de atividades e um bom planejamento das aulas é essencial (DAMASCENO 2012).

Tais planos devem envolver uma organização dos horários de trabalho que satisfaça o cliente e não dificultem o trabalho do professor. Para as atividades realizadas em aulas particulares eram sempre considerados alguns fatores, sendo eles: O deslocamento em tempo hábil da casa de um cliente para do outro; uma boa disposição do professor em todas as aulas, principalmente nas últimas do dia; evitar com que as aulas fiquem em dias consecutivos; e tentar distribuir as horas de trabalho semelhantes para cada dia.

Os caminhos a serem percorridos tomando como base o interesse em desenvolver o trabalho personalizado da natação, principalmente com crianças e adolescentes, é saber divulgar a qualidade e a serenidade com que esse trabalho é desenvolvido. Para isso pode-se fazer uso dos artifícios tecnológicos que são meios rápidos, práticos e criativos de conquistar a confiança dos seus clientes e/ou alunos e transmitir a credibilidade enquanto profissional sério e comprometido com o serviço em questão.

O uso de pacotes promocionais são técnicas que funcionaram e ainda são eficientes durante o processo de divulgação das aulas personalizadas de natação. Em determinadas

situações um desconto de dez reais, que não fará tanta diferença para os professores, pode muitas vezes ser o estímulo para que os pais queiram estender o pacote para muito mais tempo que o combinado inicialmente.

Além dessa estratégia, podem-se destacar as adaptações das aulas em tempos frios ou chuvosos. Uma técnica utilizada nas vivências foi a utilização de aulas fora da piscina. Nestas foram utilizados circuitos, caminhadas e corridas nos horários destinados as aulas de natação para que os alunos não ficassem sem a prática de uma atividade física enquanto o clima não favorecia o uso da piscina. Através dessas táticas foi possível notar que em momento algum os alunos se mostravam desanimados pelas aulas, pois ainda que não fosse de natação o vínculo professor-aluno não se perdia em momento algum.

Algumas Considerações

As experiências adquiridas durante o percurso acadêmico possuem grande valor na construção do perfil dos futuros profissionais em formação, e algumas práticas se tornam relevantes até mesmo para serem relatadas, como foi feito nesta ocasião.

No decorrer do desenvolvimento das práticas de ensino vivenciadas com a Natação Particular foi possível observar diversos aspectos marcantes que se manifestavam ora como pontos positivos na construção de uma boa formação, ora como pontos negativos que precisavam ser repensados e/ou reconstruídos. A partir desses embates possibilitou-se chegar a métodos e técnicas de gestão e desenvolvimento pessoal que beneficiasse a obtenção e a conservação de alunos que optassem pela Natação Particular.

A importância de cativar seus alunos ou até mesmo seus pais não se resume somente à uma boa relação social, vai além disso. É a forma de falar, de ser flexível com horários, de saber montar planos que não beneficie apenas o trabalho do professor.

Outra questão muito importante a ser abordada é em relação aos meios utilizados pelos professores para se relacionar com seus alunos. É importante que aconteça uma avaliação diagnóstica no primeiro contato entre professor e aluno. Este método deve ser realizado inicialmente, para que o professor saiba quais as fragilidades e potencialidades do seu aluno, e em que aspectos devem trabalhar.

A partir das experiências com a Natação Particular, constata-se que existem várias dificuldades, tanto no desenvolvimento das aulas como também para a obtenção e manutenção de alunos, pois, apesar de possuir conhecimento/capacidade necessários para atuar com a modalidade, é possível perceber que ainda estão ausentes na formação/graduação

as discussões no ramo de estratégias de gestão e desenvolvimento na atuação profissional na área da natação particular.

Referências

AFIF, A. **A Bola da vez: o marketing esportivo como estratégia de sucesso.** São Paulo: - Infinito, 2000.

BASTOS, F.C. **Administração esportiva: área de estudo, educação, pesquisa e perspectivas no Brasil.** Santa Catarina. 2003

DAMASCENO, L. G., 1960- **Oficina de docência de práticas aquáticas: natação / - Vitória: UFES, Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.68 p.: il.**

DURAN, M. -1975, **Aprendendo a nadarem Ludicidade-** São Paulo: Phone, 2005

CATTEAU, R; GAROFF, G. **O ensino da natação.** 3 ed. São Paulo: Manole, 1990.

FARIAS, S. F. **Natação: ensine a nadar.** 2. ed. Florianópolis. Hd. Da UFSC, 1988.

FERNANDES, J. R. P; LOBO DA COSTA, P. H. Pedagogia da Natação: um mergulho para além dos quatro estilos. Departamento de Educação Física, Universidade Federal de São Carlos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, jan./mar. 2006.

KOTLER, P.; KELLER, K. L. **Administração de marketing.** 12. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2006.

MINAYO, M. C. S. (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** 29. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

MOISÉS, M. P. Ensino Da Natação: Expectativas Dos Pais De Alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2006, 5(2):65-74



PÔSTER - Eixo Temático 1: Atividade aquática e Saúde

A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS E BEBÊS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Romário Almeida dos Reis¹
E-mail: romarioalmeida86429@gmail.com

Maicon Alves de Almeida¹
E-mail: maiconalmeida08@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia, UNEB

Introdução:

Segundo (AZEVEDO AMP apud FONSECA, FG, 1995), os pais matriculam seus filhos nas aulas de natação para que eles consigam uma adaptação no meio líquido, porque não são novidade que muitos são os benefícios da natação quando iniciada nos primeiros meses de vida. E para (AZEVEDO AMP apud LAGRANGE, G, 1974), o contato com a água nos primeiros meses de vida fornece a saúde, e proporciona um momento de prazer e descobertas para as crianças.

Objetivos:

O presente estudo tem como finalidade mostrar a importância da iniciação das crianças no meio líquido.

Metodologia:

Trata-se de uma revisão sistemática, onde foram feitas pesquisas no banco de dados Scielo e Lilacs. Onde utilizamos as palavras-chave: Iniciação, Natação. Crianças. Foram encontrados 08 artigos em uma pesquisa durante os meses de junho a agosto de 2017, após a filtragem pela leitura dos títulos, resumos, leitura na íntegra, ficaram 06 artigos de aproveitamento total, onde todos continham informações necessárias para a construção desse material teórico.

Resultados Preliminares:

Na pesquisa de Azevedo A. M. P, *et al.* 2009, trata - se de uma pesquisa bibliográfica apontando que a natação para bebês é de suma importância para o aprendizado da criança tornando-a independente e proporcionando uma grande melhoria no seu desenvolvimento

motor, cognitivo, afetivo e sociais, ajudando, desta forma no seu crescimento, esta prática tem como finalidade favorecer o ritmo e a personalidade do bebê fazendo com que ele acabe explorando e o incentive à descobrir o seu próprio corpo. A natação para bebês é uma atividade muito específica que acaba exigindo dos professores uma determinada formação na área de psicomotricidade e psicologia infantil, fisiologia e também na própria natação, só assim para a autora o professor terá a capacidade de trabalhar a natação com indivíduos dessa faixa etária. Para (Santana. DO, 2012) a natação é uma atividade física de grande importância para o desenvolvimento da criança, essa trabalho trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde o autor cita vários autores relacionados ao tema. Desta forma a natação para bebês, é muito importante para sua estimulação e que, crianças praticantes de aulas em piscina estarão mais propícias a receber estímulos em quase todo o seu desenvolvimento, reafirmado que, crianças não praticantes da natação estarão sujeitas a obter estímulos do dia a dia. Segundo Souza *et al.* e Gardenghi, 2013. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica onde relatam que à introdução de crianças no meio líquido é de grande importância para seu desenvolvimento global, seus aspectos físico, afetivo, social e a sua formação cognitiva, e que a natação além de favorecer a saúde proporciona ao mesmo um momento de prazer e de descobertas. A água proporciona aos bebês uma melhor coordenação motora, uma noção de espaço e tempo, além de melhorar sua resistência cardiorrespiratória e muscular.

Considerações Finais:

De acordo com a leitura e análise dos artigos, chegamos à conclusão que é de suma importância à prática de natação para crianças e que haja uma adaptação logo nos primeiros meses de vida no meio líquido, para o seu desenvolvimento, os autores apontam que a natação para bebês é muito importante para o seu desenvolvimento motor, psíquico social e neurológico, fatores esses que os ajudarão a terem uma qualidade de vida melhor.

Referências

AZEVEDO A. M. P, *et al.* **Os Benefícios Da Natação Para Bebês De 6 A 24 Meses De Idade.** XI Encontro de Iniciação à Docência. UFPB-PRG. 2009.

FONSECA, V. **Temas de psicomotricidade. O papel da motricidade na aquisição da linguagem.** Cruz Quebrada – Lisboa. Edições F.M.H. – U.T.L., 1995.

LAGRANGE, G. **Manual de psicomotricidade**. Lisboa. Editorial Estampa, 1974.

SARMENTO, P.; MONTENEGRO, M. **Adaptação ao meio aquático – um projecto educativo**. Lisboa. Edições A.P.T.N., 1992.

SOUZA, C.M., GARDENGHI, G. **Natação para bebês: considerações neurofisiológicas**. 2013.

SANTANA, O. D. **Natação para bebês de 03 a 24 meses**. São José dos Campos, 2012.

ASPECTOS MOTIVACIONAIS PARA AS PRÁTICAS DE ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Iklessys Will Pereira dos Santos¹
E-mail: iklessys@gmail.com

Tharyk Batatinha Rocha dos Santos¹
E-mail: tharykbatatinha@gmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências Humanas, Campus IV

Introdução:

De acordo com pesquisas feitas em vários países, com diversas culturas, ressaltamos Masseto, 2011. Que identificou que as crianças, adolescentes e adultos com a vida ativa têm tendência de maior longevidade do que as sedentárias, ainda que não só conste a atividade física como um dos fatores de vida ativa, como também uma boa alimentação, motivos esses que podem evitar doenças crônico-degenerativas que teve um aumento significativo de acordo com indicadores epidemiológicos. De acordo com Pinto, Polyana, *et. al.* a motivação esportiva é caracterizada como um processo ativo, que depende da personalidade pessoal (motivos, expectativas, necessidades, interesses) o qual surge do indivíduo buscar uma meta intencional que vem de si mesmo (intrínseco), e fatores ambientais (desafios, tarefas atraentes, influências sociais) que podem variar em diferentes etapas da vida (extrínseco).

Objetivo:

Este estudo buscou verificar na percepção dos praticantes, os aspectos motivacionais para as práticas de atividades aquáticas e também a permanência e desistência dos mesmos.

Metodologia:

A pesquisa trata-se de uma revisão sistemática, as buscas foram optadas somente no banco de dados Scielo e Google Acadêmico como meio de limitação das buscas. Onde utilizamos as palavras chaves: Aspectos motivacionais; Educação Física, Crianças, adolescentes e adultos, Atividades aquáticas. Foram encontrados 07 artigos, após a filtragem por ano de 2009 a 2017 e pela leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 02 artigos. Restando 05 artigos, após à leitura na íntegra, 02 artigos foram excluídos, restando assim, 03

artigos de acordo com o tema e a proposta do objetivo, com informações suficientes para a formação desta pesquisa.

Resultados Preliminares

Na pesquisa Pinto Polyana, *et al.* 2011, ela aborda sobre aspectos motivacionais dos participantes do programa integração AABB comunidade, sendo uma pesquisa descritiva com abordagem quali-quantitativa na qual participaram como amostra 90 alunos de ambos os sexos, escolhidas aleatoriamente, com idades de 8 a 16 anos e foram utilizados como coleta de dados a aplicação de entrevista. Dessa forma os resultados revelaram que os alunos são motivados a participarem do programa para terem novas experiências, representado por 33,3 %. Já para 23,3 % a participação busca novas amizades, 13,3 % disseram que participam porque seus pais determinam. Por outros motivos 30% participam para alimentar-se de forma saudável, usufruir dos jogos pedagógicos e dos outros materiais disponíveis como: esportivos, musicais e artísticos. No estudo de Pereira E. F, *et al.* 2009, buscou-se os Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação, sendo formada por 42 jovens (20 meninos e 22 meninas) com idade média de 13 anos, com diagnóstico de asma, e que são inseridos em atividades de natação específicas, com média de seis meses. Foi utilizado como forma de análise o Inventário de Motivação para a Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998), que divide as seguintes categorias: competência desportiva, saúde e amizade/lazer. Os resultados indicaram os fatores relacionados à categoria saúde se destacaram para os adolescentes, sendo apontados por 74,36% dos jovens como muito importante, e pelos fatores da categoria amizade/lazer apontados por 56,41% com importância relevante, e pelos fatores motivacionais das categorias e competência desportiva com 46,1%. Na pesquisa de Masseto S.T, *et al.* 2011, fez-se uma coleta por meio de um questionário estruturado composto de questões fechadas, com 94 idosos de idade cronológica média de 66 anos. Os participantes apresentaram um grau de instrução elevado, sendo a maioria dos praticantes mulheres (72,3%). Com o total de participantes, 83% continuam frequentando as aulas por sentir prazer e 80,9% por causa do incentivo do professor.

Considerações Finais:

De acordo com a leitura e análise dos artigos selecionados, notamos que boa parte dos participantes tem a motivação como um aspecto individual, agradando cada pessoa de uma maneira diferente, seja pela busca de bem-estar, tratamento de doenças, prazer, esportividade

e até mesmo apenas para fazer novas amizades; e que a permanência muitas vezes depende do incentivo do professor, familiares e qualidade de ensino.

Referências

Pinto, P. S. *et al.* **Aspectos Motivacionais Dos Participantes Do Programa Integração Aabb Comunidade.** Coleção Pesquisa em Educação Física - Vol.10, n.5, 2011 - ISSN: 1981-4313.

PEREIRA E. F; *et. al.* **Fatores motivacionais de crianças e adolescentes asmáticos para a prática da natação.** R. bras. Ci. e Mov 2009;17(3): 9-17.

MASSETO S. T. **Manutenção da prática de atividades Aquáticas: tempo de prática e alterações dos Principais motivos, na percepção dos idosos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte – 2011, 10 (1): 76-88.

ATIVIDADES FÍSICA AQUATICAS PARA ADULTOS COM OBESIDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE OS BENEFÍCIOS NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA

Bartholomeu Rosário da Silva
Lucas Lopes da Silva
Jerfferson Evando Feitosa Martins
Savio da Silva Cunha
Florielson Sousa Lima
Sidnei Reis de Lima

Introdução:

Para Resende (2013) a obesidade consiste em um percentual de gordura corporal anormalmente elevado, que pode ser encontrado de forma localizada ou generalizada. As atividades aquáticas oferecem vantagens e benefícios para pessoas obesas, além de prazerosa é muito segura, pois mantém uma estabilização na movimentação do exercício, devido à pressão hidrostática. Entre as práticas mais procuradas estão a natação e hidroginástica.

Objetivo:

Verificar por meio de uma revisão bibliográfica os benefícios de atividades aquáticas na composição corporal e qualidade de vida em adultos obesos.

Metodologia:

Trata-se de uma revisão bibliográfica seguindo as orientações de Fonseca (2002). Foram feitas buscas em periódicos eletrônicos (Google Acadêmico, Periódicos CAPES) e livros sobre a temática. Para a busca utilizou os descritores atividades aquáticas, adultos, obesidade, educação física, em português. A pesquisa foi realizada no período de 07 e 08 de setembro de 2017, e utilizou 12 artigos de intervenção para a coleta e análise.

Discussões e Resultados:

Ortega (2011), investigou os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas com o público da terceira idade, e constatou que o principal fator é a busca pela melhoria da saúde. A pesquisa destacou a importância do médico, uma vez que as orientações foram dadas por ele. Teixeira *et al* (2016), averiguaram que adultos praticantes de atividades aquáticas têm

melhorias no convívio social, funcionais, aptidão física e diminuição de gordura corporal. Daniele e Rocha (2014), observaram que adultos inseridos num programa de hidroginástica de 8 semanas tiveram diminuição da circunferência abdominal, IMC, ganhos de força, aptidão cardiovascular e física. Estes resultados corroboram com os achados de Lopes *et al* (2014).

Considerações:

Os estudos mostram a importância da prática de atividade física para as pessoas num quadro de obesidade. Relataram que as atividades aquáticas atuam na diminuição da gordura corporal, diminuição de peso corporal total, ganho de força, resistência, flexibilidade. Condicionamento cardiovascular e físico. Foi verificado que uma intervenção bem planejada e orientada por profissionais capacitados, podem trazer ganhos físicos, psicológicos e sociais, contribuindo assim contribuindo para a melhoria da qualidade de vida. **Palavras chave:** atividades aquáticas, adultos, obesidade, educação física.

Referências

ASSIS, Rosilda Sousa et al. A hidroginástica melhora o condicionamento físico dos idosos. **RBPFE-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 1, n. 5, 2011.

DANIELE, Thiago Medeiros; ROCHA, Maria Tatiana. Aptidão física relacionada à saúde de mulheres ao iniciar um programa de treinamento aquático. **Cinergis**, v. 15, n. 4, 2014.

FONSECA, Regina Célia Veiga da. Metodologia do trabalho científico. 2012.

LOPES, Anderson Lemos et al. Motivos de ingresso e permanência de idosos em um programa de atividades aquáticas: um estudo longitudinal. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 1, p. 23-32, 2014.

ORTEGA, Roberta Forini. Quais os fatores de adesão num programa de atividades aquáticas para a terceira idade para uma melhora na qualidade de vida. **Revista Didática Sistemica**, v. 11, p. 46-57, 2011.

RESENDE J.; GENTIL, P. Os efeitos de exercícios físicos no emagrecimento de mulheres entre 20 e 40 anos com sobrepeso ou obesidade. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. São Paulo, v.7, n.40, Jul/Ago. 2013.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. **Acta fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2016.

ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA MANUTENÇÃO E RECUPERAÇÃO DAS CAPACIDADES FUNCIONAIS DE IDOSOS

Samuel Andrade São Paulo
E-mail: sa.mukandrade@hotmail.com

Maurício Evaristo Alves
E-mail: mauricioevaristoalves@gmail.com

Emerson Luiz Carvalho Cruz
E-mail: emersonluiz200896@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – Campus IV¹

Introdução:

O envelhecimento, é um processo contínuo no qual ocorre um declive progressivo das capacidades fisiológicas e funcionais (AIDAR et al, 2006), havendo alterações nas funções orgânicas em mentais que provocam o desequilíbrio homeostático (FIRMINO, 2006 apud CANCELA, 2007). Por consequência, indivíduos idosos tornam-se mais sujeitos ao desenvolvimento de patologias e à perda da capacidade de realizar determinadas tarefas funcionais rotineiras de forma autônoma. Em decorrência deste fato, é imprescindível a prática de atividade física para manutenção e/ou recuperação das capacidades motoras. Neste contexto, as atividades aquáticas se destacam pelas suas características recreativas, que possibilita ao idoso exercitar-se em um local prazeroso, promovendo a recuperação de suas capacidades funcionais (ARRUDA et al, 2015).

Objetivo:

O objetivo deste estudo é identificar na literatura, os benefícios das atividades aquáticas para saúde e qualidade de vida dos idosos.

Metodologia:

Trata-se de uma revisão narrativa de livros e artigos publicados em revistas digitais, como a Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, e bancos de dados como SciELO. Os

critérios de seleção dos artigos foram pautados na aproximação com o tema e datados de até 20 anos atrás.

Resultados Preliminares:

Um programa de hidroginástica, que utiliza a sobrecarga natural da água, pode trazer inúmeros benefícios à saúde física do idoso (AGUIAR; GURGEL, 2009 apud GONÇALVES et al, 2014). Isso porque os benefícios que o meio aquático proporciona ao condicionamento físico de maneira geral, estão relacionadas às propriedades físicas da água (DUARTE, 2004). No ambiente aquático, atuam o empuxo, e a pressão hidrostática, estas forças minimizam o impacto sofrido pelas articulações durante a execução de um exercício realizado na água, desse modo, a hidroginástica pode auxiliar no tratamento de patologias como a osteopenia/osteoporose (SILVA; LOPEZ, 2002 apud CORRÊA; MASSETTO, 2010). A própria imersão, já possibilita ajustes fisiológicos no corpo. Quando um corpo está submerso, as forças compressivas exercidas pela pressão hidrostática favorecem o retorno venoso, redistribuindo o sangue circulante das extremidades corporais para a cavidade central, melhorando a circulação (PAULA; PAULA, 1998). Além de auxiliar na correção postural, equilíbrio, e reeducação respiratória (ARRUDA et al, 2015). As atividades aquáticas podem proporcionar também benefícios psicossociais para os idosos, como a melhora da autoestima, da autoimagem e convivência social (MAZO; CARDOSO; AGUIAR, 2006). De acordo com o American College of Sports Medicine (2009), o exercício físico pode minimizar os efeitos fisiológicos de um estilo de vida sedentário, aumentando a expectativa de vida, e limitando o desenvolvimento e progresso de doenças crônicas e incapacidades funcionais.

