

Universidade Federal do Rio Grande Do Sul

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança

Licenciatura em Educação Física

Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos

Dieisson Machado Vasques

Porto Alegre

Dezembro de 2017

Dieisson Machado Vasques

Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos

Monografia apresentada à Escola de Educação Física Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito para a conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física

Orientador: Flávio Antônio de Souza Castro

Porto Alegre, dezembro de 2017

Resumo

Com os objetivos de (i) entender se a metodologia de ensino baseada no esporte é adequada para o aprendiz adulto em natação, (ii) o ponto de vista e o entendimento de professores sobre práticas pedagógicas elaboradas para contemplar a melhor adaptação do indivíduo no meio aquático e (iii) verificar se há presença de conteúdos alternativos (palmateios, egg-beater e saltos) nas aulas e, se presentes, como são desenvolvidos, observaram-se quatro aulas de natação para adultos e entrevistaram-se cinco professores de natação. Não se identificou a presença de conteúdos alternativos, com exceção de palmateios em duas aulas. Os professores seguem, em sua maioria, métodos analíticos e sintéticos, sem exploração maior do potencial de exploração do corpo no meio aquático. Tais métodos não parecem contribuir para o domínio completo do meio aquático pelo adulto.

Sumário

-	
1	Introdução..... 1
2	Revisão da literatura..... 5
2.1.	Ensino Aprendizagem na Natação 5
2.2.	Correntes metodológicas..... 8
2.3.	Ensino Multidisciplinar 13
3	Procedimentos Metodológicos 16
3.1	Caracterização da Pesquisa 16
3.2	Procedimentos Éticos 16
3.3	Participantes..... 16
3.4	Etapas e Instrumentos de Coleta de Dados..... 17
3.5	As Instituições 17
4	Resultados 19
4.1	Projeto de Extensão de uma Universidade 19
4.2	Escola de Natação em um Clube Esportivo 20
4.3	Escola Particular com Sede Esportiva 20
4.4	Entrevistas 21
5	Discussão 24
6	Considerações Finais 28
	Referências

1 Introdução

Escolas de natação normalmente oferecem turmas específicas para adultos. Nestas turmas há alunos de níveis variados, desde aqueles que praticam natação por saúde, e praticamente realizam um treinamento, até os alunos iniciantes, que se matriculam nessas aulas para aprender a nadar, muitas vezes enfrentando algum medo. Este trabalho versa sobre este universo, pessoas adultas iniciando em natação. É de fundamental importância a reflexão de todos os professores envolvidos com a natação sobre os métodos de ensino. Em especial o aprendizado inicial, pensando no público adulto. Cada pessoa traz consigo experiências negativas e positivas, fatores que são incorporados na sua personalidade. O fator psicológico poderá interferir diretamente no aprendizado.

A natação pode ser visualizada a partir de sua organização estrutural funcional, que possui três níveis: natação elementar utilitária, esportiva formal e esportiva competitiva (BURKHARDT e ESCOBAR, 1984). Podemos, assim, entender a natação como uma pirâmide, onde na base está a natação elementar utilitária, que envolve o processo inicial de adaptação, desenvolvendo esquemas de movimentos básicos. No meio da pirâmide, logo acima da base, está situada a natação esportiva formal, etapa de desenvolvimento de esquemas de movimentos formais. No topo da pirâmide, a natação esportiva competitiva, onde ocorre o desenvolvimento de esquemas de movimentos corporais de alto nível. Esta classificação de Burkhardt e Escobar (1984) nos permite identificar o público alvo deste estudo, situado na base desta pirâmide, de acordo com a Figura 1.



Figura 1 – Organização estrutural-funcional da nataação, adaptado de Burkhardt e Escobar (1984).

Três constantes diferenciam o meio aquático do meio terrestre: equilíbrio, respiração e propulsão. Tais constantes são relacionadas às formas que nos equilibramos, respiramos e geramos propulsão nesses dois meios. O aprendizado do aluno passa por uma conscientização dessas constantes e resolução dos problemas a elas relacionados, o professor deverá conduzir esse processo. Trata-se de o aluno compreender o meio que está inserido, e como seu corpo reage em resposta a determinado gesto, ou tarefa. Para bem compreendermos a diversidade das concepções pedagógicas, o nascimento e a evolução de cada uma delas, é indispensável conhecer os princípios e as ideias diretrizes dos métodos de ensino em nataação (CATTEAU e GAROFF, 1988).

Podemos identificar três métodos: global, analítico e moderno ou sintético (CATTEAU e GAROFF, 1988). Global: o ensino é centrado no aluno, praticamente não há intervenção do professor, baseia-se no instinto para resolução de problemas. Analítico: o ensino está centrado no professor, ocorre a todo instante a intervenção do professor, foco na repetição, inclusive com exercícios realizados em seco, fora d'água. Moderno ou sintético: compilação dos aspectos positivos dos modelos global e analítico, o ensino centrado no aluno, com intervenção do professor, com sistemas de aprendizagem no qual cria-se condições para desenvolver a percepção do aluno, contribuindo na resolução dos problemas de respiração, equilíbrio e propulsão.