Considerações Finais:

Conclui-se que as atividades aquáticas se destacam nos programas de atividade física voltados à terceira idade, por proporcionar melhorias na condição física e mental dos idosos de forma segura e dinâmica, promovendo uma maior autonomia na realização das capacidades funcionais, contribuindo assim, para a saúde, lazer, autoestima e bem-estar, elementos essenciais para uma boa qualidade de vida.

Referências

ACSM. American College of Sports Medicine. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine Science of Sports and Exercise*, Indianapolis, v. 41, n. 7, p. 1510-1530, 2009.

AIDAR, F.J.; SILVA, A.J.; REIS, V.M.; CARNEIRO, A.L.; LEITE, T.M. Idosos e adultos velhos: atividades físicas aquáticas e a autonomia funcional. *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 5, p. 271-276, 2006.

ARRUDA, C. C. C. O.; MALICKI, G.; SILVA, L. F. M.; MOURA, L. C.; BORGES, M. R.;

ARRUDA, W. L. N. Recreação aquática na terceira idade. *EFDesportes – Revista Digital*, Buenos Aires, 2015.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento. Portugal, 2007.

CORRÊA, S. C.; MASSETTO, S. T. Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino. Barueri, SP: Manole, p. 47-70, 2010.

DUARTE, M. Princípios físicos da interação entre ser humano e ambiente aquático. Universidade de São Paulo. Escola de Educação Física e Esporte, 2004.

GONÇALVES, K. C.; STREIT, I. A.; MEDEIROS, P. A.; SANTOS, P. M.; MAZO, G. Z. Comparação entre a percepção da qualidade de vida e o nível de aptidão física de idosos praticantes de atividades aquáticas. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, ano 12, nº 39, jan/mar 2014.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. Projeção de população do Brasil por sexo e idade para o período de 2000-2060. Diretoria de Pesquisa. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Rio de Janeiro: IBGE, 2013.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e auto-imagem. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*. 2006.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. Hidroginástica na terceira idade. *Rev Bras Med Esporte*, Niterói, v. 4, n. 1, p. 24-27, Fev, 1998. K. C

CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA HIDROGINÁSTICA DA UATI, DOENÇAS E CONDIÇÕES DO ESPAÇO FÍSICO DA PISCINA

Benício Oliveira Silva¹

Felipe Penha De Sousa¹

Sidnei Luiz Reis De Lima¹

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB Campus IV

E-mail: b.a25@hotmail.com

Introdução:

A hidroginástica surgiu no final da década de 1980, com o objetivo de utilizar exercícios aquáticos na posição vertical não visando à reabilitação como a hidroterapia e sim o condicionamento físico. Com o passar do tempo, a hidroginástica constituiu-se com identidade própria, não como uma transposição da ginástica, mas evoluiu para um sistema de condicionamento físico que pudesse ser utilizado não só pelo público sedentário com limitações e restrições, mas também por atletas de diversas modalidades esportivas, que encontraram nesta modalidade uma eficiente forma de recuperação ativa e de substituição de parte do treinamento cardiovascular. (MARQUES e PEREIRA, 1999). Segundo Palmer (1990), tanto o professor quanto o aluno possuem responsabilidades no que diz respeito à segurança em atividades aquáticas, pois sabe-se que quando não há o devido conhecimento sobre a prática e a prevenção, este meio aquático pode tornar-se fatal, estando ambos prontos para enfrentar situações posteriores adequadamente evitando acidentes e lesões. Sendo assim, entende-se que o professor deve obter os conhecimentos e cuidados necessários para a prática de hidroginástica neste meio e evitar que acidentes e lesões aconteçam, mas que também os alunos possam colaborar usando vestimentas adequadas e seguindo as orientações passadas pelo professor.

Objetivo:

O presente estudo tem como objetivo caracterizar os participantes da hidroginástica da UAT (Universidade Aberta a Terceira Idade) da UNEB (Universidade do Estado da Bahia), investigar as doenças e as condições do espaço físico da piscina.

Métodos:

Foi aplicado um questionário com os 20 participantes da hidroginástica do projeto da UATI, a fim de caracterizar esses sujeitos, identificar algum tipo de doença e por meio da observação registrar as condições do espaço físico da piscina para a realização das atividades de hidroginástica.

Resultado:

Dos 20 participantes, foi possível constatar que 18 (90%) são mulheres e 02 (10%) são homem. A faixa etária varia entre 60 e 65 anos de idade. No que se refere a questão sobre lesões e patologias, os participartens descreveram que antes e durante a prática das atividades, (33%) sentem ter dores nas costas, (27%) relataram sentir dores em articulações, tendões ou músculos, enquanto (20%) hipertensos e (30%) com colesterol elevado. Quanto a melhoria em relação a prática da hidroginástica, os professores relataram que embora sejam pessoas idosas, (60%) já se queixavam de dores e (40%) sentiram dores após iniciar a prática, devido ao sedentarismo e (50%) dos que sentiram dores após iniciar as atividades, (40%) tiveram uma melhora significativa. Em relação ao espaço, observa-se que a piscina é coberta, aquecida, com piso antiderrapante, contendo quatro degraus, com 1,40 metros de profundidade, dentro de uma área coberta e em perfeito estado de conservação.

Considerações Finais:

Os resultados da pesquisa dão indícios da importância das aulas de hidroginástica para a população idosa no que diz respeito a prevenção e recuperação de lesões já ocasionadas por outros fatores, e um espaço adequado evita possíveis acidentes e/ou lesões. Desse modo, ao se pensar em uma vida com atividade física, faz-se necessário compreender o processo de recuperação e prevenção de possíveis lesões por meio da hidroginástica, para levar uma vida ativa em um estilo de vida saudável.

Referências:

Marques J, Pereira N (1999). Hidroginástica: exercícios comentados: cinesiologia aplicada à hidroginástica. Rio de Janeiro: Ney Pereira

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

AVALIAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR EM PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DO PROGRAMA UESB EM MOVIMENTO

Lucas dos Santos¹

E-mail: lsantos.ed.f@gmail.com

Antonio José Pinheiro Junior¹

E-mail: pinheiro._@hotmail.com

Paulo da Fonseca Valença Neto¹

E-mail: paulonetofonseca@hotmail.com

Luciano Alves da Cruz Júnior¹

E-mail: lucianoalves_junior@hotmail.com

Murilo Lago Menezes¹

E-mail: murilologo_@hotmail.com

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Introdução:

Os acúmulos excessivos de gordura total e principalmente central têm sido descrito como importantes preditores de risco para o desenvolvimento de doenças metabólicas e cardiovasculares, como o diabetes mellitus e a aterosclerose, e por consequência, aumento do risco de morbidade e mortalidade (WHO, 2011). Estão bem documentados na literatura os benefícios que a prática regular de exercícios físicos pode proporcionar enquanto terapia não medicamentosa, dentro do combate e prevenção da obesidade e suas consequentes desordens cardiometabólicas (VISSERS et al., 2013). Dentre as diversas modalidades de exercícios físicos, as aquáticas apresentam-se como uma excelente opção para os indivíduos com sobrepeso, pois proporciona menor impacto quando comparada as realizadas no meio terrestre (ALBERTON et al., 2015). Nesse contexto, pode-se destacar a hidroginástica, que vem se mostrando como alternativa para diminuições significativas no somatório de dobras cutâneas e no percentual de gordura (VEDANA et al., 2011; COSTA, CARVALHO & GOMES, 2016), aumento da massa magra (VEDANA et al., 2011) e flexibilidade (COSTA, CARVALHO & GOMES, 2016). Apesar do entendimento dos benefícios relacionados aos exercícios físicos, a avaliação previa do risco a partir de indicadores antropométricos apresenta-se como um fator muito importante para efetividade da intervenção, pois

proporciona melhores compreensões da saúde dos indivíduos, planejamentos mais fidedignos, resultando dessa forma, em práticas mais seguras e efetivas (ACSM, 2012).

Objetivo:

Avaliar o risco cardiovascular entre mulheres praticantes da modalidade hidroginástica do projeto de extensão UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié-Ba.

Metodologia:

Trata-se de um estudo de corte transversal, vinculado às ações de extensão do projeto institucional intitulado UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, campus de Jequié. A amostra do presente estudo foi constituída por mulheres matriculadas na modalidade aquática hidroginástica do projeto supracitado. Foram incluídos no estudo todos os indivíduos do sexo feminino, que consentiram em participar da pesquisa após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para a coleta de dados foram utilizados instrumentos contendo questões sobre características sociodemográficas e medidas antropométricas. Para o presente estudo foi utilizado à avaliação da medida Circunferência de Cintura (CC), sugerido na literatura como um bom indicador antropométrico de obesidade para discriminar o risco cardiovascular. O valor para a medida da circunferência da cintura foi definido de acordo com a média de três medidas realizadas no ponto médio entre a margem inferior da última costela palpável e o topo da crista ilíaca (WHO, 2011). As medidas foram coletadas com o indivíduo em pé, ereto, com os membros superiores cruzados sobre os ombros, pés juntos, e peso uniformemente distribuído, imediatamente após uma expiração normal. Os valores de ponto de corte para determinar o risco elevado foram às médias maiores ou iguais a 88 cm, como sugerido para indivíduos do sexo feminino pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2011). Para o estudo foram utilizadas as seguintes variáveis: idade (menor ou igual a 39 anos, e 40 anos ou mais) e a medida da circunferência da cintura (com risco/ sem risco). Para escolha da análise estatística apropriada foram observadas as seguintes características: natureza dos dados, normalidade e distribuição dos dados. Para possíveis medidas de associação será adotado o nível de significância $\alpha = 5\%$. Por se tratar de um estudo com seres humanos, o mesmo seguiu as normas estabelecidas pela Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde e será devidamente submetido à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados Preliminares:

Participaram do estudo 17 mulheres, com idade média de $42,25 \pm 11,08$ (26 a 66 anos), categorizadas por idade em dois grupos compostos por 7 mulheres com idade igual ou inferior a 39, e 10 mulheres com idade maior ou igual a 40 anos. A prevalência estimada do risco cardiovascular a partir da circunferência da cintura alterada entre as mulheres com idade igual ou inferior a 39 anos foi de 57,1%, enquanto no grupo com idade igual superior a 40 anos, 60 %.

Considerações Finais:

Os resultados do presente estudos mostraram altas prevalências de risco cardiovascular elevado, independente da idade, entre mulheres praticantes da modalidade hidroginástica do projeto de extensão UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié-Ba.

Referências:

ALBERTON, Cristine Lima et al. Vertical ground reaction force responses to different head-out aquatic exercises performed in water and on dry land. **Journal of sports sciences**, v. 33, n. 8, p. 795-805, 2015.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde**, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2012.

ANDRADE VEDANA, Tatiana et al. Influência da hidroginástica sobre a composição corporal, aspectos cardiovasculares, hematológicos, função pulmonar e aptidão física de adultos e idosos. **Brazilian Journal of Biomotricity**, v. 5, n. 2, 2011.

DA SILVA COSTA, Sebastião; DA SILVA CARVALHO, Rodrigo Gustavo; GOMES, Lara Elena. Efeito de um projeto de extensão de hidroginástica em capacidades físicas e em indicadores antropométricos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 24, n. 2, p. 110-118, 2016.

VISSERS, Dirk et al. The effect of exercise on visceral adipose tissue in overweight adults: a systematic review and meta-analysis. **PloS one**, v. 8, n. 2, p. e56415, 2013.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Waist circumference and waist-hip ratio: Report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008. 2011.

EXERCÍCIO FÍSICO PARA ASMÁTICOS: NATAÇÃO REVISÃO NARRATIVA

Naiara Silva¹

Email: naiarah_silva@hotmail.com

Marina Costa¹

Email: maryynasilva@hotmail.com

Ravena Araújo¹

Email: ravennaraujo@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia

Introdução

A asma é uma doença crônica das vias áreas respiratória caracterizada pela obstrução geralmente reversível ao fluxo aéreo, inflamação e hiperatividade a diferentes estímulos, que estão associados a episódios de chiado, falta de ar, aperto no peito e tosse, geralmente á noite ou no início da manhã. Há diferentes fatores de risco para o desenvolvimento da asma que são determinadas pela combinação de fatores biológicos (obesidade, gênero, predisposição para atopia e hiperresponsividade brônquica) e fatores ambientais (poeira domestica, (ácaros), fungos, poluição do ar, infecções virais, sensibilização ocupacional, histórico de tabaco, dieta). Sintomas da doença podem ocorrer após a prática de exercícios físicos, alterações súbitas de temperatura e/ou ao contato com substâncias inaladas irritantes ás vias aéreas (GINA, 2014). Dessa forma, a natação é um exercício saudável que é bem tolerado por asmáticos porque induz broncoconstrição menos severa do que outras modalidades de atividade física. Esse efeito protetor da natação provavelmente resulta da alta umidade do ar inspirado ao nível da água, o que reduz a perda de água pela respiração e possivelmente diminui a osmolaridade do muco das vias áreas.

Assim, a natação é frequentemente recomendada aos asmáticos como um meio seguro e agradável de manter a função pulmonar, aumentar sua capacidade aeróbica e melhorar sua qualidade de vida. (FITCH e MARTON, 1971; GODFREY et al; 1973; INBOR et al; NESHIMA e KAIANKA 1981).

Objetivo

O objetivo desse estudo é realizar a discussão sobre os fatores que buscam fundamentar a natação como um esporte que contribui para melhoria da capacidade respiratória para asmáticos, e evidenciar os efeitos de sua prática sobre esses indivíduos.

Metodologia

Trate-se de um estudo de revisão narrativa, onde foram consultadas várias leituras relativas ao assunto em estudo, artigos publicados na internet, revistas que possibilitaram que este trabalho fosse fundamentado. Para isso, foram utilizadas as bases de dados: Scielo e Bireme, para pesquisa dos artigos foram usados os seguintes descritores: “asma and exercício físico”. Foram encontrados ao total 1115 artigos, 10 no Scielo e 1105 no Bireme. A partir desses achados, foi realizada a filtragem por artigos em português, com ano de publicação 2000 a 2015, restando 250 artigos, dos quais 50 foram selecionados pelo título. Ao fim, foram lidos os resumos de 30 artigos, sendo 10 escolhidos e lido na íntegra para compor este trabalho. Foi selecionado o artigo: NATAÇÃO PARA ASMÁTICOS, para relato dos resultados.

Resultados Preliminares

A natação é executada em meio não comum ao ser humano, ou seja, ambiente diferente daquele no qual o homem vive e se movimenta. Como exercício físico, sabe-se que a natação causa adaptações fisiológicas ao organismo humano, de acordo com os níveis de solicitação (intensidade, duração e frequência), tanto em indivíduos saudáveis quanto em asmáticos. No indivíduo asmático, a respiração é feita de forma rápida e rasa, portanto, ineficiente para a troca gasosa proporcionando a capacidade inspiratória reduzida, bem como a expiração incompleta e o volume residual (VR) aumentado. O trabalho expiratório executado contra a pressão da água, na natação induz a melhora na musculatura respiratória, principalmente a expiratória, e também reeduca o processo (Oliveira e Serrano, 1984). Além disso, na natação se impõe a aprendizagem do comando voluntário da respiração e a noção de imobilidade voluntária será utilizada para conduzir o praticante à consciência e ao controle da respiração, em que os atos de inspirar e expirar são controlados voluntariamente e depois automatizados (Burkhardt e Escobar, 1985). Em relação à aptidão física, alguns experimentos mostram que o treinamento em natação pode melhorá-la nos indivíduos asmáticos

Considerações Finais

É importante salientar que a natação não é capaz de curar a asma, pois esta é uma patologia geneticamente transmitida. Entretanto, acredita-se que a natação pode propiciar aos indivíduos portadores desta patologia alguns benefícios para o melhor enfrentamento da mesma. Uma das características do meio líquido é a pressão que exerce sobre os corpos nele

mergulhados. Considerando-se que o asmático possui expiração incompleta por causa do volume residual (VR) aumentado e da capacidade expiratória reduzida, a pressão hidrostática sobre a caixa torácica do corpo submerso na água pode ser benéfica ao nadador, na fase expiratória, reduzindo o trabalho requerido pelo sistema respiratório durante o exercício. Outro aspecto importante é o que se refere às alterações causadas ao corpo humano quando submerso na água. A imersão em água fria (inferior a temperatura da pele) provoca constrição dos vasos sanguíneos periféricos. Isso aumenta o fluxo sanguíneo nas vias áreas bronquial, fazendo com que a queda na temperatura do sistema respiratório seja menor. Esse fato poderá conter ou retardar o efeito de resfriamento das vias aéreas quando se exercita na água.

Referências

BURKHRDT, R., ESCOBAR, M.O. **Natação para portadores de deficiência**. Rio de Janeiro. Ao Livro Técnico, 1985.

FITCH, K., MORTON, A.R. Specificity of exercise in exercise-induced asthma. **British Medical Journal**. London, v.4, p.577-581, 1971.

Global Initiative for Asthma (GINA): Pocket Guide for Asthma Management and Prevention. A Pocket Guide for Physicians Nurses Revised. National **Institutes of health/ National Heart, Lung and Blood Institute of**. Healtht. 2014.

GODFREY, S. et al. Problems of interpreting exercise-induced asthma. **Journal of Allergy and Clinical Immunology**, St. Louis, v.52, p.199-209, 1973.

INBAR, O. Et al. Breathing dry and humid air and exercise-induced asthma during swimming. **European Journal of Applied Physiology**, Berlin, v.44, p. 43-50, 1980.

NISHIMA, S., KAIAZURA, H. Comparison of exercise-induced bronchospasm (EIB) with bicycle ergometer and swimming, **Arerugi**, Tokyo, v.30, p.1157-1162, 1981.

NATALI, José Antônio; RASSIER, Dilson José L. Natação para Asmático. **Revista Educação Física**, Viçosa, 1(2): 28-39, 1993.

OLIVEIRA, P.R., SERRANO P.Z. **Natação terapêutica para pneumopatas**. São Paulo: Panamed, 1984.

NÍVEIS DE FORÇA ENTRE ADULTOS E IDOSOS PRATICANTES DA HIDROGINÁSTICA

Antonio José Pinheiro Junior¹
E-mail: pinheiro.@hotmail.com

Paulo da Fonseca Valença Neto¹
E-mail: paulonetofonseca@hotmail.com

Luciano Alves da Cruz Júnior¹
E-mail: lucianoalves_junior@hotmail.com

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia

Introdução

A força, resistência e flexibilidade são os componentes reconhecidos da aptidão musculoesquelética, sendo a força muscular definida como a contração máxima medida para um esforço podendo ser gerada por um músculo ou grupo muscular contra uma resistência. Desta forma, torna-se relevante praticar atividades físicas a fim de melhorar a aptidão musculoesquelética, uma vez que esta se relaciona diretamente com a saúde funcional do indivíduo (TRITSCHLER, 2003; ACSM, 2012).

Dentre as atividades físicas, destaca-se a hidroginástica, pois as propriedades físicas da água, tais como o peso hidrostático e pressão hidrostática, promovem uma redução do efeito gravitacional, bem como da diminuição da sobrecarga articular, proporcionando um efeito massageador, auxiliando também o retorno venoso, possibilitando a sensação de conforto ao praticante (BONACHELA, 2004; ALBERTON, 2015).

Contudo, mesmo que esta AF seja resultante da resistência oferecida pelo meio aquático, os achados sobre as repercussões fisiológicas crônicas da hidroginástica relacionadas à força muscular, foco deste estudo, são contraditórios, necessitando ainda de maiores evidências para melhor elucidar esta relação (AGUIAR & GURGEL, 2009; VEDANA et al., 2011; COSTA, CARVALHO & GOMES, 2016).

Objetivo

Avaliar os níveis de força muscular entre praticantes da modalidade hidroginástica do projeto de extensão UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié-Ba.

Metodologia

Trata-se de um estudo de corte transversal, vinculado às ações extensionistas do projeto institucional intitulado UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, campus de Jequié.

A amostra do presente estudo foi constituída por indivíduos adultos e idosos matriculados na modalidade aquática hidroginástica do projeto supracitado. Foram incluídos no estudo todos os indivíduos, de ambos os sexos, com idade superior a 45 anos, que consentiram em participar da pesquisa após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Para a coleta de dados foi utilizado instrumento contendo questões sobre características sociodemográficas e força muscular de membro superior. Para o presente estudo foi utilizado a avaliação da força de preensão palmar, sugerido na literatura como um bom indicador de força de membros superiores.

O valor para a medida da força de preensão manual foi definido de acordo com a média de três medidas realizadas com intervalos de 30s. Os participantes ficaram sentados em uma cadeira sem braços com altura de 45cm, com os pés apoiados no chão e quadril e joelho posicionados a aproximadamente 90 graus de flexão. O ombro do membro testado ficará aduzido e em rotação neutra, cotovelo em flexão de 90 graus, antebraço na posição neutra e punho entre 0 e 30 graus de extensão e entre 0 a 15 graus de adução (BOHANNON et al.,2006).

Para escolha da análise estatística apropriada foram observadas as seguintes características: natureza dos dados, normalidade e distribuição dos dados. Para possíveis medidas de associação será adotado o nível de significância $\alpha = 5\%$.

Por se tratar de um estudo com seres humanos,o mesmo segue as normas estabelecidas pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, devidamente submetido à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

Resultados Preliminares

Participaram do estudo 17 mulheres, com idade média de $42,25 \pm 11,08$ (26 a 66 anos), categorizadas em dois grupos utilizando o critério da faixa etária, sendo compostos por 7 mulheres com idade igual ou inferior a 39, e 10 mulheres com idade maior ou igual a 40 anos.

A média dos níveis de força que foram obtidos através do teste de força de preensão manual, para o grupo com idade igual ou inferior a 39 anos de idade, foi de $31,04 \pm 4,83$, enquanto que para o grupo com idade igual ou superior a 40 anos, a média obtida foi de $26,85 \pm 4,88$.

Considerações Finais

Os resultados encontrados entre mulheres praticantes da modalidade hidroginástica do projeto de extensão UESB em Movimento, da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Jequié-Ba, mostram que as médias de força obtidas através do teste de preensão manual são próximas entre os grupos, não possuindo diferença significativa

Referências

AGUIAR, J. B.; GURGEL, L. A. Investigação dos efeitos da hidroginástica sobre a qualidade de vida, força de membros inferiores e a flexibilidade de idosas: um estudo do Serviço Social do Comércio – Fortaleza. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v. 23, n. 4, p. 335-344, out/dez. 2009.

ALBERTON, Cristine Lima et al. Vertical ground reaction force responses to different head-out aquatic exercises performed in water and on dry land. Journal of sports sciences, v. 33, n. 8, p. 795-805, 2015.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Manual do ACSM para avaliação da aptidão física relacionada à saúde, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 2012.

BONACHELA, Vicente. Hidro Localizada. Rio de Janeiro, Sprint, 2ª Ed. 2004

BOHANNON, R. W.; PEOLSSON, A. ; MASSY-WESTROPP, N.; DESROSIERS, J.; BEAR-LEHMAN, J. Reference values for adult grip strength measured with a Jamar dynamometer: a descriptive meta-analysis. Physiotherapy 92 (2006) 11–15.

SILVA COSTA, Sebastião; DA SILVA CARVALHO, Rodrigo Gustavo; GOMES, Lara Elena. Efeito de um projeto de extensão de hidroginástica em capacidades físicas e em indicadores antropométricos. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 24, n. 2, p. 110-118, 2016.

TRITSCHLER, K. Medida e avaliação em Educação Física e Esporte de Barrow & Mcgee. São Paulo: Manole, 2003.

VEDANA, T. A.; SANTOS, R. N.; PEREIRA, J. M.; ARAUJO, S. P.; PORTES JÚNIOR, M. P.; PORTES, L. A. Influência da hidroginástica sobre a composição corporal, aspectos cardiovasculares, hematológicos, função pulmonar e aptidão física de adultos e idosos. Brazilian Journal of Biomotricity, v. 5, n. 2, p. 65-79, 2011.

OS BENEFÍCIOS DA HIDROGINÁSTICA PARA O IDOSO NA MELHORIA DO ESTILO DE VIDA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Pedro Afonso Vieira Silva¹
E-mail: pedrovieira1996@hotmail.com

Sidnei Luiz Reis De Lima¹
E-mail: sidneylimaj@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB

Introdução:

Segundo Papalia e Feldman, 2013. A prática de atividades físicas é ideal em todas as fases da vida, e a hidroginástica na terceira idade é uma ótima opção, pois o corpo passa por inúmeras transformações, como declínio de massa muscular, óssea e queda na capacidade aeróbica. Para Etchepare, L. S. *et al.* 2003, quem já chegou à terceira idade, praticar atividades físicas com frequência é a melhor maneira de evitar o sedentarismo e conseqüentemente um melhor desempenho de disposição no dia a dia. O exercício físico é a melhor forma de prevenção do envelhecimento precoce. A hidroginástica é uma das atividades mais procuradas e realizadas pelos idosos, pois ela além de ser uma atividade bastante prazerosa de se praticar é também muito divertida e compartilhada, já que ela é uma atividade realizada em grupo. Para os **idosos** é uma atividade de **baixo impacto**, que não tem ocorrência de quedas e fraturas, envolvendo, portanto poucos riscos ao idoso.

Objetivos:

Analisar os fatores da hidroginástica e suas atribuições na molhara da saúde do idoso em um estilo de vida saudável.

Metodologia:

O método deste estudo se deu por meio de uma revisão sistemática onde foi realizada a busca de artigos em periódicos, sites e revistas no período de 01 a 30 de maio de 2016, tratando-se da relação, importância e benefício da hidroginástica na qualidade de vida do indivíduo na terceira idade. A busca foi realizada pelos seguintes descritores: Hidroginástica, qualidade de vida, atividade física, idosos e terceira idade. Nas bases de dados Scielo, Lilacs, livros e Google acadêmico, foram encontrados inicialmente 47 artigos, após a leitura dos

títulos excluiu-se 21 artigos, após a leitura dos resumos foram excluídos 08 artigos, após a leitura completa dos textos foram excluídos 01 artigo, e assim, finalizou a seleção com apenas 05 artigos e 01 livro, para a construção deste estudo em forma de uma revisão sistemática.

Resultados:

A **hidroginástica para idosos** é uma atividade de **baixo impacto**, pois o impacto com o solo, por exemplo, é diminuído em até 90% nos exercícios realizados na água, fazendo com o que o idoso sintasse-se mais seguro. Antes de tudo o idoso deve passar por uma avaliação médica, para que assim se tenha uma melhor orientação na atividade escolhida para poder conhecer as suas limitações perante qualquer exercício físico. Acredita-se que a participação do idoso em programas de exercício físico regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças. (COELHO, C. S.; COELHO, I. C. 2007).

Considerações finais:

Por fim, A hidroginástica tem sido apontada como uma alternativa para inserção dos idosos nas práticas corporais e para a promoção de um estilo de vida mais ativo e saudável, E evidencia os importantes benefícios da prática de atividades físicas para os idosos, considerando sua mobilidade, saúde física e mental e qualidade de vida. O conhecimento dos motivos de ingresso e permanência nos programas, bem como a avaliação da autoestima e autoimagem dos idosos participantes da hidroginástica é uma informação essencial para que o profissional de Educação Física compreenda as expectativas dos idosos, planejando suas aulas de forma que motive os alunos a darem continuidade a esta prática de modo prazeroso, com melhoria da autoestima e autoimagem. (MAZO, G. Z. CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. 2006).

Referências

COELHO, C. S.; COELHO, I. C. **Comparação dos benefícios obtidos através da caminhada e da hidroginástica para a terceira idade**. Departamento de Educação Física / UFPI, Teresina – PI, 2007.

PAULA, K. C.; PAULA, D. C. **Hidroginástica na terceira idade**. Rev. Bras. Med. Esporte. Rio de Janeiro - RJ, vol. 4, n. 1 – Jan/Fev, 1998.

MAZO, G. Z.; CARDOSO, F. L.; AGUIAR, D. L. **Programa de hidroginástica para idosos: motivação, auto-estima e Auto-imagem.** Rev. Bras.Cineantropom. Desempenho Hum. Florianópolis - SC. vol. 8, n. 2, p. 67-72, 2006.

CERRI, A. de S.; SIMÕES, R. **Hidroginástica e Idosos: por que eles praticam?.** Rev. Movimento, Porto Alegre – RS, vol. 13, n. 01, p. 81-92, Jan/Abr, 2007.

ETCHEPARE, L. S. et al. **Terceira idade: aptidão física de praticantes de hidroginástica.** Revista Digital - Buenos Aires – vol. 9, n. 65, Out. 2003.

PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth D. **Desenvolvimento humano.** Artmed Editora, 2013.

A HIDROGINÁSTICA E/OU ATIVIDADE AQUÁTICA PARA GESTANTES, BENEFÍCIO NA HORA DO PARTO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Fátima Ramos de Souza'
E-mail: mulherdengosal@outlook.com

Sidnei Luiz Reis de Lima'
E-mail: sidneylimaj@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB

Introdução:

Segundo Bacci 1999, tem observado uma crescente procura da hidroginástica pelas futuras mães, pois essa atividade tem sido estudada por vários pesquisadores e o resultado dessas pesquisas tem comprovado que ela traz benefícios tanto para a mãe quanto para o feto. São sugeridas atividades aquáticas para gestantes com o intuito de ajudar na regulação térmica e diminuir o impacto, além de investigar a ação isolada da água podendo causar alguns impulsos cardiovasculares o que seria propício quando se busca também diminuir o estresse cardíaco e vascular. (Coelho, 2009).

Objetivo:

O presente estudo tem como objetivo investigar os benefícios da hidroginástica e/ou atividades aquáticas em gestantes que buscam a alívio na hora do parto, controlando os impulsos cardíacos e a pressão arterial (PA).

Metodologia:

Refere-se de um estudo de revisão narrativa realizada nas seguintes bases de dados Scielo, Lilacs, PubMed e o Google acadêmico. Para a seleção do trabalho nas bases de dados mencionadas foram utilizados os seguintes descritores: Gestantes, Atividades Aquáticas, Hidroginásticas e Educação Física. Foram criados os seguintes critérios de inclusão para a seleção dos textos: 1) artigos originais, 2) artigos publicados no Brasil, 3) artigos e/ou teses que tratavam da hidroginástica para gestante. E ao realizar as buscas, foram encontrados 49 artigos originais, após a filtragem do título, resumo, ano de publicação entre 2005 á 2017 e somente em português, restaram 05 artigos.

Resultados:

Nos artigos investigados foi possível identificar quanto ao comportamento mais baixo da pressão arterial, durante as atividades dentro da água, com o aumento fora da água. Isso acontece por conta de um dos estudos realizados por Finkelstein *et al.* (2005), sugere que durante o treinamento aquático possa ocorrer uma adaptação da frequência cardíaca em gestantes e durante a essa adaptação pode influenciar na pressão arterial mais baixa durante o repouso nos últimos três meses de gestação. O que não ficou claro é se este fato é relevante ou não na prevenção de pessoas e/ou gestantes hipertensas. Acredita-se que estudos futuros busquem questões e resultados que se tornem necessários para o aumento de novos conhecimentos referente às diversas patologias encontradas sem resposta, para preencher as lacunas que ficaram em aberto.

Considerações Finais:

Com o avanço de estudos e pesquisas, a busca pela prática atividade física e/ou exercício físico tem tido um enorme crescimento, e por conta deste aumento as gestantes, futuras mães procuram academias e/ou centros de atividades físicas para obter uma forma tranquila para o nascimento de seu bebê. E Uma das atividades físicas mais procuradas pelas futuras mães é a hidroginástica, que vem sendo procurando em grande escala pelas gestantes por ser uma das atividades com grandes benefícios para a vida da gestante e uma boa melhora para a hora do parto, pois como tem sido relatado por vários estudos, que além de proporcionar bem estar físico e mental nesta fase gestacional onde estará acontecendo alterações devido às mudanças hormonais e físicas. Por isso é de grande importância que o profissional de Educação Física esteja preparando e habilitado para proporcionar há essas futuras mães uma atividade prazerosa e que obtenha uma melhora significativa em seu estilo de vida saudável.

Referências

COELHO, Bethânia Tamara; POLITO, Marcos Doederlein. Efeito agudo de uma sessão de hidroginástica sobre a resposta da pressão arterial em gestantes não hipertensas. **Revista da SOCERJ**, v. 22, p. 75-79, 2009.

CORREIA, Ricardo de Assis. **Hidroginástica: benefícios gerais e seus aspectos didáticos e metodológicos**. 2009.

FINKELSTEIN, Ilana et al. Comportamento da frequência cardíaca e da pressão arterial, ao longo da gestação, com treinamento no meio líquido. **Revista brasileira de medicina do esporte**. Vol. 12, n. 5 (set./out. 2006), p. 376-380, 2006.

FINKELSTEIN, Ilana. **Comportamento de variáveis cardiorrespiratórias durante e após exercício, nos meios terra e água, em gestantes e não-gestantes.** 2005.

SANTOS, Sônia Maria dos; GOUVEIA, Nelson. Presença de trihalometanos na água e efeitos adversos na gravidez. **Revista brasileira epidemiologia** vol.14 n.1 São Paulo Mar. 2011

A IMPORTÂNCIA DA HIDROGINASTICA NO GRUPO DE IDOSOS DA UATI: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Valdinei de Freitas Rodrigues¹
E-mail: valdineifreitas01@hotmail.com

Emerson Luiz Carvalho Cruz¹
E-mail: emersonluiz200896@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia, UNEB, Campus IV

Introdução:

O aumento do público senil na sociedade, vem preparando-os e capacitando para cuidar desse público. A sociedade tem consciência das alterações fisiológica, anatômicas e psicossociais do processo de envelhecimento e sabe da importância de praticar uma atividade física regulamente para retardada os efeitos da senilidade e com isso vários profissionais da saúde orientam e indicam a prática dos exercícios físicos em especial a hidroginástica. Segundo Gonçalves (1996) a palavra hidroginástica vem do grego e significa “Ginastica na água”, está atividade surgiu antes de Cristo e ao longo dos anos vem evoluindo em estudos, técnicas e inovações. Essas propriedades são inúmeras, Massa, peso, densidade, flutuação, pressão hidrostática, resistência temperatura, empuxo, entre outras e cada uma tem uma característica que beneficia o praticante de hidroginástica.

Objetivo:

O presente trabalho tem como objetivo expor por meio de relatos de experiências, há aprendizagem, que obtive como monitor de Hidroginásticas, ratificar os benefícios da hidroginástica naquele determinado grupo de frequentadores do projeto, expor as atividades que eram desenvolvidas, neste período de tempo, abordar grandes referenciais que nos baseávamos para dar as aulas de Hidroginástica para aquele grupo e algumas técnicas das quais nos monitores nos embasamos para ministrar ou auxiliar nas aulas.

Metodologia:

O método deste estudo se deu por meio de relatos de experiências do projeto da UATI onde desenvolvíamos a atividade de Hidroginástica no clube da cidade esses são relatos do

período de Fevereiro a Junho de 2016, tratando-se da relação, técnicas, planos de aulas, referenciais e metodologias das aulas.

O projeto da UATI “Universidade aberta a terceira idade” é desenvolvido pela Universidade do estado da Bahia, “UNEB”, esse projeto é desenvolvido em quase todos os Campus e ele é voltado para o público senil com já diz a nomenclatura do projeto. Especificamente aqui em Jacobina- BA, no campus IV temos várias monitorias e uma delas é a monitoria de Hidroginástica.

Resultados Preliminares:

A aula tinha caráter lúdico para proporcionar a integração de todos, pois segundo Meirelles 2009 a senilidade não é apenas caracterizada a fatores anatômicos, fisiológicos e sim ao psicossocial que são fatores psicológicos e sociais que reverberam na terceira idade e com atividade lúdica e integração com os demais idosos gerar uma sensação de inclusão e valorização por eles, outros benefícios são relatados no presente trabalho, exemplo de melhoras fisiológicas e anatômicas que a hidroginástica podem propiciar. Outros benefícios da Hidroginástica ao grupo era que as atividades abrangiam o condicionamento aeróbico e anaeróbico que são voltados ao condicionamento cardiovascular e fortalecimento da musculatura esquelética, além de outros benefícios fisiológicos que retardam o envelhecimento.

Considerações Finais:

Consoantes aos fatos abordados e relatos transcrevidos, sintetizamos que a hidroginástica, além de ser uma atividade milenar, traz benefícios, psicossociais, aos idosos, através do convívio com outros idosos, através das brincadeiras desenvolvidas nas aulas, além dos benefícios anatômicos e fisiológicos, que o exercício físico os propicias através da prática regular e suas propriedades da água. A partir desse relato percebe-se a importância de estudar os efeitos da hidroginástica nos idosos, possibilitando maior aprofundamento. Estudos futuros poderão investigar outros aspectos importantes Hidroginástica na terceira idade.

Referências

ALMEIDAS, MARÍLIA SBROGIO. M.S.A **Hidroginástica na terceira Idade: Problemática da indicação generalizada**, Campinas: 2000

GONÇALVES, VERA LÚCIA. V.L.G **Treinamento em Hidroginástica**. São Paulo: Ícone 1996

MEIRELLES. MORGANA.A.E. M.A.E.M. **Atividade física na terceira idade: Uma revisão sistemática** –Rio de Janeiro 1997

SÒ FÍSICA EMPUXO Disponível em <
<http://www.sofisica.com.br/conteudos/Mecanica/EstaticaeHidrostatica/empuxo.php>>
Acessado em 07/09/2017.



PÔSTER - Eixo Temático 2: Atividade Aquática e Treinamento

EFEITO DA FORMA DE PALMARES NA SIMETRIA DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES EM NADADORES RECREACIONAIS

Ingrid Thaiane Soares Batista¹
Gabriel Lucas Leite da Silva Santos¹
Lara Elena Gomes¹

¹ Universidade Federal do Vale do São Francisco
E-mail: ingrid_hand@hotmail.com

Introdução

O uso de palmares pode diminuir a assimetria de força dos membros superiores em nadadores competitivos, sendo a área do palmar, capaz de promover tal redução, individual e específica para cada nadador (BARBOSA; ANDRIES-JÚNIOR, 2011). Entretanto, o efeito de diferentes formas de palmares na simetria de força dos membros superiores ainda é desconhecido para nadadores recreacionais, apesar de serem mais numerosos que nadadores competitivos e também utilizarem esse implemento.

Objetivo

O objetivo do estudo foi verificar o efeito agudo do uso de duas diferentes formas de palmares (plano e côncavo) na simetria de força dos membros superiores em nadadores recreacionais.

Metodologia

A amostra foi composta por oito nadadores recreacionais (sexo masculino, $26,25 \pm 3,37$ anos, $81,17 \pm 15,32$ kg de massa corporal, $1,79 \pm 0,07$ m de estatura, $1,87 \pm 0,10$ m de envergadura), os quais realizaram, similarmente a Barbosa *et al.* (2013), três repetições de dois testes máximos de 10 s de nado estacionário executado com o nado *crawl*. As repetições foram realizadas aleatoriamente: sem palmar (SP), palmar plano (PP; 264 cm²) e palmar côncavo (PC; 264 cm²). Durante os testes, os nadadores foram gravados com auxílio de uma câmera (GoPro3+ silver edition; 60 Hz), que ficou posicionada dentro da água, e o sinal de força foi obtido por meio de uma célula de carga (capacidade de 1000 N) ligada a um condicionador de sinais (Miotool Fisio USB 2 canais; 2000 Hz) e a um *notebook*. Os participantes também responderam ao Inventário de Dominância Lateral de Edimburgo (OLDFIELD, 1971) para determinar a dominância lateral.