Para Fernandes e Lobo da Costa (2006):

“O ensino da natação tem se caracterizado pela sistematização de rotinas das chamadas “sequências pedagógicas” compostas por conteúdos pré-determinados para o aprendizado técnico dos quatro estilos da natação competitiva. Quando o ensino é focado no produto, aspectos como a etapa de desenvolvimento da habilidade do nadar em que o aluno se encontra, sua faixa etária, seus interesses e possibilidades físicas particulares não são considerados, o que pode tornar a aprendizagem da natação um processo monótono e sem significado para quem aprende e repetitivo e desinteressante para quem ensina. A fim de alterar esta situação, é fundamental que o foco do ensino passe a ser o processo do aprender a nadar e não o seu produto, qual seja, o domínio mecânico dos estilos consagrados de nado.”

Seguindo o raciocínio de que o ensino da natação vai além dos quatro estilos competitivos, diversos conteúdos poderiam ser utilizados em aulas de natação para adultos, além dos quatro estilos de nado. Especialmente focado na adaptação do indivíduo ao meio aquático (CANOSSA et al., 2007), de forma ampla, destacamos, dentre os conteúdos alternativos, três: (i) as técnicas de palmateio (LOBO DA COSTA et al., 2010), (ii) pernada em egg-beater (LOBO DA COSTA et al., 2010), e (iii) saltos (CANOSSA et al., 2007).

Deste modo, os **objetivos** deste trabalho são (i) entender se a metodologia de ensino baseada no esporte é adequada para o aprendiz adulto em natação, (ii) o ponto de vista e o entendimento de professores sobre práticas pedagógicas elaboradas para contemplar a melhor adaptação do indivíduo no meio aquático e (iii) verificar se há presença de conteúdos

alternativos (palmateios, egg-beater e saltos) nas aulas e, se presentes, como são desenvolvidos. Assim, estabeleceram-se os seguintes **problemas de pesquisa**: A metodologia de ensino baseada no esporte é adequada para o aprendiz adulto de natação? Os professores têm consciência da importância de práticas pedagógicas bem elaboradas nas aulas afim de contribuir para uma melhor adaptação do indivíduo ao meio líquido? Há presença de conteúdos alternativos nas aulas?

2 Revisão da literatura

Esta revisão aborda os seguintes itens: (2.1) Ensino Aprendizagem na Natação; (2.2) Correntes; (2.3) Ensino Multidisciplinar.

2.1. Ensino Aprendizagem na Natação

A filosofia mecanicista que tem orientado o ensino esportivo reduz a natação ao conhecimento de braçadas com alguns movimentos para impelir ou equilibrar o nadador na água. Consequente a este conceito, observamos a sua utilização como meio educativo, reduzida à dimensão corretiva ou estimuladora cardiovascularrespiratória e músculo postural. O ato motor não é um processo isolado, pois a sua significação emerge da totalidade da personalidade; portanto, a natação, baseada no conhecimento da psicomotricidade humana, deve-se dirigir a uma formação fundamental em que a racionalização do movimento não iniba a criatividade, a espontaneidade, a liberdade do movimento e a sua significação e sentido (BURKHARDT; ESCOBAR; 1984).

Krug e Magri (2012) citam Singer (1975) que afirma que a aprendizagem motora está relacionada com a aquisição e performance de comportamentos que são geralmente refletidos pelo movimento. A aprendizagem motora é aquela na qual os movimentos do corpo desempenham a função mais importante. É um termo que se emprega para descrever uma modificação nas respostas, a partir de determinada situação ambiental que exija movimento. Outra definição acerca da aprendizagem motora mencionada por Krug e Magri (2012) citando Magill (2000) é que pode ser definida como uma mudança no indivíduo deduzida de uma melhoria relativamente permanente em seu desempenho como resultado da prática, considerando que esta envolve uma modificação no estado interno de uma pessoa, e pode ser inferida a partir da observação do comportamento daquela pessoa.

O esquema corporal, que reflete o equilíbrio entre as funções psicomotoras e sua maturidade (dependente de um conjunto funcional organizado através da relação mútua organismo-meio), é o núcleo central da personalidade, motivo pelo qual a metodologia do ensino esportivo deve

permitir ao aluno a exploração e manejo do meio com atividades motoras que contribuam para a estruturação desta imagem corporal (BURKHARDT; ESCOBAR; 1984). Burkhardt e Escobar (1984) citam Piaget (1996) que afirma que a assimilação é a integração do exterior às estruturas próprias do indivíduo, e a acomodação é a transformação das estruturas próprias em função das variáveis do meio exterior. Desde o nascimento, alguns reflexos complexos como o de sucção levam a uma espécie de exercício que se consolida internamente pelo seu funcionamento e que denuncia a formação de um “esquema” no comportamento. Podemos então definir como esquema de uma ação a estrutura geral desta ação, que se conserva no curso das suas repetições, se consolida com o exercício e se aplica a situações que variam em função das modificações do meio. Esta noção de esquema expressa que toda aquisição nova consiste em assimilar um objeto ou uma situação a um esquema anterior que possibilitará a ampliação deste. Estas reflexões nos levam necessariamente a organizar o processo ensino-aprendizagem da natação sobre esquemas de assimilação específicos da singularidade da sua estrutura.