A partir da análise do sinal de força, realizada no *software* MATLAB, foram calculadas as médias dos picos de força das braçadas referentes aos primeiros cinco ciclos (MOROUÇO *et al.*, 2015). Com esses dados, foi estimado o índice de simetria – *IS* ($IS (\%) = \frac{Xd - Xnd}{1/2(Xd + Xnd)} \times 100$), em que *Xd* é a média dos picos do lado dominante e *Xnd* é do lado não-dominante. Adicionalmente, para essa análise, foram utilizados os vídeos dos nadadores alinhados com os dados de força.

Estatística paramétrica foi utilizada, já que é mais adequada quando o tamanho amostral investigado é pequeno (HOPKINS *et al.*, 2009). Para análise estatística foi utilizada a média dos dois testes. Logo, foi conduzida uma ANOVA *one-way* para avaliar o efeito da forma. A esfericidade dos dados foi verificada a partir do teste de Mauchly e o tamanho do efeito para ANOVA determinado com base no eta parcial ao quadrado (η^2) (SAWYER, 2009). O nível de significância adotado foi de 5% e todos os procedimentos estatísticos foram realizados no *software* SPSS (versão 22.0 *for Windows*).

Resultados

O uso de palmares não modificou o índice de simetria (SP: $17,63 \pm 28,42$; PP: $38,92 \pm 32,63$; PC: $22,38 \pm 32,60$; $F(2,14) = 0,68$, $p = 0,523$, $\eta^2 = 0,09$). Contudo, ao observar os resultados individuais e considerando como simétrico quando o índice encontrava-se entre -10 e 10% (MOROUÇO *et al.*, 2015), foi possível verificar que: (i) o palmar plano foi o melhor para reduzir a assimetria de força de dois participantes, sendo que para um deles reduziu o índice tornando-o simétrico (de -19,98% para 3,66%); (ii) o palmar côncavo foi o melhor para reduzir a assimetria de força de três participantes, do mesmo modo, para um deles reduziu tornando-o simétrico (de -15,30% para 4,27%) e (iii) o palmar não foi capaz de reduzir a assimetria de força de três participantes.

Considerações finais

O presente estudo indica que a forma do palmar não apresenta um efeito sobre a simetria de força dos membros superiores de nadadores recreacionais. Contudo, dada a variabilidade dos efeitos de cada palmar entre os nadadores, pode-se afirmar que, para alguns nadadores recreacionais, o uso de palmares pode diminuir a assimetria, sendo a melhor forma específica para cada nadador.

Referências

BARBOSA, A. C.; ANDRIES-JÚNIOR, O. Effects of different hand paddle sizes on bilateral propulsive force difference in front crawl swimming. **Serbian Journal of Sports Sciences**, Belgrade, v. 5, n. 3, 2011.

HOPKINS, W. G.; MARSHALL, S. W.; BATTERHAM, A. M.; HANIN, J. Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, Medison, v. 41, n. 1, p. 3-12, 2009.

MOROUÇO, P. G.; MARINHO, D. A.; FERNANDES, R. J.; MARQUES, M. C. Quantification of upper limb kinetic asymmetries in front crawl swimming. **Human Movement Science**, Amsterdam, v. 40, p. 185-192, 2015.

OLDFIELD, R. The assessment and analysis of handedness: The Edinburgh Inventory. **Neuropsychologia**, Oxford, n.13, p.97-113, 1971.

SAWYER, S. F. Analysis of variance: the fundamental concepts. **Journal of Manual & Manipulative Therapy**, Hillsboro, v. 17, n. 2, p. 27E-38E, 2009.

EFEITOS DO TREINAMENTO FÍSICO NO MEIO AQUÁTICO NA TERCEIRA IDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA

Lucas Lopes da Silva¹
llopesdasilva08@gmail.com

Marcio Costa de Souza¹²
mcsouzafisio@gmail.com

Bartholomeu Rosário da Silva¹
silvabarto@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências Humanas

² Universidade do Estado da Bahia, Departamento de Ciências da Vida

Introdução: De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), o Brasil até 2030 será o sexto país do mundo com um grande número de idosos. Esse fato leva à preocupação com o bem-estar em geral, com a manutenção de um estilo de vida independente e autônomo bem como uma boa qualidade de vida. A hidroginástica é constituída de exercícios aquáticos específicos, no qual utiliza-se das propriedades físicas da mesma, com resistência e empuxo, como elementos que causam sobrecarga e redução do impacto respectivamente, o que permite a prática de um exercício, mesmo em intensidades altas, diminuídos riscos de lesão. Desta forma, a hidroginástica dentro da água possuem ainda a vantagem de causar menor impacto nos membros inferiores, facilitando a prática para aquelas pessoas que não podem suportar o seu próprio peso, ao realizarem um exercício terrestre. Assim, alguns trabalhos vêm demonstrando a importância desta modalidade na vida dos indivíduos que estão na terceira idade. **Objetivo:** Este estudo objetivou verificar por meio de uma revisão narrativa os efeitos do treinamento físico no meio aquático em idosos. **Metodologia:** trata-se de uma revisão narrativa realizada nos periódicos, Scielo e Google acadêmico com os seguintes descritores retirados do Decs: atividade, aquática, saúde, idosos. Como critérios de busca foram selecionados artigos em português publicados a partir do ano de 2013 foram encontrados 2500. Após a leitura dos resumos resultou-se em 3 artigos para a coleta de dados. **Resultados preliminares:** Segundo Paula e Paula (1998), a hidroginástica não é uma atividade específica para população de idosos, mas são eles os maiores praticantes desta, a mesma ainda afirma que a maioria deles procura essa pratica por meio de recomendações médicas. Gubiani *etal* (2011) analisaram os efeitos de oito meses de hidroginástica sobre indicadores antropométricos de mulheres entre 60 e 80 anos de idade. No estudo avaliaram a massa

corporal, estatura, perímetros e somatórios de dobras cutâneas, representando a gordura por região (tronco, membros, central e periférica) e a gordura total. O programa de hidroginástica praticado durante 8 meses, propiciou reduções significativas nas variáveis de massa corporal, e nos perímetros da cintura, dos glúteos, das coxas e das panturrilhas. Quanto à distribuição de gordura corporal regional e total, constatou-se que o programa de hidroginástica realizado foi eficaz para promover reduções na adiposidade corporal. Sova (1998) relata que a hidroginástica é uma excelente atividade física para os idosos, mesmo para aqueles que não desenvolvem uma atividade física há muito tempo. **Considerações Finais:** Levando em consideração o levantamento das evidências científicas recentes a partir dessa revisão narrativa, pode-se concluir que a atividade física em meio aquático é importante na vida de idosos apresentando diversos benefícios. **Palavras chave:** atividade aquática, saúde, idosos.

Referências bibliográficas:

BÊTA, Fernanda Cristina Oliveira et al. Comparação dos efeitos do treinamento resistido e da hidroginástica na autonomia de indivíduos idosos. **RBPFOX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 10, n. 58, p. 220-224, 2016.

DE MELO SILVA, Nayra; JOSÉ, Elma Pio Mororó. **A atividade física na velhice: a opção pela hidroginástica e os benefícios decorrentes. Memorialidades**, v. 6, n. 11, p. 189-215, 2014.

TEIXEIRA, Clarissa Stefani; PEREIRA, Érico Felden; ROSSI, Angela Garcia. **A hidroginástica como meio para manutenção da qualidade de vida e saúde do idoso. Acta fisiátrica**, v. 14, n. 4, p. 226-232, 2016.

PLANEAMENTO DE UM MACROCICLO DE TREINO DE NADADORES DE 11 A 14 ANOS

Diogo D. Carvalho^{1,2,3}
E-mail: diogoadc3@gmail.com

Ricardo J. Fernandes^{1,2}
E-mail: ricfer@fade.up.pt

Sónia Vilar³
E-mail: vilarsonia@gmail.com

¹CIFI₂D, FADEUP, Universidade do Porto

²LABIOMEPE, Universidade do Porto

³Clube de Natação de Valongo

Introdução

O planeamento e periodização de treino é um processo que organiza as várias componentes da carga (incidindo sobretudo no volume e intensidade) com o intuito de melhorar o rendimento desportivo, procurando otimizar o processo de treino a curto, médio e longo prazo (Matveyev, 1997). A periodização do treino, mais especificamente, refere-se à divisão do tempo em segmentos temporais ou unidades de treino específicas, denominadas de macrociclos, mesociclos e microciclos (Maglischo, 2003). Por considerarmos o planeamento e periodização como tarefas fundamentais do treinador, propomo-nos apresentar e discutir o primeiro macrociclo de treino uma época desportiva aplicado a nadadores competitivos na fase de formação desportiva.

Desenvolvimento

A equipa em que este planeamento e periodização foi aplicado era composta por 12 nadadores (sete masculinos e cinco femininos) de 11 a 14 anos de idade, os quais tinham uma frequência de seis treinos por semana (30 e 75min de treino em seco e na água, respetivamente). Baseando-nos no calendário competitivo da Federação Portuguesa de Natação, que propunha três competições importantes nessa época desportiva, dividiu-se o ano de treino em três macrociclos de 15, 16 e 16 semanas (respetivamente), adotando o modelo tradicional de periodização tripla (Tschien, 1977), o qual propõe a conjugação entre a organização temporal do treino e os períodos escolares. Este macrociclo, por ser o primeiro da

época, subdividiu-se em 11 microciclos de período preparatório (subdividido em sete e quatro semanas para as etapas de preparação geral e de preparação específica, respectivamente), dois microciclos do período competitivo e dois do período de transição.

Mais especificamente, a etapa de preparação geral foi composta por um mesociclo de arranque de três semanas e outro de características gerais com quatro semanas, enquanto a preparação específica contou com um mesociclo típico com três microciclos de carga progressiva e um de recuperação. Seguiu-se o período competitivo com um mesociclo competitivo de duas semanas (o qual terminou no microciclo da competição principal). Este período funcionou inteiramente como polimento com vista à supercompensação do rendimento dos nadadores. No final do macrociclo existiu um período de transição composto por duas semanas, objetivando aliviar a pressão competitiva, mas também evitar o destreino de uma paragem completa, estabelecendo ligação ao período preparatório do segundo macrociclo da época desportiva.

Na Figura 1 é apresentado o volume (m) e a intensidade (unidades arbitrárias; cf. Figueiredo et al., 2008) de treino ao longo deste macrociclo, sendo possível perceber a dinâmica da carga e a estrutura de cada um dos mesociclos que o constitui. Sabe-se que em termos fisiológicos é sugerido que o nadador jovem deverá apresentar uma boa capacidade de resistência aeróbia que sirva de alicerce para o desenvolvimento da capacidade anaeróbia (Anó, 1997). Com o conhecimento das diferentes zonas de treino em natação, este primeiro macrociclo contou com desenvolvimento da capacidade aeróbia (nas suas três subáreas: leve, moderada e severa) e trabalho anaeróbio em regime de velocidade indo de encontro às exigências da competição principal (800 e 1500m). Ao longo do macrociclo o trabalho técnico (Figura 2) foi realizado em todas as zonas fisiológicas de treino desenvolvidas uma vez que os nadadores deverão ser capazes de nadar de forma eficiente a diferentes velocidades de nado e não apenas a velocidades mais baixas.

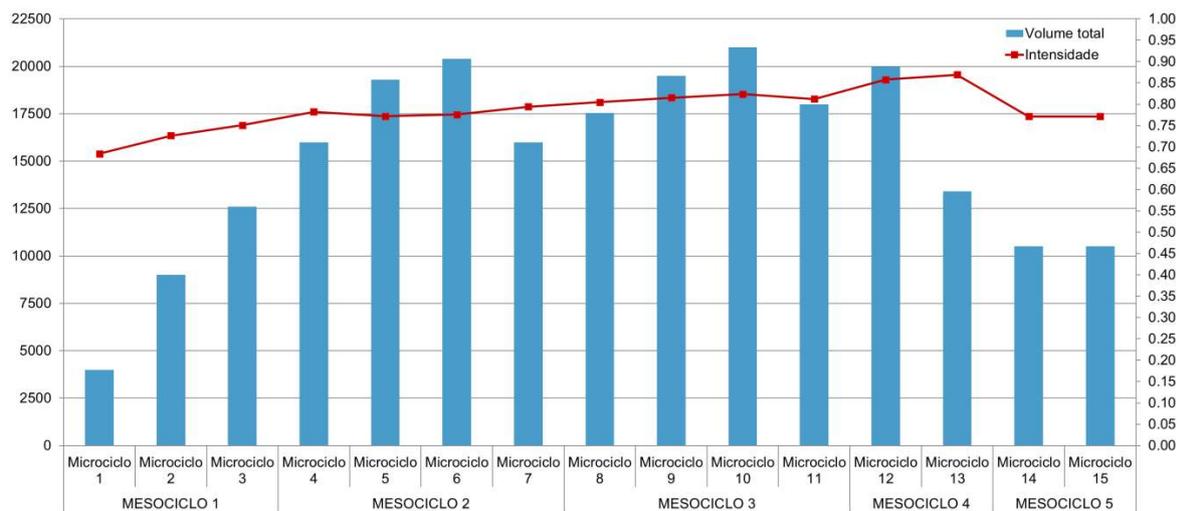


Figura 1. Volume e intensidade ao longo do primeiro macrociclo da época desportiva.

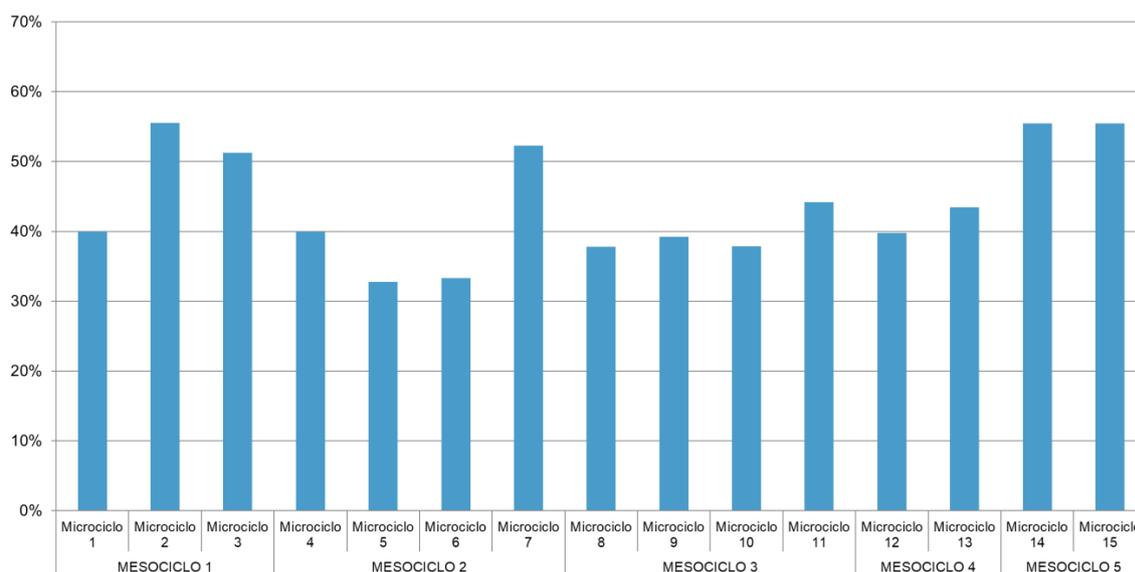


Figura 2. Percentagem de trabalho técnico ao longo do primeiro macrociclo da época desportiva.

Considerações finais

O planeamento, para além do já apresentado, deverá contemplar o controlo e avaliação do treino de modo a analisar os seus efeitos no desenvolvimento dos praticantes, informação esta que irá permitir fazer uma previsão da performance desportiva (Fernandes et al. 2014). Sendo a natação uma modalidade mista, dependente de fatores fisiológicos e biomecânicos foram realizadas avaliações antropométricas, determinada a velocidade crítica aeróbia e filmagens de duplo meio para avaliação da técnica de nado em todas as etapas do

macrociclo. Desta forma procura-se melhor objetivar o processo de treino, obstando aos elevados volumes que tradicionalmente são utilizados mesmo em idades jovens.

Referências

AÑÓ V. **Planificación y organización del entrenamiento juvenil**. Madrid: Gymnos editorial desportiva, 1997.

FERNANDES R.J, et. al. Economia de nado: parâmetro determinante na avaliação e controlo do treino. In: Y. Mota (eds). **Treinamento esportivo - aspetos multifatoriais do rendimento**, pp. 51-70. **Medbook**, Rio de Janeiro, 2014.

FIGUEIREDO P, et. al. Operativización de un macrociclo de entrenamiento en un club com escasos recursos. **Comunicaciones técnicas** 2 (2008): 19-27, 2008.

MAGLISCHO E.W. **Swimming Fastest**. USA: Human Kinetics, 2003.

MATVEYEV L. **Fundamentals of Sport Training**. Moscow, Russia: Fizkultura I Sport, 1977.

TSCHIENE P. Quelques aspects nouveaux de la periodisation de l' entrainement de haut niveau. **Leistungssport**, 5, 379-382, 1977.

PROJETO DE PESQUISA: TERMORREGULAÇÃO, TERMOCEPÇÃO, ESTADO DE HIDRATAÇÃO E DESEMPENHO DE NADADORES EM PISCINA E ÁGUAS ABERTAS

Gabriel Lucas Leite da Silva Santos¹

Lara Elena Gomes¹

¹ Universidade Federal do Vale do São Francisco

E-mail: nuotogl@gmail.com

Introdução

O Brasil apresenta três grandes zonas de clima: tropical, semiárido e subtropical úmido. O semiárido predomina na região Nordeste (ALVARES *et al.*, 2013). O Vale do São Francisco faz parte dessa zona e tem como característica a baixa pluviosidade e temperatura anual elevada (ALVARES *et al.*, 2013), podendo gerar um desequilíbrio térmico aos praticantes de atividade física e desafiar a homeostase.

Objetivos

Os objetivos são: (1) **comparar entre sessões de treino o estado de hidratação de nadadores quando chegam na piscina para treinar**, (2) comparar o estado de hidratação, aspectos termorregulatórios, desempenho esportivo e aspectos perceptuais da temperatura e do exercício entre diferentes séries, com volume total fixo em piscina e (3) avaliar o efeito de uma travessia de 5 km sobre o estado de hidratação e o desempenho.

Metodologia

Este projeto é composto por três estudos. Primeiramente, o projeto será encaminhado para o Comitê de Ética.

Estudo I

A amostra será composta por 10 homens que nadam, pelo menos, 45 min, três vezes por semana. Durante duas semanas, os nadadores, ao chegarem na piscina, receberão um coletor de urina e serão encorajados a esvaziar totalmente a bexiga. A gravidade específica e a osmolalidade da urina serão verificadas com refratômetro e osmômetro, respectivamente. Será adotada estatística paramétrica (HOPKINS *et al.*, 2009). A comparação entre as sessões será

realizada com uma ANOVA de medidas repetidas com *post hoc* de Bonferroni. Serão verificados o alfa de Cronbach e o coeficiente de correção intraclasse ($\alpha = 0,05$).

Estudo II

Os voluntários do “Estudo I” serão convidados para o “Estudo II”. Para analisar o estado de hidratação, serão avaliadas a gravidade específica e a osmolalidade da urina como no “Estudo I”, o percentual de desidratação e a taxa de desidratação. Para avaliar os aspectos termorregulatórios, serão avaliadas a temperatura e a umidade do ambiente, temperatura da água e temperatura da pele com termistores de superfície no hemitórax direito (peito, costas superior, costas inferior, antebraço, coxa e perna).

Cada série será realizada em um dia da semana no mesmo horário, com 48 h de intervalo. A ordem será definida com um sorteio. As três séries de 1500 m serão: (1) 3 x 500 m com 25 s de intervalo; (2) 3 x (5 x 100 m com 15 s de intervalo) com 25 s de intervalo e (3) 3 x (10 x 50 m com 10 s de intervalo) com 25 s de intervalo. Serão registrados o tempo total da série principal e o tempo de cada repetição de cada série. No intervalo de 25 s, serão avaliados a percepção subjetiva de esforço (BORG, 1982) e a sensação e o conforto térmico (GAGGE; STOLWIJK; HARDY, 1967).

Será adotada estatística paramétrica (HOPKINS *et al.*, 2009). Uma ANOVA de medidas repetidas com *post hoc* de Bonferroni serão conduzidos ($\alpha = 0,05$).

Estudo III

Participarão três nadadores habituados a nadar em águas abertas. O percurso será o mesmo da etapa do Campeonato Baiano de Águas Abertas que ocorre no Rio São Francisco. Para verificar o estado de hidratação, serão avaliadas a gravidade específica e a osmolalidade da urina, o percentual de desidratação e a taxa de desidratação similar ao “Estudo II”. Para verificar o desempenho, serão registrados o tempo de cada trecho de 500 m e o total. Não será permitido aos nadadores ingerirem líquidos do barco de apoio.

Resultados esperados e considerações finais

Espera-se encontrar: um estado prévio de desidratação dos nadadores quando chegam para treinar (Estudo I); um aumento acentuado da temperatura corporal e da percepção subjetiva de esforço e de sensação e conforto térmico ao longo das séries devido ao exercício

e às condições climáticas de todo o ambiente (Estudo II); e um nível moderado de desidratação e uma baixa taxa de sudorese após completar 5 km em águas abertas (Estudo III). Os achados poderão ajudar quem nada no semiárido brasileiro e em outros locais com condições climáticas semelhantes.

Referências

ALVARES, C. A.; STAPE, J. L.; SENTELHAS, P. C.; DE MORAES, G.; LEONARDO, J.; SPAROVEK, G. Köppen's climate classification map for Brazil. **Meteorologische Zeitschrift**, v. 22, n. 6, p.711-728, 2013.

BORG, G. Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 14, n. 5, p. 377-81, 1982.

GAGGE, A. P; STOLWIJK, A. J; HARDY, J. D. Comfort and thermal sensations and associated physiological responses at various ambient temperatures. **Environmental Research**, v.1, n.1, p.1-20, 1967.

HOPKINS, W. G.; MARSHALL, S. W.; BATTERHAM, A. M.; HANIN, J. Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, v. 41, n. 1, p.3-12, 2009.

RELAÇÃO ENTRE VARIAÇÕES INTRACÍCLICAS DA FORÇA PROPULSIVA E VELOCIDADE DE NADO NA TÉCNICA DE CROL

Diogo D. Carvalho^{1,2}
E-mail: diogoadc3@gmail.com

Daniel A. Marinho^{3,4}

António J. Silva^{4,5}

João Paulo Vilas-Boas^{1,2}

Ricardo J. Fernandes^{1,2}
E-mail: ricfer@fade.up.pt

¹CIFID₂D, FADEUP, Universidade do Porto. Portugal;

²LABIOMEF, Universidade do Porto. Portugal;

³Universidade da Beira Interior. Portugal;

⁴CIDESD. Portugal;

⁵Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. Portugal.

Introdução

O rendimento em natação pura desportiva depende da capacidade de manter uma velocidade elevada durante um evento competitivo, sendo a força propulsiva decisiva nesse processo. Um dos métodos mais usados para a sua avaliação é o nado amarrado, existindo uma relação direta com o rendimento (Morouço et al., 2011). No entanto, a associação entre as forças propulsivas e as variações intracíclicas da velocidade durante o nado não foi ainda analisada. Assim, procurou-se observar a existência de uma eventual relação entre estas variáveis na técnica de crol, assim como verificar se é possível diferenciá-las nos primeiros 10s de um esforço máximo, momento a partir do qual parece existir uma mudança de sistema energético e recrutamento muscular (Soares et al., 2010; Soares et al., 2014).

Metodologia

Três nadadores masculinos e quatro femininos da Seleção Olímpica e Pré-olímpica da Federação Portuguesa de Natação, com 21.3 ± 1.5 vs. 17.8 ± 1.5 anos de idade, 72.4 ± 6.5 vs. 60.8 ± 6.3 kg de massa corporal e 1.79 ± 0.08 vs. 1.69 ± 0.5 m de altura, realizaram (de forma

randomizada) 25m atados a um velocímetro e 30s de nado amarrado, ambos na técnica de crol e à máxima intensidade. Foi calculada a velocidade e força médias (F_{méd} e V_{méd}), e correspondentes coeficientes de variação (CVV e CVF), para os primeiros 10s e duração total dos testes. Recorreu-se ao teste T de medidas repetidas para comparar variáveis entre os primeiros 10s e a duração total dos testes, assim como entre os CVV e CVF. Utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson para determinar as relações entre a velocidade de nado e força propulsiva, e entre os CVV e CVF. O programa SPSS 24 foi utilizado para o tratamento dos dados, aceitando-se um $\rho \leq 0.05$.

Resultados

Na Tabela 1 são apresentados os valores médios e desvios padrão das V_{méd} e F_{méd} nos primeiros 10s e na duração total dos testes, assim como os seus respetivos coeficientes de variação. Foi observado que a V_{méd} dos primeiros 10s é superior à dos 25m, embora apresentem variações intracíclicas de velocidade similares. Também a F_{méd} dos primeiros 10s é superior à dos 30s e o CVF inferior. Foi ainda observado que os CVV são inferiores aos CVF, tanto nos primeiros 10s como na duração total dos testes.

Tabela 1. Valores médios e desvios padrão da V_{méd} e F_{méd} nos primeiros 10s e na duração total dos testes (e respetivos coeficientes de variação).

Variável	Média	Desvio padrão
V _{méd} 10s(m.s ⁻¹)	1.96	0.17
V _{méd} (m.s ⁻¹)	1.94*	0.18
CVV 10s(%)	15.00 ⁺	2.13
CVV(%)	15.40 ⁺	2.67
F _{méd} 10s(N)	124.09	24.37
F _{méd} (N)	115.66*	18.93
CVF 10s(%)	42.69	8.66
CVF(%)	46.99*	9.13

*,+diferenças significativas em relação aos primeiros 10s e ao CVF, respetivamente ($\rho \leq 0.05$).

Na Tabela 2 são apresentados os valores de correlação entre a velocidade e força, e entre CVV e CVF, tendo sido observada uma relação direta entre força propulsiva e velocidade médias, e entre CVV e CVF, tanto nos primeiros 10s como na duração total dos testes.

Tabela 2. Valores de correlação entre variáveis de velocidade e de força propulsiva.

Variável	Fméd 10s(N)	Fméd(N)	CVF 10s(%)	CVF(%)
Vméd 10s(m.s ⁻¹)	.83*	.85*	-	-
Vméd(m.s ⁻¹)	.81*	.82*	-	-
CVV 10s(%)	-	-	.79*	.89*
CVV(%)	-	-	.77*	.88*

* correlações significativas para $\rho \leq 0.05$.

Considerações finais

A diminuição dos valores de força ao longo dos 30s de nado amarrado poderão estar relacionados com a mudança de sistema energético dominante (Soares et al., 2010), assim como com o efeito de fadiga acumulada ao longo do teste. No entanto, a diminuição da velocidade ao longo dos 25m, uma vez que o CVV se manteve estável, poderá ser justificada com o facto de o teste ter uma duração máxima de ~13s nos nadadores avaliados, duração esta muito próxima dos 10s (Soares et. al., 2014) e não suficiente para registar mudanças na coordenação técnica. A existência de relações diretas entre Vméd e Fméd, assim como CVV e CVF, reforçam a necessidade de os nadadores apresentarem uma técnica de nado consistente e eficiente, no sentido de estabilizar o CVF, acompanhada de uma menor oscilação na velocidade de nado, potenciando o seu rendimento.

Referências

- MOROUÇO P, et. al. Relationship between tethered forces and the four swimming techniques performance. **J Appl Biomech**, 27(2):161-169. 2011.
- SOARES S, et. al.. Assessment of Fatigue Thresholds in 50-m All-Out Swimming. **Int J Sports Physiol Perform**, 9(6):959-965, 2104.
- SOARES S, et. al.. Evaluation of force production and fatigue using an anaerobic test performed by differently matured swimmers. **XI Symposium on Biomech. Med. Swim.** (pp. 291-293), 2010.



PÔSTER - Eixo Temático 3: Atividade Aquática e Prática Pedagógica

A CONTRIBUIÇÃO DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR DA CRIANÇA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA DAS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Guilherme Leal dos Santos^{1,2}

E-mail: gui.leal2@hotmail.com

Jacson Douglas Leite Santos¹

E-mail: jacson_g12@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Campus XII

² Grupo Interdisciplinar de Estudos em Atividades Aquáticas (GIEATA)

A natação como um dos conteúdos da Cultura Corporal não tem sido oferecida nas aulas de Educação Física escolar, surgindo diversos questionamentos sobre sua relevância e pertinência enquanto prática social. Diante disso, o problema deste estudo é: **Observar a influência da natação dentro do processo de ensino e aprendizagem, e como ela poderia contribuir para o desenvolvimento motor da criança nas aulas de Educação Física Escolar?** O presente trabalho teve como objetivo observar o desenvolvimento motor de alunos de uma escola que tem o nível de ensino: “pré-escola e do ensino fundamental I”, na cidade de Guanambi: alunos esses que frequentam as aulas de natação do projeto de extensão “Ti-bum: aprendendo a nadar” e são da Escola Municipal Joaquim Dias Guimarães. O trabalho proposto trata-se de um relato de experiência em andamento, as experiências vão ser feitas através de observações dentro do Projeto de extensão: Ti-bum, e na EMJDG. Para desenvolvimento deste relato a pesquisa foi dividida em duas fases: a primeira se consiste na análise do Projeto Político Pedagógico da escola, e o que é ofertado para esses alunos, e a segunda parte consiste em observações das aulas dentro do projeto e na EMJDG, onde vai ser registrados no diário de bordo informações importantes sobre planejamentos da aula e as melhorias do desenvolvimento motor das crianças, para que se obtenham os dados foi escolhido o Teste de Coordenação Corporal para Crianças (Körperkoordination Test für Kinder - KTK) (Schilling, 1974). Teste esse desenvolvido por Schilling (1974), o KTK se caracteriza em divisões de bateria de testes, que busca avaliar a coordenação motora grosseiramente, e constitui-se por quatro itens: Equilíbrio em marcha à retaguarda; Saltos monopedais; Saltos laterais; Transposição lateral; exercícios este que vai servir de base para a produção deste relato, de modo que iremos comparar os dados intra sujeitos com relação ao seu avanço motor, antes/depois da prática aquática. O Projeto de extensão “Ti-bum:

aprendendo a nadar”, se caracteriza por ser uma política pública de ensino da natação para a comunidade carente de Guanambi, público esse que não tem muito acesso ao equipamento piscina no seu dia-a-dia. Deste modo o projeto é uma ferramenta de suporte para a adaptação ao meio líquido fora da escola. “A prática da natação durante a infância como um exercício físico harmonioso que contribui para o pleno desenvolvimento da criança e, paralelamente, para a diminuição do risco de afogamento.” (ROCHA et al., 2014, p.46). A partir da escolha da E.M.J.D.G., essa que oferta a Pré-escola e o Ensino Fundamental I, nos turnos matutino e vespertino. O professor de Educação Física que a instituição tem atualmente é um professor concursado e formado em Educação Física. Para obtenção do Projeto Político Pedagógico da escola (PPP), foi entrevistada uma professora da Coordenação, que nos informou que o PPP estava em reformulação, assim não tivemos acesso a documentação. No momento a EMJDG hoje tem várias parcerias com a UNEB, e em especial com o curso de Educação Física na consolidação do Projeto Ti-bum e do Pibid. Então conforme afirma Santana (2003, p.17) “nadar é muito mais que um esporte: significa ter maiores opções de lazer, condições de se defender em meio aquático e auxiliar na preservação da vida de outras pessoas”. Porém, segundo a entrevistada, falta espaços físicos apropriados para aulas práticas de Educação Física, o único espaço disponível é um pátio, no qual está em fase de reforma. Durante a observação das turmas, notamos que a faixa etária dos alunos que frequentam o projeto são aluno do 4 período da Pré-escola, onde a idade varia de 4 a 5 anos, e a turma possui 25 alunos, já a turma do 1 ano do Ensino Fundamental 1, a idade varia de 6 a 7 anos, e a turma possui 26 alunos. Mostramos o quanto é importante à natação na escola, e mostra que é mais uma possibilidade de conteúdo para o professor. “A ausência do bloco de natação em alguns municípios, parece dever-se, sobretudo a restrições orçamentais e à dificuldade no transporte dos alunos da escola para a piscina.” (ROCHA et al., 2014, p.57). Porém, para que os alunos tenham aulas de natação falta o equipamento piscina dentro da escola. Pois com base em Carvalho e Coelho (2011, p.12) “proporciona às crianças, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos”. Provendo assim, haverá uma melhora de diversos fatores sejam eles na saúde, emocional, ou no desenvolvimento da coordenação motora das crianças.

Referências

CARVALHO, A. B.; COELHO, D. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. **Revista Meta Science**. Rio de Janeiro: 2011.

ROCHA, H. A. et al. Organização e metodologia de ensino da natação no 1º ciclo do ensino básico em Portugal. **Motricidade**, vol. 10, n. 2, p. 45-49, 2014. Disponível em: <<http://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/2709>>. Acessado em: 05 set 2017.

SANTANA, V. S.; TAVARES, M. da. C. F.; SANTANA, V.E. **Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático.** Barueri, SP: Manole, 2003.

SANTOS, C. A. **Natação: ensino e aprendizagem.** Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

SCHILING, F. Körperkoordination. **Test für Kinder, KTK.** Beltz Test GmbH. Weinheim, 1974.

UM ESTUDO SOBRE AS CONCEPÇÕES METODOLÓGICAS PARA O PROCESSO DE ENSINO DA NATAÇÃO

Emerson Luiz Carvalho Cruz¹
E-mail: emersonluiz200896@hotmail.com

Samuel Andrade São Paulo¹
E-mail: sa.mukandrade@hotmail.com

Valdinei de Freitas Lopes¹
E-mail: valdineifreitas10@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia

Introdução

Um exercício físico dos mais completos, a natação ultrapassou ao simples divertimento ou prática esportiva para, ser utilizada com fins de terapias, e também no tratamento de problemas musculares e respiratórios. Atualmente a natação é um dos esportes mais procurados no mundo, e é muito procurado independentemente da idade, tendo um grande número de praticantes nos dias de hoje, por abranger diferentes públicos e modalidades, sendo caracterizada pela Federação Internacional de Natação (FINA), como o ato de autopropulsão e auto sustentação no meio líquido aprendido pelo homem inicialmente por instinto de sobrevivência (ROHLFS, 1999).

Na antiguidade, saber nadar era um ato de sobreviver. Vários dos tipos de nados utilizados desde as primeiras competições esportivas, realizadas no século XIX, tiveram como base o estilo de nado dos índios da América e da Austrália. De acordo com o manual de Esportes de Natação; Prefeitura do Rio (1999, P.18)

“Os índios foram os primeiros habitantes do Brasil a praticar a natação, no século XVI. Não era por esporte, mas por sobrevivência! Nadar era uma forma de fugir dos ataques de animais ferozes. A natação esportiva no país só surgiu no final do século XIX, por influência do remo, o esporte mais praticado no Rio de Janeiro e em São Paulo.”

Trata-se de um campo de atuação do profissional de Educação Física, na qual, para o ensinamento/treinamento de alunos ou atletas, têm-se presente diferentes métodos.

Dessa forma este estudo tem como objetivo através de uma busca na literatura apresentar as diferentes concepções metodológicas utilizadas no ensino da natação.

Metodologia

A metodologia do presente estudo consistiu em uma revisão narrativa referente ao tema proposto. Para a construção do trabalho, foram consultadas diversas literaturas relativas ao assunto em estudo, artigos publicados na internet que possibilitaram a fundamentação teórica do trabalho. Buscou-se diversos olhares sobre a temática, independente de um olhar ser predominante sobre o outro. Ou seja, a escolha se deu por conveniência, na intenção de dar visibilidade sobre esta temática.

Resultados Preliminares

Metodologia de ensino da natação

Metodologia de ensino é um conjunto de métodos e técnicas utilizados a fim de que o processo ensino-aprendizagem se realize com êxito. Tem o objetivo de dar direção à aprendizagem ao educando e respeitar sua liberdade. Para Moisés (2006), as principais linhas metodológicas utilizadas na atualidade são a metodologia tradicional e a metodologia baseada no ensino lúdico.

Segundo Machado (1978), existem três propostas de concepções de ensino que compõem o tripé da pedagogia da natação, que são a concepção global, concepção analítica e concepção sintética.

Concepção Global

É um método de ensino espontâneo e sem fragmentação dos movimentos. Busca-se que o aluno compreenda o ensino simplificado e geral das ações, facilitando a apreensão do conteúdo. A corrente global é a mais antiga, o aprendizado não é sistematizado. Ocorre na medida da proximidade do sujeito com a água, e do confronto individual com as dificuldades são impostas no contato com este meio.

Segundo Catteau e Garroff (1990), trata-se de uma concepção “primitiva” ou pré-científica do homem, bem como da natação, ilustrada por suas origens longínquas.

Concepção Analítica

Esse método divide o conteúdo em partes para se conseguir desenvolver o todo. Ou seja, é baseado em repetições de movimentos até se chegar a um aprimoramento técnico. É o oposto da concepção global. Machado (1978) aponta esta concepção como à compreensão das partes para chegar ao conhecimento do todo. Conforme o aluno aprende a executar determinados exercícios, e com isso os mesmos são unidos, a fim de se realizar uma ação.

Concepção Sintética

Apoia-se na corrente psicológica da Gestalt, que traz uma definição contrária da analítica, porque é partindo do todo que se identificam as partes e consegue desenvolvê-las da melhor forma (GRECO, 1998). Este método tem como princípios propor atividades lúdicas, jogos e brincadeiras, buscando alcançar uma forma eficaz de nado.

Este método tem como princípios propor atividades lúdicas, jogos e brincadeiras, buscando alcançar uma forma eficaz de nado.

Considerações Finais

Apresentada as três concepções de ensino da natação, podemos dividi-las em dois grupos. A primeira concepção Global, parte do todo para uma parte, possibilitando a aprendizagem do aluno através da intuição e experimentação, fundamentada na tentativa e erro. Já a concepção Analítica e Sintética, direciona o ensino para a realização de partes para se chegar ao todo, com o intuito de dividir os passos a serem realizados, porém de acordo com princípios diferentes.

Futuramente, recomenda-se um estudo de revisão sistemática que possibilite a através das evidências científicas saber quais as metodologias mais utilizadas no ensino da natação. Este estudo seria inicial para proporcionar subsídios para posteriores estudos sobre o tema.

Referências

- COSTA, A. M.; DUARTE, E. **Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência.** In: FREITAS, P. S. (org.) Educação Física e esporte para deficientes: coletânea. Uberlândia: UFU, 2000.
- CATTEAU, R.; GARROFF, G. **O ensino da natação.** 3 ed. São Paulo: Manole, 1990.
- GRECO, P. J. **Iniciação esportiva universal: Metodologia da iniciação na escola e no clube.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.
- Manual de Esportes- Natação 3** – Educação, Rio de Janeiro. Areté Editorial S/A, 1999.
- MACHADO, D. C. **Metodologia da natação.** São Paulo: E.P.U., 1978.
- ROHLFS, Izabel Cristina Provenza de. In: SILVA; COUTO (org.) **Manual do treinador de Natação.** Belo Horizonte: edições FAM. 1999.

OS BRINQUEDOS NAS AULAS DE NATAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Bruna Barreto Ramos Nunes
Universidade do Estado da Bahia
E-mail: brunnairece016@gmail.com

Introdução

Conforme Salau (2000), quando falamos de comportamento lúdico referimos as atividades que nos proporcionam prazer, que não é racionalizada e que não existe competitividade. É o que acontece com as crianças nas aulas de natação, elas não visam formação de atletas, apenas se divertem uns com os outros, mesmo não tendo noção dos vários benefícios dessa prática esportiva e desse método pedagógico.

Objetivos

O seguinte estudo tem como objetivo analisar os métodos aplicados pelos docentes para fazer o uso dos brinquedos em suas aulas como recurso pedagógico no ensino das atividades aquáticas, saber as dificuldades encontradas pelo mesmo para a realização dessas atividades, os objetivos e a importância desse método para suas aulas.

Metodologia

O trabalho trata-se de uma pesquisa de campo que foi realizada em uma academia de esportes de Jacobina. Além de fazermos uma entrevista com a docente, observamos algumas de suas aulas onde foi perceptível que ela tem os brinquedos como principal aliado para que os alunos aprendam de uma forma mais fácil.

Resultados

Observando algumas aulas podemos perceber que ela tem uma boa relação com os alunos, que suas aulas são bem dinâmicas, onde os alunos fazem todas as atividades propostas e por estarem se divertindo tanto nem se dão conta de que aquilo é uma aula.

A aula se inicia com alguns alongamentos, em seguida ela sugere algumas brincadeiras aos alunos, onde eles vão realizar movimentos de imersão, deslize, nado de costas, nado cachorrinho, nado crawl, mergulho, flutuação, impulsão, além de fazer uso de brinquedos de borracha e os próprios equipamentos usados pelo professor para que os alunos

aprimorem suas técnicas e façam as atividades se divertindo, como pranchas, macarrão, bolas e bambolês.

Na primeira atividade que observamos, a professora colocou alguns brinquedos de borracha na borda da piscina, os alunos tinham que colocar um brinquedo em cima da prancha e batendo pé eles tinham que levar ele até a outra ponta da piscina e repetir esse movimento algumas vezes. Na segunda atividade ela joga brinquedos que ficam submersos e as crianças têm que mergulhar até o fundo para pegá-los.

Um próximo exercício muito importante para desenvolvimento principalmente dos saltos e mergulho, é o que ela segura o bambolê a uma altura considerável e os alunos tem que dar o salto e passar por dentro dele antes de cair na água, em seguida ela segurou o bambolê dentro da água e eles tinham que dar o pulo, e mergulhando passar dentro dele.

Os alunos que estão iniciando têm o auxílio da boia e ela vai os guiando para que façam exercícios de bater braços e pernas para estabelecerem uma certa afinidade com o meio líquido.

Conclusão

De acordo com a pesquisa realizada, analisamos e comprovamos a partir de relatos de alunos e pais a importância dos brinquedos como recurso pedagógico, ficando perceptível que as crianças, que é o público alvo da professora Itálva, possuem grande facilidade para aceitar esse método, e que esses brinquedos são de suma importância nas aulas, principalmente para o aprendizado e desenvolvimento de cada um de forma dinâmica.

Referências

SELAU, B. et. al. **O Comportamento Lúdico Infantil em Aulas de Natação**. Rio Grande do Sul, Brasil, 2000.

ANÁLISE DE EXPERIÊNCIA DE ESTÁGIO NO TRATO COM A HIDROGINÁSTICA

Andressa de Oliveira Araújo¹
E-mail: a.araujoo@hotmail.com

Lucas da Silva Santos¹
E-mail: lucastagger_santosmil@hotmail.com

Michael Daian Pacheco Ramos¹
E-mail: michaeluneb@gmail.com

Adriana Ferreira dos Santos¹
E-mail: adrianalunadhy@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia (UNEB)

Introdução

O presente trabalho versa-se sobre o relato das atividades desenvolvidas com a hidroginástica em uma academia, localizada na cidade de Jacobina-BA, durante o estágio do componente curricular desenvolvimento de ações pedagógicas na Educação Física não formal II, do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade do Estado da Bahia - Campus IV.

O estágio supervisionado consolida a formação pedagógica através da promoção de domínios teóricos e práticos imprescindíveis a formação de suas funções, tornando-se um momento de suma importância na formação acadêmica (SCALABRIN; MOLINAR, 2013).

A ação pedagógica é considerada o momento de atuação dos professores dentro da sua área de conhecimento. Nesse sentido, a ação pedagógica do professor de Educação Física no trato com a hidroginástica perpassa ao nível de conhecimentos técnicos e de tendências pedagógicas que servem de subsídio para a base do desenvolvimento das atividades didáticos-pedagógica, como na diversidade de estratégias de ensino de adaptação ao meio líquido e da mediação de suas ações (MILEO; KOGUT, 2009).

Atualmente, a hidroginástica está sendo bastante requisitada por distintos grupos populacionais como idosos, gestantes, adultos e crianças e em diferentes contextos como clubes e academias (BONACHELA, 2013).

Objetivo

Objetiva-se relatar o trabalho pedagógico do professor de Educação Física no campo não-formal refletindo sobre os elementos e possibilidades didáticos-pedagógicas no trato com a hidroginástica.

Metodologia

As intervenções com a hidroginástica aconteceram em uma academia, localizado na cidade de Jacobina-BA, que oferece atividades de musculação, natação infantil e hidroginástica a diferentes públicos (crianças, pessoas com deficiências, gestantes, adultos e idosos).

As intervenções aconteceram quatro (4) vezes por semana, as segundas e quartas-feiras no turno diurno (manhã e tarde) com idosos e as terças-feiras e quintas-feiras no turno noturno com adultos, durante um (1) semestre. O público alvo foi de adultos entre vinte e cinco (25) a quarenta e cinco (45) anos e idosos entre cinquenta e cinco (55) a setenta (70) anos.

No total foram feitas 20 (vinte) intervenções ao longo de cinco (5) semanas. Os procedimentos metodológicos utilizados nas intervenções se estruturaram da seguinte forma: Alongamento seguido de aquecimento (5 minutos), hidroginástica aeróbia e localizada (50 minutos) e relaxamento (5 minutos). Cada intervenção teve duração de uma hora/aula, com objetivos específicos de desenvolver/aprimorar o condicionamento (cardiorrespiratório e musculoesquelético) dos alunos.

As atividades desenvolvidas durante as intervenções tiveram como subsídio a abordagem da aptidão física relacionada à saúde de Guedes e Guedes (2001). É necessário frisar que essa abordagem foi desenvolvida para o ambiente escolar com o objetivo da adoção de um estilo de vida saudável a partir das mudanças de hábitos de vida e da prática regular de atividade física, assim, procuramos desenvolver um redirecionamento ao campo de atuação com a hidroginástica.

Resultados e Discussão

Destacam-se como característica do local para as aulas de hidroginástica a piscina aquecida, bem cuidada e coberta e com materiais didático-pedagógicos (macarrões, políboia, pranchas e halteres) em bom estado de conservação e em quantidade suficiente para atender ao público alvo.

Referente às todas as intervenções (20), inicialmente foi feito exercícios de alongamentos seguido de aquecimentos através de caminhada, corrida leve e moderada, deslocamento frontal e lateral e/ou saltitamentos, dentro da piscina. Em seguida, a parte da ginástica aeróbia (como abdução-adição quadril, chute cruzado alternado com rotação do quadril, entre outros) e localizada (como flexão-extensão unilateral, flexão joelho unilateral, abdução-adição do ombro, entre outros). Destacamos que foi feito um revezamento entre a ginástica aeróbia para a localizada, com o objetivo de proporcionar um descanso ativo entre um exercício intenso para o outro. Finalizamos as aulas através do relaxamento (flutuação decúbito ventral ou dorsal – macarrões).

No contexto das aulas procuramos sempre intensificar os exercícios através do aumento da velocidade e execução do movimento proporcionando uma resistência através de matérias como macarrão, bolas, halteres e pranchas específicos para as aulas de hidroginástica. As aulas foram adequadas a partir do perfil e capacidades físicas de cada grupo. Assim, ao planejar um programa/ aula de hidroginástica deve-se estar atento ao perfil dos praticantes, seu interesse e objetivos, além de estruturar a periodização do treinamento com vistas à progressão da intensidade obtendo, portanto, o melhor resultado (FERNANDES, 2011).

Por se tratar de um estágio feito em um espaço privado, todas as aulas ministradas durante as cinco (5) semanas de intervenção foram adequadas à metodologia de ensino aderida nas aulas de hidroginástica da academia, que diz respeito a exercícios mais técnicos seguidos de uma sequência já estabelecida de alongamento seguido de aquecimento, ginástica aeróbia e localizada e relaxamento, limitando as possibilidades de diversificação da prática pedagógica.

Considerações Finais

Destacamos que o Estágio Supervisionado proporcionou reflexões acerca da práxis-pedagógica no trato com hidroginástica, exercendo influência no planejamento e desenvolvimento das ações pedagógicas. As experiências vivenciadas ao longo desse trajeto foram extremamente significativas à nossa formação acadêmica, pois contribuiu intrinsecamente na qualificação profissional e na percepção acerca da atuação nos espaços extra formais.

Referências

BONACHELA, V. **Manual Básico de Hidroginástica**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FERNANDES, R. C. Aspectos históricos, conceitos fundamentais: hidroginástica, saúde, qualidade de vida e Educação Física. **Revista Digital**. Buenos Aires, n. 144, 2011. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd154/aspectos-historicos-hidroginastica-saude-qualidade-de-vida.htm>>. Acesso em: 05 de setembro de 2017.

GUEDES D. P.; GUEDES, J. E. R. P. Esforços Físicos nos Programas de Educação Física Escolar. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v.15, n.1, p.33-44, jan./jun. 2001.

MILEO, T. R.; KOGUT, M. C. A importância da formação continuada do professor de educação física e a influência na prática pedagógica. In: IX Congresso Nacional de Educação (EDUCERE) e III Encontro Sul Brasileiro de Psicopedagogia, 2009, Paraná. Disponível em <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3000_1750.pdf>. Acesso em: 05 de setembro de 2017.

SCALABRIN, I, C.; MOLINARI, A, M, C. A importância do estágio supervisionado nas licenciaturas. **Revista Científica**, São Paulo, v. 7, n. 1, 2013. Disponível em <http://revistaunar.com.br/cientifica/documentos/vol7_n1_2013/3_a_importancia_da_pratica_e_stagio.pdf> Acesso em: 05 de setembro de 2017.

O SENTIDO DA DISCIPLINA NATAÇÃO NO CURSO DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Karoline Olivia da Silva Carneiro¹

E-mail: karolineolivia@hotmail.com

Ricardo Oliveira da Silva¹

E-mail: ricardooliveira.s@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB, DCH IV

Introdução

Ao longo do processo de formação na Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Departamento de Ciências Humanas –DCH –Campus IV e através das disciplinas obrigatórias de Natação, surgiram alguns questionamentos acerca do sentido da natação quando pensamos na formação de professores, ou seja, como os conhecimentos teóricos e práticos ministrados na disciplina ajudam o futuro professor na organização do trabalho docente, visto que, a finalidade do curso é a formação de professores. Este trabalho, objetiva discutir o sentido da disciplina natação no curso de formação de professores de Educação Física.

Para Velasco (1994), a natação é uma das atividades esportivas que mais contribui para o crescimento e desenvolvimento integral do aluno, proporcionando prazer e bem estar dentro de experiências boas e não frustrantes. De acordo com os estudos de Garcia (1999), a formação inicial possui três funções importantes: 1- preparar os futuros professores para exercerem a docência; 2- garantir a licença para o exercício do magistério e 3 – contribuir na transformação de Educação e socialização de uma cultura. Assim ao oferecer uma formação que atenda a esses princípios, o docente poderá organizar o conhecimento relativo a natação a partir de uma visão contextualizada e crítica.

Metodologia

Para o desenvolvimento deste estudo, foi realizada uma pesquisa de natureza qualitativa, a partir de uma revisão bibliográfica sobre o tema em questão. De acordo com Gil (2002) a revisão bibliográfica é uma pesquisa desenvolvida com base em material já elaborado, construído principalmente de livros e artigos científicos. Dos descritores utilizados no processo de seleção foi efetuada mediante consulta ao DECS (Descritores de Assunto em

Ciências da Saúde da BIREME). Inicialmente foram encontrados nas buscas, os seguintes descritores em língua portuguesa: natação; formação de professores; Educação Física.

Resultados

Nesse estudo, procura-se apontar alguns resultados preliminares que apontam para a necessidade de um aprofundamento sobre a problemática em discussão.

Ao realizar uma pesquisa com professores das Instituições de Ensino Superior – IES do Rio de Janeiro, Costa e Devede (2014, p 05) evidencia a partir da fala dos entrevistados que o “objetivo é oportunizar eles a vivenciarem os quatro nados, educativos e dar para eles subsídios para que eles possam atuar no mercado de trabalho e escolas [...] desde a adaptação até formar pequenas equipes nas escolas. Esse é... São os objetivos”.

A proposta das disciplinas, ainda que tragam resquícios de uma proposta para escola, apresentam uma perspectiva descontextualizada deste ambiente formal de ensino, mostrando que as disciplinas estão mais adequadas ao ensino da Natação nos espaços como clubes, academias e condomínios.

Para Carvalho e Costa (2016) sinaliza que embora a natação seja um conteúdo da Educação Física Escolar, trabalhar com ela é uma tarefa complicada, pois nem sempre a escola dispõe de piscina para a realização das aulas, muitas das vezes, é preciso parcerias através de convênios com clubes da cidade.

Assim Macedo *et al.* (2007) compreende a natação enquanto um esporte completo que pode ser praticado por qualquer faixa etária, sua prática oferece inúmeros benefícios na vida do indivíduo, além de ser uma atividade física que pode ser bastante prazerosa. Na escola ela pode fazer uma grande diferença no rendimento dos alunos em sala de aula, pois suas práticas possibilitam a socialização, o desenvolvimento neuropsicomotores além da formação da personalidade dos estudantes

Considerações

Diante da revisão ratifica a importância de uma formação inicial consistente no que se refere a este conteúdo, de forma que, o futuro professor tenha os subsídios necessários para contextualizar sua prática pedagógica. Há uma necessidade que as disciplinas de natação de fato estejam articuladas a partir dos diversos campos de atuação profissional, orientando a prática pedagógica da natação a partir das abordagens da Educação Física.

Referências

CARVALHO, Kaique Maximo de Oliveira ; COSTA, Ramon Silva. A Natação como conteúdo da Educação física Escolar: Desafios e possibilidades. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 213, Febrero de 2016.*

COSTA, João Augusto Galvão Rosa; DEVIDE, Fabiano. A disciplina natação na Licenciatura em Educação Física: O discurso docente nas IES do Rio de Janeiro. **EFDesportes.com. Revista digital. Buenos Aires, Año 19, N° 195, Agosto de 2014.**

GARCIA, C. M. Formação de professores: para uma mudança educativa. Portugal: Porto, 1999.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

Macedo, N. de P. et al. Natação: O Cenário no Ciclo I do Ensino Fundamental nas Escolas Particulares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n.1, 2007.

Velasco, Cacilda G. **Natação Segundo a Psicometricidade**. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1994.



PÔSTER - Eixo Temático 4: Atividade aquática, Formação e Atuação Profissional

A RELEVÂNCIA DA UATI NO PROCESSO DE FORMAÇÃO DOS MONITORES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Fernanda Araújo dos Santos Soares¹
E-mail: nandhaadss@gmail.com

Luiza Lima Fernandes¹
E-mail: luiza.sl2011@gmail.com

Fábio Fernandes Flores¹
E-mail: fabioedfgbi@gmail.com

¹ UNEB – DEDC XII

A população de idosos tem aumentado de forma significativa em nosso país. Diante disto, percebe-se uma grande necessidade de atender as demandas existentes do processo de envelhecimento. Desta forma, Dátilo e Marin (2015) avalia a ampliação das atividades desenvolvidas nas Universidades abertas para a terceira idade, sinalizando que esta permite ao idoso a aquisição de novos conhecimentos e a uma permuta constante de experiências entre os membros do grupo e a comunidade acadêmica. Neste sentido, nosso trabalho tem como objetivo, relatar a importância que o Projeto de extensão intitulado Universidade Aberta à terceira idade (UATI): envelhecer com qualidade, tem no processo de formação acadêmica dos estudantes de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia (UNEB), Campus XII, relatando a relevância que o mesmo traz para a vida acadêmica e possivelmente profissional dos estudantes.

Partindo deste pressuposto, a UATI tem como público alvo pessoas acima de 50 anos da cidade de Guanambi/BA, que apesar de não ser considerado idoso, já permeiam pelo processo de envelhecimento e sofrem com os declínios decorrentes do mesmo. O projeto atende atualmente 46 pessoas, sendo 39 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, sendo realizadas atividades de hidroginástica, em três encontros semanais com duração de 50 minutos cada aula. O fato de esta ser desenvolvida dentro da água possibilita e auxilia na execução do movimento, devido suas propriedades físicas causando menor impacto nas articulações, sendo um dos exercícios mais indicado para esse público.

Takahashi e Tumelero (2004) salientam que a prática de exercício é fundamental em todas as fases da vida, especialmente na terceira idade onde acontecem perdas consideráveis da aptidão física. Por esse motivo, a hidroginástica tem se mostrado uma aliada

forte aos idosos, é um dos exercícios mais recomendados para essa população. A prática desta retarda o processo de envelhecimento e traz benefícios fisiológicos, cognitivos e sócios afetivos aos idosos, proporcionando uma melhora na qualidade de vida.

O ensino, pesquisa e extensão, na Universidade permitem aos alunos do curso de Educação Física, atuar como monitores durante o processo de formação, preparando os mesmos para práticas futuras na vida profissional, aumentando um leque de possibilidades perante as vivências ofertadas no campo acadêmico. Pois, como pondera Silva e Vasconcelos (2006, p. 122)

“[...] a extensão é referida nas Diretrizes Curriculares como atividade complementar em que mecanismos de aproveitamento de conhecimentos adquiridos pelo estudante, nessas atividades, devem ser criados pelas instituições, com a opção de incluí-las como parte da carga horária curricular.”

Partindo dessa premissa, a atuação das autoras como monitoras no programa possibilitou a experiência e ampliação do conhecimento, diante do ensino e aprendizagem. Haja vista que o diálogo constante e a aceitabilidade dos idosos com os monitores proporcionam a socialização e comunicação entre ambas às partes.

Essa comunicação é um fator positivo para que haja uma permanência dos monitores, e dos participantes do projeto, pois instiga a ir atrás de novos conhecimentos, ajudando nos planejamentos das aulas, para que assim, possa transmiti-los para essas pessoas, auxiliando-os e ajudando-os durante as aulas, ampliando assim, o nível de aprendizado que conseqüentemente irá favorecer o futuro tanto dentro quanto fora da Universidade.

Nota-se que, não só a UATI, mas todos os projetos que a UNEB oferece são possíveis perceber a capacidade em contribuir para o amadurecimento e formação cidadã dos alunos. Pois o contato com a comunidade externa via projeto de extensão, é relatada como uma experiência única, preparando os mesmos a estarem aptos e conscientes de uma possível oportunidade no mercado de trabalho.

Diante ao exposto, concluímos que o projeto referido, é um aliado em termos de contribuições acadêmicas, pois prepara o aluno a estar à frente, se colocando no papel de professor. Esse momento é único e muito relevante, uma vez que a Universidade proporciona um espaço em que os estudantes do curso de Educação Física possam estar atuando de forma direta. Neste caso, a UATI contribui de forma significativa na formação acadêmica, preparando e norteando os acadêmicos a serem bons professores.

Referências:

DÁTILO, G. M. P. D. A; MARIN, M. J. S. **O envelhecimento na percepção de idosos que frequentam uma universidade aberta da terceira idade.** Estud. interdiscipl. envelhec., Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 597-609, 2015.

SILVA, M. do S. VASCONCELOS, S. D. **Extensão Universitária e formação profissional: avaliação da experiência das Ciências Biológicas na Universidade Federal de Pernambuco.** Estudos da Avaliação Educacional, v 17, n. 33. 2006.

TAKAHASHI, S. R. S.; TUMELERO, S. **Benefícios da atividade física na melhor idade.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 10 - n.74, jul. 2004. <http://www.efdeportes.com/efd74/idade.htm>

NATAÇÃO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE O PROCESSO DE MONITORIA

Ivan Luiz Ferreira da Silva¹
E-mail: ivan-luizfs@hotmail.com

Igor Miranda Duarte¹
E-mail: igorduartejj@gmail.com

Enny Vieira Moraes¹
E-mail: e.vieira.moraes@gmail.com

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)

Introdução

A formação do professor sempre foi alvo de vastas discussões no ambiente acadêmico, por ter interferência direta na qualidade de ensino que o futuro docente deverá proporcionar aos seus alunos, desta forma a inserção do ainda graduando no campo de atuação pode ter fundamental importância na sua formação. Nessa perspectiva Souza (2015) afirma que a ambiência de trabalho se apresenta como algo essencial para a produção constante de boas práticas educativas. Nesse sentido, o Programa de Bolsas de Monitoria, regulamentado pela resolução 60/2010 do CONSEPE, dividindo-se em duas modalidades, monitoria com bolsa remunerada e monitoria voluntária, sem remuneração. De acordo com o Art. 6º do CAPÍTULO II da referida resolução, “A monitoria consiste no desenvolvimento de atividades de auxílio à docência, sob a orientação do(s) docente(s) responsável(is) pela disciplina.” Dessa forma, se apresenta como uma importante ferramenta de auxílio à formação, haja vista que cabe ao monitor desenvolver atividades auxiliares no processo de ensino-aprendizagem.

Objetivo

O presente estudo busca evidenciar os benefícios, contribuições e desafios que a inserção do então discente na atuação como monitor da disciplina Natação do curso de Educação Física da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), pode trazer para a sua formação e futura atuação profissional.

Metodologia

O presente estudo se caracteriza como um relato de experiência, tendo por base as vivências do período em que se deu a monitoria da disciplina Natação, que foi ministrada pela Prof. Dr. Enny Vieira Moraes e está inserida no quadro de disciplinas do curso de Educação Física com carga horária de 45 horas semestrais, sendo oferecida pelo Departamento de Saúde I (DS-I) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Campus de Jequié, para os alunos do segundo semestre do referido curso.

As aulas aconteceram no período letivo 2016.2 que ocorreu entre fevereiro e junho de 2017, de forma semanal, sempre as sextas feiras e se dividiam entre os espaços da UESB, sendo elas em sala ou na piscina do campus.

Seguindo uma sequência didática, os alunos conheceram de forma detalhada as modalidades, história, regras, fundamentos e prática da natação, com isso, desenvolveram um maior domínio sobre o esporte e sua prática. As atividades eram planejadas semanalmente junto com a professora da disciplina, e fluía sempre como esperado, apesar da dificuldade de alguns discentes na parte prática, por isso então decidimos dividir a turma em dois níveis de habilidade, o primeiro grupo necessitava de atividades básicas desde a adaptação ao meio líquido, respiração e atividades de propulsão de pernas e braços. Na medida em que ocorria a evolução dos membros deste primeiro grupo, eles migravam para o segundo, que já possuíam maior facilidade e onde dávamos início às modalidades de nado.

Resultados Preliminares

A experiência que o programa de bolsas de monitoria proporcionou foi enriquecedora, todos os momentos vivenciados serviram para engrandecer a formação docente, tendo em vista todo o acompanhamento das atividades docentes no período em que a disciplina foi ministrada, além de experiência na elaboração de aulas e correção de atividades, desta forma a monitoria se torna uma grande ferramenta de auxílio à formação do futuro professor.

Nesse sentido, é importante destacar que apesar da monitoria ser executada em um espaço de ensino superior, houveram inúmeros desafios, levando em consideração que a natação é uma soma de vários exercícios, trabalhando de inúmeras maneiras a grande maioria dos músculos corporais durante sua execução (EVANS, 2009). Desta forma, foi extremamente importante à atualização e aprofundamento dos monitores acerca dos conteúdos trabalhados, tendo em vista que boa parte da turma apresentou dificuldade na coordenação motora, outro desafio encontrado foi a falta de manutenção dos espaços no

período da monitoria, o que acabou até inviabilizando algumas aulas, entretanto o processo ocorreu de forma extremamente satisfatória no que se refere aos benefícios na formação.

Considerações Finais

A monitoria da disciplina Natação pode proporcionar uma experiência imensamente gratificante, caracterizando-se como um ótimo período na caminhada pela universidade, devido às vivências com os discentes e orientações da Prof. Dr. Enny Vieira Moraes, possibilitando uma grande evolução profissional e acrescentando muito para a minha formação com professor de Educação Física.

Referências

SOUZA, Jaqueline Aparecida; PAIXÃO, Jairo Antônio. A prática do bom professor de Educação Física na perspectiva dos alunos do ensino médio. **Revista Brasileira de Estudos Pedagógicos**, v. 96, n. 243, 2015

RESOLUÇÃO 60/2010 do CONSEPE, disponível em: [http://www2.uesb.br/consepe/arquivos/Resolu%C3%A7%C3%A3o%2060-2010%20-%20Programa%20de%20Bolsa%20de%20Monitoria%20\(Revoga%2004-2001\).pdf](http://www2.uesb.br/consepe/arquivos/Resolu%C3%A7%C3%A3o%2060-2010%20-%20Programa%20de%20Bolsa%20de%20Monitoria%20(Revoga%2004-2001).pdf) acesso em 08 de setembro de 2017

EVANS, Janet. Natação Total. São Paulo: Manole, 2009.

OS RECURSOS NATURAIS AQUÁTICOS DE JACOBINA E REGIÃO COMO ELEMENTO POTENCIALIZADOR NO PROCESSO DE FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Salomão Cleomenes Lima Costa
Universidade do Estado da Bahia – UNEB – Campus IV
E-mail: cleomenesuneb@yahoo.com.br

Introdução

Os recursos naturais aquáticos de Jacobina/BA, reconhecidos como um grande potencial na área do turismo e do lazer da sua região, têm se tornado um importantíssimo aliado no processo de formação docente em Educação Física do Departamento de Ciências Humanas, Campus IV da UNEB, nos componentes curriculares relacionados ao lazer, a ludicidade e as atividades aquáticas.

Pretendemos ressaltar no presente trabalho a importância dos referidos recursos como possibilidades de ampliação das experiências e vivências nos componentes trabalhos no curso e registrar algumas práticas em locais como cachoeiras, rios e lagos, no sentido de contribuir para a articulação entre teoria e prática e para atuação profissional nos diversos espaços.

Objetivo

Identificar as contribuições de alguns recursos naturais aquáticos situados em Jacobina e em seu entorno, como elemento potencializador na formação e atuação profissional dos licenciados do curso de Educação Física da UNEB, Campus IV, Jacobina/BA, ou seja, como esses recursos (cachoeiras, trilhas, lagos, parques ecológicos), além de santuários ecológicos, têm contribuído enquanto espaços alternativos de experiências e aprendizagens no processo de formação em Educação Física do referido Campus.

Resultados e Discussão

Alguns locais foram escolhidos estrategicamente pelas turmas envolvidas nas práticas pedagógicas, a exemplo de cachoeiras, trilhas, mediante o critério da acessibilidade, uma vez que as atividades na sua maioria foram realizadas no turno regular, no período matutino ou vespertino. As vivências foram realizadas coletivamente e tiveram dois enfoques: um voltado às experiências de adaptação ao meio líquido, deslocamentos na água, flutuação, jogos aquáticos, movimentos rudimentares de hidroginástica e de natação, e outro relacionado aos conteúdos culturais do lazer e atividades livres. No primeiro enfoque, ou primeiro momento

das aulas, após a caminhada pelas trilhas de acesso às cachoeiras, as atividades foram realizadas inicialmente em pequenos grupos com a mediação do professor, onde os referidos grupos puderam criar diferentes possibilidades de movimentação na água, de flutuação e de giros em diferentes posições e eixos corporais, de braçadas e pernadas com e sem deslocamentos, e de pequenos mergulhos, onde no final dessa etapa cada grupo expôs brevemente as suas experiências para toda a turma. No segundo momento da aula foram realizados alguns jogos de pega-pega na água com utilização de bolas, e outros jogos a partir da experiência da turma, além de uma roda de conversa a respeito dos conteúdos culturais do lazer, de forma contextualizada com as vivências aquáticas. Dessa forma, a ênfase nas atividades propostas consistiu no prazer da interação com o meio líquido e com o meio ambiente, e na instigação da criatividade dos graduandos, em detrimento do emprego da técnica nos movimentos da natação e da competição

Metodologia

Os resultados aqui apontados foram colhidos de forma qualitativa, através de uma observação participante, inspirado na técnica da cartografia, na qual as atividades mediadas pelo professor foram construídas pelos graduandos e serviram de dispositivos para a construção dos dados, que consistiram nas atividades ressignificadas e apresentadas pelos grupos.

Considerações finais

Diante das experiências relatadas, podemos concluir que as experiências realizadas oportunizaram uma ampliação na formação dos alunos no curso de Educação Física, no âmbito dos componentes mencionados, integrando-os na esfera da cultura de movimentos, mediante o processo da reprodução, produção e transformação. E assim, mediante as práticas socializadas de forma coletiva, podemos considerar as mesmas influenciaram significativamente na ampliação do repertório motor, no estímulo às possibilidades de lazer e interação com a natureza, e no desenvolvimento dos sentidos da cooperação, da inclusão, das relações pessoais e do respeito, estimulando o desenvolvimento da dimensão atitudinal, o que, segundo Zabala (1998), representa “a forma como cada pessoa realiza sua conduta de acordo com valores determinados.”.

Referências

CRUZ, João Maria da. **Trajetória profissional e rupturas epistemológicas na Educação Física e na atuação do professor.** Dissertação (mestrado em Educação Física). Universidade Federal do Rio Grande do Norte, RN, 2014.

JUNIOR, Edmundo Alves, MELO, Victor Andrade de. **Introdução ao lazer.** São Paulo: Manole, 2003.

ZABALA, Antoni. **A prática educativa: como ensinar.** Tradução Ernani F. da F. Rosa. Porto Alegre: Artmed, 1998



PÔSTER - Eixo Temático 5: Atividade aquática, Inclusão, Diferença e Gênero

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA DEFICIENTES COM SÍNDROME DE DOWN: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Larissa Nunes Silva¹

E-mail: larissalarissasilva97@hotmail.com

Sidnei Luiz Reis de Lima¹

E-mail: sidneylimaj@hotmail.com

¹ Universidade do Estado da Bahia – UNEB

Introdução:

Para Oliveira *et al.* 2016. A natação quando realizada com deficientes com Síndrome de Down (SD) acarreta benefícios e uma melhora na busca da prática em atividade física, desempenho psicomotor, social e psicológico. As atividades praticadas durante as aulas de natação podem promover os diferentes fatores como: aumentar o desempenho motor, melhorar as diversas atividades efetuadas no meio aquático, melhorando a segurança, podendo isso ocorrer enquanto os praticantes se distraem nas aulas lúdicas dentro da água. As atividades aquáticas desenvolvidas por deficientes com Síndrome de Down (SD), tem um papel principal no seu desenvolvimento motor e funcional, estimulando o desenvolvimento das funções psicológicas. Não houve discussão, quanto ao fator dos indivíduos com Síndrome de Down (SD) afirmar aos programas de atividade motora. Os benefícios da pratica da atividade aquática estão ligados à promoção de fatores como aptidão física, saúde e até a melhora do desenvolvimento motor. (Teixeira, 2015). Outro fator interessante é que a pessoa com Síndrome de Down (SD) em qualquer faixa etária pode praticar atividades aquáticas, desde um bebê até uma pessoa na fase adulta ou mais avançada. Para Genésio (2011) em função de problemas como hipotonia, cardiopatia congênita, e expectativa de vida inferior a uma pessoa sem nenhum tipo de deficiência, a natação é uma das mais recomendadas atividades para ser praticada por pessoas que tem Síndrome de Down (SD).

Objetivo:

O presente estudo tem como objetivo abordar os benefícios que a pratica da natação desenvolve em deficientes com Síndrome de Down (SD).

Metodologia:

Trata-se de um estudo de revisão sistemática realizada nas seguintes bases de dados Scielo, Lilac e o Google Acadêmico. Foram realizadas buscas no período de 10 de agosto á 10 de setembro de 2017. Para a seleção dos trabalhos nas bases de dados mencionadas foram utilizados os seguintes descritores: Síndrome de Down (SD), Atividades Aquáticas, Hidroginástica, Educação Física. Foram criados os seguintes critérios de inclusão para a seleção dos textos: artigos originais, artigos publicados no Brasil, artigos e/ou teses que tratavam da atividade aquática e/ou aulas de hidroginásticas para deficientes com Síndrome de Down (SD). Foram encontrados 27 artigos, que após atenderem os pré-requisitos de inclusão, restaram 03 artigos para a realização da revisão.

Resultados:

Em análise dos 03 artigos encontrados foi possível identificar que os deficientes de Síndrome de Down (SD) apresentaram uma interação satisfatória na pratica desenvolvida dentro no meio aquático podendo ser não só um benefício psíquico motor como também a pratica da natação como esporte e do trabalho realizado com alunos que apresentam Síndrome de Down (SD).

Considerações Finais:

Conclui-se que estas pessoas podem praticar a natação que é um esporte que favorece não somente um bom funcionamento fisiológico, mas contribui para o desenvolvimento físico, mental e emocional, além de fazer com que a mesma estabeleça vínculos de amizade e socialização, participando da aula com outras pessoas. Onde destacamos a pratica de atividades aquáticas para deficientes com Síndrome de Down (SD) e suas contribuições em diversas formas para o desenvolvimento de fatores como saúde física e psicológica, desenvolvimento motor e cognitivo além de ser uma ótima ideia para a promoção de relações sociais e afetivas com o meio convívio. É de total relevância a participação direta dos profissionais de educação física para com os cuidados do publico investigado.

Referências

CARVALHO, Camila Bueno de; ALMEIDA, Mayara Vano Aricó de; RODRIGUES, Graciele Massoli; CONTE, Marcelo. A interação de pessoas com síndrome de down em atividades na água. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – 2008, 7 (3): 143-152

OLIVEIRA, Veridiane Brigato de; OLIVEIRA, Daniel Vicentini de; ANTUNES Mateus Dias; GOBBO, Guilherme Arnaldo dos Anjos. Benefícios da natação no desenvolvimento motor de crianças com síndrome de down. **Revista Inspirar**. Edição 40, vol 11, Nº 4 OUT/NOV/DEZ 2016

OLIVEIRA, Aline Cristina De; RODRIGUES, Angelica Dias; PEREIRA, Eliana Patrícia. A contribuição do desporto da natação para a melhora do tônus muscular do indivíduo com síndrome de down. **ANAIS DO XI EVINCI** — Centro Universitário Autônomo do Brasil — UniBrasil, 2016 - ISSN: 2525-5126.

A INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NAS ATIVIDADES AQUÁTICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Sidnei Luiz Reis de Lima
Universidade do Estado da Bahia – UNEB
E-mail: sidneylimaj@hotmail.com

Introdução:

As atividades aquáticas ou a natação é vista como uma terapia devido a sua eficácia na reabilitação e no desenvolvimento motor das pessoas. A natação é uma excelente possibilidade do movimento que permite aumentar a flexibilidade; reeducar a musculatura; aumentar a amplitude do movimento, a resistência, no controle do equilíbrio; na sensação de segurança e na redução de paralisias segundo Loro, 2010. Para Ribeiro, 2001 o meio líquido é excelente para a recuperação devido às suas características exclusivas (flutuar, diminuição da força de compressão e equilíbrio da pressão hidrostática nas partes do imersas do corpo). O corpo percebe o conforto na água devido à redução do peso corporal e à eliminação da força da gravidade. Os exercícios realizados na água tendem a diminuir o impacto nas articulações, tornando as atividades favoráveis para serem desempenhadas com indivíduos que tenham algum tipo de deficiência, pois raramente geram algum efeito colateral. Sasaki, 1997 diz que a inclusão em qualquer esporte e/ou no meio social ou em qualquer outra atividade é um termo que não pode ser desconsiderada por ter um sentido de mudança da sociedade como pré-requisito para a pessoa com deficiência que busca seu desenvolvimento e exercer a cidadania, neste sentido, a sociedade possa incluir todas as pessoas deficientes ou não, e possa entender que se faz necessário acolher às necessidades dos que juntam ao meio social.

Objetivo:

O objetivo deste estudo foi analisar artigos que relatam sobre o processo de inclusão de pessoas com deficiência nas atividades aquáticas ou aulas de natação.

Métodos:

Trata-se de um estudo de revisão sistemática realizada nas seguintes bases de dados Google Acadêmico, Scielo e Pubmed. As buscas foram realizadas no mês julho de 2017. Para a seleção dos artigos nas bases de dados mencionadas foram utilizados os seguintes descritores: Inclusão, atividades aquáticas, deficiência, educação física e natação. Foram

criados os seguintes critérios de inclusão para a seleção dos textos: artigos originais, artigos publicados no Brasil, somente artigos em português, artigos e/ou teses que tratavam da atividade aquática e/ou aulas de natação para pessoas com deficiência. Foram encontrados 17 artigos e mediante os critérios de inclusão, finalizei com 03 artigos.

Resultados:

Nos 03 artigos encontrados os praticantes das atividades aquáticas e/ou aula de natação, foram submetidos a realizarem estímulos motores e participar de atividades lúdicas, que obtiveram os seguintes resultados: 1). Tiveram uma melhora em sua autonomia e uma elevação na autoestima. 2). Excelente frequência nas aulas de ludicidade. 3). Uma melhora no desenvolvimento motor e no estilo de vida. E por fim 02 dos 03 artigos analisados tiveram uma boa aceitação da população que frequenta o espaço.

Considerações finais:

A Educação Física Adaptada abrange técnicas, métodos e formas de coordenação que podem ser aplicados em pessoas que apresenta algum tipo de deficiência, de maneira que o possa aumentar a amplitude no desenvolvimento físico e/ou cognitivo, respeitando as limitações de cada indivíduo, com o propósito de melhorar a autonomia e destacar a necessidade no desempenho motor, isso se deu a partir da análise obtida nos resultados dos artigos encontrados. Loro, 2010 afirma em seu estudo que a Educação Física para deficientes e/ou adaptada tem como objeto de estudo a motricidade humana para as pessoas com deficiência, adequando metodologias e estratégias de ensino para o acolhimento às qualidades de cada indivíduo, respeitando suas diferenças individuais. Nos achados a natação e/ou atividades aquáticas agradou as necessidades dos indivíduos com deficiência, em sua totalidade, especialmente sua autonomia e segurança na realização de movimentos no meio líquido. Por fim, a natação e/ou atividade aquática pode ser considerada como um elemento de desenvolvimento de habilidade e necessidade fisiológica, psicossocial e cognitiva capaz de ligar às situações que leva o indivíduo deficiente a atuar de maneira mais independente. Portanto, é indispensável à elaboração de um fluxograma de exercícios físicos aquáticos, respeitando-se as necessidades de cada um na busca de um estilo de vida ativo e saudável.

Referências

SASSAKI, Romeu Kazumi. **Inclusão:** construindo uma sociedade para todos. Rio de Janeiro: WVA, 1997.

RIBEIRO, Sonia Maria. Inclusão e esporte: um caminho a percorrer. In: **Sociedade Brasileira de atividade motora adaptada: temas em educação física adaptada**. [S.l.]: SOBAMA, 2001.

LORO, Alexandre Paulo. **A natação e as pessoas com deficiência: a experiência de um projeto na rede pública de ensino**: Departamento de Educação, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS). Fortaleza – CE, julho/2010.



PÔSTER - Eixo Temático 7: Atividade aquática e Gestão

A EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E O FOMENTO DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS

Temistocles Damasceno Silva¹
E-mail: tom@uesb.edu.br

Murillo Lago Menezes¹
E-mail: murillolago@hotmail.com

Neidiana Braga da Silva Souza¹
E-mail: neidianabraga@gmail.com

Sílvia Almeida Lima²
E-mail: sillvinhalima@yahoo.com.br

Ivan Luiz Ferreira da Silva¹
E-mail: ivan-luizfs@hotmail.com

Lucas dos Santos¹
E-mail: lsantos.ed.f@gmail.com

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB)

² Universidade Norte do Paraná (UNOPAR)

Introdução

Atualmente, observa-se um significativo avanço nas pesquisas direcionadas as ações extensionistas, todavia, a investigação sobre o papel da universidade no que diz respeito ao fomento de atividades aquáticas, ainda se apresenta de forma embrionária. Nesta perspectiva, se faz necessário evidenciar que tais atividades devem surgir como vivências significativas à formação humana. Desse modo, acredita-se que a Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia se apresenta como ferramenta salutar da materialização de ações correlatas a temática em questão.

Objetivo

Neste contexto, a presente pesquisa buscou investigar as atividades de extensão correlatas ao fomento de atividades aquáticas que foram realizadas pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia no campus de Jequié/BA, no período de 2015 a 2016. Para tal, tomou-se como referência empírica a atuação da coordenação de esporte vinculada à proreitoria de extensão da referida instituição.

Metodologia

O presente trabalho configurou-se como uma pesquisa documental, de caráter exploratório e abordagem qualitativa. Conforme Ludke e André (1986) a análise documental é uma técnica importante na pesquisa qualitativa, complementando informações obtidas de outras técnicas ou desvelando aspectos novos de um problema. No que diz respeito aos documentos analisados, foram utilizados durante o estudo: os relatórios anuais da assessoria técnica de finanças e planejamento (ASPLAN), equivalentes ao período investigado e os relatórios emitidos pela coordenação de esportes.

Resultados Preliminares

Ao levar em consideração as ações extensionistas desenvolvidas pela coordenação de esportes da UESB no que diz respeito ao fomento das atividades aquáticas para a comunidade acadêmica em espaços formais, verificou-se que tal processo foi estabelecido através das seguintes etapas: divulgação e inscrição; formação permanente; monitoramento e avaliação das ações; auto-gestão.

Logo, foi realizado um fórum no ano de 2015, com a participação efetiva da comunidade universitária no intuito de estabelecer a gestão participativa do processo de planejamento e avaliação das ações a serem desenvolvidas. Logo, deliberou-se no referido fórum o oferecimento das seguintes atividades: natação e hidroginástica. Além disso, a parceria da coordenação de esportes e o núcleo de atendimento a pessoa com deficiência da instituição possibilitou a abrangência das ações relacionadas ao referido projeto, atendendo assim, ao público que apresentava os diversos tipos de deficiência. Para Ribeiro e Marin (2011, p. 3):

Ao direcionarmos o olhar para a forma como as universidades tratam as questões relacionadas ao esporte e o lazer em seus documentos podemos acenar, a partir de uma pré-análise, a emergência de categorias referentes à frequência com que o tema é abordado; a forma como é mencionado/redigido; o teor do trato com as questões do esporte e lazer e a (des) articulação com a política nacional de esporte e lazer.

Em relação ao processo de inscrição no projeto, as ações foram realizadas na fase inicial do programa, sendo que, os critérios estabelecidos para o acesso foram relativos à idade e condição socioeconômica dos participantes. Para materialização do processo de divulgação das ações do programa foi utilizado os veículos de comunicação da Universidade (TV UESB, a Rádio Universitária e o site), objetivando a difusão das notícias acerca das atividades implementadas.

Os discentes do curso tiveram a oportunidade de atuar como monitores das atividades aquáticas. Desta maneira, viabilizou-se a concessão de profissionais que desenvolveram os cursos de formação continuada. Foram realizados cursos mensais com metodologia

atualizada. Além da formação permanente foram realizadas reuniões semanais. No que diz respeito, a autogestão das ações, a universidade buscou um convênio junto ao Ministério do Esporte. Nesta perspectiva, Gaelser (1988, p.368) afirma que a extensão busca “[...] integrar a Universidade à sociedade de maneira a retirar elementos informativos que sirvam à renovação do sistema universitário, na busca por elevar os padrões culturais do meio”.

Considerações Finais

Após a investigação foi possível concluir que o acompanhamento permanente das ações ofertadas possibilitou condições de ajustes e correções necessárias as demandas vigentes e indicou parâmetros, os quais possibilitaram equalizar possíveis equívocos durante o processo de execução das atividades e ao mesmo tempo, proporcionaram o delineamento de novos caminhos em busca dos objetivos preestabelecidos. Desse modo, as atividades aquáticas oferecidas ampliaram o acesso da comunidade acadêmica a prática regular de atividade física com vistas a promoção da saúde e estendendo-as de forma mais igualitária entre as diversas ramificações que compõem a instituição bem como no atendimento à comunidade externa local

Referências

ASPLAN - Assessoria técnica de finanças e planejamentos. **Relatório de atividades**. 2012. Disponível em <http://www2.uesb.br/proreitorias/asplan/wp-content/uploads/Relat%C3%B3rio-de-Atividades-2012.pdf>. Acesso em: 16 out. 2016.

GAELSER, L. “A Educação Física em Projetos de Extensão Universitária”. In: PASSOS, Solange Elias (org.) Educação física e esporte na universidade. Brasília, Ministério da Educação, Secretaria de Educação Física e Desporto, 1988.

LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas**. São Paulo, EPU, 1986.

PROEX – Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários da Universidade. Disponível em <http://www2.uesb.br/proreitorias/proex/>. Acesso em 20 de agosto de 2016.

RIBEIRO, G. M.; MARIN, E.C. **Universidades públicas e as políticas de esporte e lazer**. Revista Licere, Belo Horizonte, v.15, n.3, set/2012, p. 1- 39.



RESENHA - Eixo Temático 3: Atividade aquática e Prática Pedagógica

RESENHA DO LIVRO: NATAÇÃO E ATIVIDADES AQUÁTICAS SUBSÍDIOS PARA O ENSINO

LOBO DA COSTA, Paula Hentschel (Org.). **Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino**. 1. ed. São Paulo. Manole, 2010.

Marília Freire
Universidade do Estado da Bahia – UNEB, DEDC XII
Grupo Interdisciplinar de Estudos em Atividades Aquáticas (GIEATA)
E-mail: marfreire@uneb.br

Roberto Rodrigues Bandeira Tosta Maciel
Universidade do Estado da Bahia – UNEB, DCV I
E-mail: rmaciel@uneb.br

Karoline Olivia da Silva Carneiro
Universidade do Estado da Bahia – UNEB, DCH IV
E-mail: karolineolivia@hotmail.com

A coletânea *Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino*, organizada por Paula Hentschel Lobo da Costa, publicada em 2010, traz reflexões e experiências de um grupo de professores que entende que há muito mais a ser conhecido sobre natação que o ensino dos quatro estilos de nado. Nessa obra os autores trazem orientações, não somente, para uma pedagogia da natação, mas para esta modalidade e suas derivadas, como o polo aquático, o nado sincronizado e a hidroginástica. O presente livro foi escrito reconhecendo que pouco foi mudado em relação às sequências pedagógicas praticadas na época dos autores, ou seja, o ensino continua o mesmo e pouco fundamentado empiricamente. Assim, o livro tem como objetivo relacionar o conhecimento científico com a prática do ensino da natação, do nado sincronizado e do polo aquático, na perspectiva de orientar pedagogicamente o ensino das mesmas.

O livro é estruturado em nove capítulos. No primeiro capítulo, *Demandas fisiológicas das atividades aquáticas: a imersão*, Taísa Belli, traz um breve histórico da relação de civilizações antigas com a água numa perspectiva espiritual. Em seguida, apresenta as principais adaptações fisiológicas nos sistemas cardiovascular, respiratório e renal à imersão do corpo em água e discute o papel do nível de profundidade da imersão, da temperatura da água e do exercício físico nesses ajustes, além da indicação da natação e das atividades aquáticas para indivíduos com cardiopatias. Ao final do capítulo, a autora traz um valioso glossário para auxiliar a compreensão de termos técnicos.

No segundo capítulo, *Demandas anatômicas das atividades aquáticas*, Lígia Yumi Mochida e Guilherme Manna Cesar discutem as principais solicitações anatômicas derivadas da prática intensa da natação, descrevem de forma breve as curvaturas da coluna vertebral e seus desvios mais comuns, questionam o papel da natação como instrumento reabilitador e apresentam cada estilo de nado, identificando as demandas específicas, além de trazerem sugestões para adaptações nos estilos de nado, a fim de minimizar o risco de lesões.

Logo após, no terceiro capítulo, *Forças no meio líquido*, Jefferson Fagundes Loss e Flávio Antônio de Souza Castro fazem uma apresentação das principais forças presentes no meio líquido: estáticas e dinâmicas e trazem uma abordagem qualitativa para o entendimento destas, incluindo exemplos de atividades práticas para a vivência e a compreensão dos conceitos, considerando diferentes níveis de aprendizagem.

No quarto capítulo, *Aplicações de conceitos biomecânicos nas atividades aquáticas: andar, correr e saltar*, Sônia Cavalcanti Corrêa e Simone Tolaine Massetto descrevem as formas de andar, correr e saltar na água em comparação às mesmas atividades realizadas em ambiente terrestre, focando principalmente os aspectos biomecânicos e discutindo suas aplicações na hidroginástica, no polo aquático e no treinamento de potência.

A seguir, no quinto capítulo intitulado *Fundamentos do nado sincronizado: estabilizar e deslocar*, Meico Fugita descreve os fundamentos técnicos do nado sincronizado, incluindo as habilidades de estabilização, deslocamentos, inversões e giros e traz recomendações pedagógicas para a aprendizagem, além de discutir a importância destas para o controle corporal no meio líquido durante o processo de aprendizagem do nadar.

No sexto capítulo, *Natação: características e ensino das habilidades específicas*, Andrea Michele Freudenheim e Fabrício Madureira descrevem as habilidades específicas da natação (saídas, viradas, nados submersos e de superfície e varreduras) a partir do referencial do processo adaptativo e discutem as implicações dessa visão no ensino-aprendizagem das habilidades, trazendo exemplos de atividades facilitadoras.

No sétimo capítulo, *Natação adaptada: natação para pessoas com deficiências ou simplesmente natação?*, Mey de Abreu Van Munster e Cláudia Foganholi Alves trazem uma breve, porém, bem vinda crítica à respeito do modelo de saúde biomédico assim como chamam atenção para a necessidade de conhecimentos que muitas vezes extrapolam o currículo da educação física. Direcionam a prática e o ensino da natação para o aluno com deficiência, propõem o desenvolvimento de conteúdos sem diferenciar das pessoas que não possuem deficiências, destacando a importância de se adotar um enfoque pedagógico e

educacional, bem como trazem recomendações para a introdução do aluno no programa de natação e para a organização de estratégias de ensino que envolvem desde a entrada do aluno na piscina até o aprendizado dos estilos dos nados.

As autoras trazem figuras para ilustrar como ocorrem o reconhecimento do espaço e a entrada do deficiente na água, as técnicas de transferência independente e dependente, o ensino da respiração, da flutuação, da recuperação, da propulsão e do mergulho, bem como a exploração do uso de flutuadores e a instrução com o uso de referência tátil direta para demonstração do movimento.

No oitavo capítulo, *Estratégias de ensino do nadar para crianças: o desenvolvimento de aspectos motores, cognitivos e afetivosociais*, Regina Ismênia Rezende de Brito Gama e Valquíria Carracedo discutem a importância de se considerar estratégias para o desenvolvimento de competências aquáticas que vão além do domínio motor, mas que abrangem também os domínios do comportamento afetivosociais e cognitivos, além de fazerem recomendações quanto à organização do ambiente, dos conteúdos e das tarefas, propondo estratégias como a utilização de perguntas, de dicas verbais e visuais, fundamentais para a aprendizagem do nadar em todos os níveis de desenvolvimento.

Por fim, no último capítulo, *Natação e habilidades aquáticas: subsídios para o ensino na escola*, Paula Hentschel Lobo da Costa e Giovana Levada discutem as possibilidades de inserção do conteúdo de natação nas aulas de educação física escolar, reconhecendo seu caráter educativo e tratando-os nas suas dimensões procedimentais e atitudinais como ferramenta para o conhecimento corporal em meio líquido.

De modo geral, a coletânea fornece, empiricamente, subsídios para o ensino da natação e das atividades aquáticas como o nado sincronizado e o polo aquático, relacionando o conhecimento científico com a prática de ensino dessas modalidades.

Embora relevante e inédita, a obra aborda características fisiológicas da imersão, solicitações anatômicas das atividades aquáticas e características hidrostática e hidrodinâmica da água, bem como o pensamento pedagógico e a sistematização didática para o ensino das modalidades aquáticas como o nado sincronizado, a natação adaptada e as atividades aquáticas “não natatórias”, a exemplo da hidrogenástica, sem, contudo, constituir-se numa pedagogia das atividades aquáticas, mas numa obra centrada em experiências que visam subsidiar os professores a tomarem decisões de ensino problematizadoras, estimulando os alunos a enfrentarem desafios e fazerem escolhas.

Sendo assim, vale destacar que esta obra se destina a pesquisadores, estudantes e educadores da área da Educação Física e das atividades aquáticas que tem como objetivo ensinar os alunos das escolas de natação a aprenderem mais e melhor a ‘natação’ como um importante conteúdo da Educação Física, reconhecendo o aluno como sujeito de conhecimento, permitindo movimentos livres e criativos no meio aquático.

RESENHA DO LIVRO: A CIÊNCIA DO ENSINO DA NATAÇÃO

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

Karollane da Silva Ribeiro

Departamento de Ciências Humanas da Universidade do Estado da Bahia – UNEB

E-mail: karollribeiro53@hotmail.com

O livro escrito por Mervyn L. Palmer em 1990, traz uma completa exposição que foi baseada nos seus anos de experiência adquirida como nadador, todo seu aprendizado são passados através deste para os futuros professores de natação. Nesta obra ele explica os princípios básicos para o ensino da natação, tanto com explicações racionais quanto com imagens ilustrativas que serve de ajuda para o professor em seu trabalho.

Este livro foi escrito para aqueles que estão entrando para a profissão de ensinar natação com seu objetivo de auxiliar dando diversas informações sobre as atividades de natação. O autor divide o livro em duas partes, a primeira mostra um guia de informações sobre diversas habilidades de natação, já a segunda parte do livro fala sobre a anatomia e fisiologia do corpo que serve para auxiliar o leitor a compreender e associar com as atividades aquáticas.

Sobre o capítulo ambiente e equipamento de ensino o autor inicia-se falando sobre o número de alunos que seja ideal para uma classe, uma classe contendo de 20 a 25 alunos é facilmente controlada pelo professor, mas para os iniciantes e os já nadadores quanto menos aluno na classe fica melhor para o aprendizado do nado, para os alunos que estão aprendendo é importante e eficaz que as aulas sejam regulares do que com muito tempo de pausa.

Para a prática de mergulho deve-se observar a profundidade da piscina, pois se não há profundidade suficiente as entradas devem ser modificadas, com precaução de segurança o professor deve se assegurar que todos os equipamentos da piscina estão seguros como, por exemplo, o uso das raí, que é de extrema importância, pois elas servem de apoio para os nadadores se segurarem quando estão cansados ou aflitos.

Nas técnicas de ensino o objetivo do capítulo é ajudar o professor a desenvolver uma técnica de ensino boa e segura, é essencial estabelecer uma boa relação entre aluno e professor, tentar manter o senso de humor e fazer de sua aula além de um aprendizado, mas também uma diversão estar sempre encorajando os seus alunos, elogiando e brincando gentilmente com eles assim eles irão querer sempre regressar. Ter segurança quando fala,

olhar sempre para todos enquanto fala e nunca dar preferência a um tal grupo e nunca negligenciar aqueles que sentem dificuldade, é importante também encorajar aqueles que não conseguem fazer as atividades, eparabenizar aqueles que conseguiram ou que tentaram.

O autor aponta que a primeira preocupação é que se deve-se ensinar os alunos a “sobreviver na água” ensinar atividades de locomoção na água antes de ensinar os estilos formais.

A segurança na piscina, o professor precisa estar atento todo o tempo aos perigos que a piscina pode oferecer, ao iniciar uma aula o professor deve alertar qual a extremidade funda e qual a extremidade rasa da piscina, ficar sempre atento ao número de alunos contando sempre no início e ao fim da aula, deve-se alertar os alunos sobre o uso de jóias pois alguns objetos podem ferir o corpo do outro nadador, comer antes de nadar não é recomendado pois podem causar câimbra no estômago ou náusea, prevenir os alunos para que não empurrem as pessoas para a água isso pode levar para algo grave.

A higiene na piscina é algo extremamente importante, não se deve deixar a classe andar na área da piscina com calçados, pois eles trazem muita sujeira da rua e isso pode entrar em contato com a água, a classe deve compreender que deve-se usar o banheiro antes de entrar na piscina.

Como o autor fala uma das tarefas mais difíceis para um professor de natação é instigar sem medo de errar, o senso de segurança na água em crianças, os jovens nadadores devem sempre estar bem equipados com bóias.

Na segunda parte do livro, vem explicando de forma anatômica e fisiológica tudo o que foi passado anteriormente, isso foi feito no sentido de dar o professor uma visão mais profunda dos espaços físicos das habilidades a serem ensinados, na maioria dos exemplos as funções foram relacionadas ao nadador.

O esqueleto ósseo forma uma estrutura rígida do corpo é ele que nos dá sustentação, proteção dos órgãos vitais do tórax, e responsável pela nossa locomoção. Ele é dividido em duas partes: esqueleto axial (caixa torácica, caixa craniana e coluna vertebral) e esqueleto apendicular (membros inferiores e superiores), os ossos também servem como componentes rígidos do sistema de alavancas mecânicas, eles também são um grande depósito de cálcio e fósforo e têm um papel importante no metabolismo desses minerais. Os músculos tem a principal função de produzir o movimento corporal, que executam uma série de movimentos voluntários e involuntários, ele representa cerca de 40 a 50% do nosso peso corporal, o nadador utiliza quase todos os músculos do corpo ao mesmo tempo, por isso a natação é

um excelente exercício, mas os principais músculos usados na natação são; esternocleidomastoideo, deltoides anteriores e posteriores, serratio, anterior, quadríceps, peitoral maior, reto abdominal, supinador, pronador, tríceps, glúteo dentre outros.

A respiração estabelece os meios pelos quais as células recebem suprimento vital de oxigênio e ao mesmo tempo eliminam produtos residuais da oxidação, os movimentos de inspiração e expiração facilitam a musculatura inspiratória e expiratória assim faz com que aumente o trabalho dos pulmões e a capacidade cardiorespiratória. O sistema circulatório compreende o sangue, o coração, os vasos sanguíneos e os linfáticos, a manutenção da vida celular é a tarefa do sistema respiratório ele distribui energia e oxigênio a cada unidade e remove os produtos residuais do metabolismo como o dióxido de carbono e os produtos da quebra das proteínas, o coração que é uma unidade –bomba central automática e controlada pelo cérebro ele regula a pressão sanguínea e a sua taxa de fluxo do sistema circulatório.

O livro se conclui de maneira sucinta explicando que as informações e ilustrações do mesmo vão além do que se é mostrado, mas ele espera ter deixado para o leitor uma ideia geral de suas estruturas e funções. A obra fornece um conteúdo de forma clara e objetiva, o autor procura deixar o livro o mais esclarecedor possível, porém é necessário ter no mínimo algum conhecimento na área da natação, pois apesar da linguagem ser fácil de compreender algumas pessoas podem acabar não entendendo o estilo que o autor utiliza no decorrer do livro. Esta obra é destinada a pesquisadores, estudantes e educadores da área da Educação Física e natação que tem como objetivo realizar, planejar e desenvolver um conteúdo com rigor necessário que possa ser passado de forma confiável e ser bem compreendido nas aulas.

A obra fornece noções básicas do ensino dos saltos, salvamentos e sobrevivência, faz uma análise também dos erros que podem acontecer ao decorrer da aula e as práticas a serem corrigidas ou suspensas caso se necessário. O autor se desempenhou em descrever os exercícios de forma ampla e detalhada, tanto com o modo escrito quanto ao ilustrativo, levando assim a entender melhor a sua experiência vivida como nadador e entender suas observações e compreender as ideias básicas para uma boa aula de natação. Os exemplos citados no livro nos auxiliam a compreender a atividade descrita e nos possibilita analisar várias posições do nado, além de nos encaminhar para uma leitura mais detalhada a respeito de determinados tópicos abordados.

Com o estudo dessa obra, podemos aprender mais, inclusive para podermos dar uma boa aula, este livro serve também para enriquecer o nosso conhecimento sobre a natação.