Toda aprendizagem motora envolve uma série de novos comportamentos psicomotores, os quais apresentam diversos graus de dificuldade de realização correta e eficiente. Em nível cognitivo, reflete a aceitação consciente do estímulo induzido (KRUG; MAGRI; 2012). Dorin (1978) define a aprendizagem motora como um conjunto de processos considerados os estímulos internos e externos, possibilitando a tomada de consciência por parte do indivíduo. O homem habitua-se a resolver problemas e adaptar-se às diferentes situações.

De acordo com Castro et al. (2016):

“Todo o processo de ambientação ao meio aquático pode ser melhor entendido quando são visualizadas as restrições que nele estão envolvidas: de acordo com Newell (1986), são as restrições do ambiente, do organismo e da tarefa, quando integradas, que desencadeiam as mudanças do movimento no decorrer do desenvolvimento. É por meio da

interação e adaptação entre elas que surgem novos comportamentos e se modificam outros. ”

Quando se estuda a questão específica da ambientação ao meio aquático, o ambiente, o novo, com características diversas daquele que vivemos, parece apresentar as mais importantes restrições necessárias para o desenvolvimento motor aquático. Já que o organismo, nesse caso o indivíduo que vai se adaptar, e a tarefa (ou tarefas: respiração, equilíbrio e propulsão) dependem da imersão do meio aquático (CASTRO et al., 2016). Ainda citam Freudenheim, Gama e Carrecedo (2003) que afirmam que a conquista do equilíbrio, a autonomia motora e a adaptação dos órgãos sensoriais como os objetivos do período de adaptação. Há que se considerar esta situação como um sistema dinâmico, em que qualquer mudança que afete um dos elementos da tríade organismo-ambiente-tarefa afetará os demais e também a interação entre eles. O sistema precisa então se adaptar constantemente às novas condições impostas pelas restrições. Assim, surge o conceito de auto-organização dos sistemas (CASTRO et al., 2016).

Compreendendo melhor as características físicas do meio, Castro et al. (2016) definem a água um fluido, e como tal, não pode resistir a forças de cisalhamento ou a tensões sem se mover, ou, ainda, tende a fluir ou deformar-se continuamente sob ação de forças tangenciais. Suas características ou propriedades físicas interferem nas respostas de um corpo nela imerso, esteja estático ou em movimento, o que altera a magnitude das forças envolvidas. Densidade (quociente entre massa e volume), peso específico (quociente entre peso e volume) e viscosidade (dificuldade que um fluido apresenta ao fluir) são as características que vão determinar a magnitude dessas forças (CASTRO et al., 2016). Castro et al. (2016) destacam as duas formas da água se apresentar: (1) em fluxo laminar, quando suas moléculas estão organizadas em camadas, fluem na mesma direção e velocidade ou estão imóveis e (2) fluxo turbulento, quando as moléculas estão desorganizadas, fluindo em diversas direções e velocidades.

A especificidade da natação decorre das características de três constantes: equilíbrio, propulsão e respiração, presentes em toda prática, quer

na natação elementar utilitária, na esportiva formal ou na esportiva competitiva. A problemática levantada por estas constantes torna os esquemas de assimilação exclusivos do meio aquático. O equilíbrio aquático se processa em dependência da diminuição da ação da gravidade, da horizontalidade do corpo e da perda dos apoios plantares, que no meio terrestre são essenciais ao equilíbrio vertical. A respiração de domínio nasal, mero reflexo na terra, é solicitada na água de forma consciente e ativa na expiração com predomínio oral, além da inspiração breve e do controle da glote. A propulsão terrestre, de pernas motoras e braços equilibradores, com apoios fixos e sólidos ao solo e fraca resistência do ar, encontra no meio aquático apoios fugidios e um grau de resistência notável a ser vencido pelos braços, agora essencialmente propulsores; também por esta singularidade as pernas assumem a responsabilidade do equilíbrio e, em menor grau, da propulsão (BURKHARDT; ESCOBAR; 1984). Embora equilíbrio, respiração e propulsão sejam habilidades distintas, são interdependentes no processo de ambientação ao meio aquático. Mesmo que algumas atividades sejam focadas de modo específico em apenas uma habilidade, normalmente as outras estarão sendo exigidas em diferentes níveis (CASTRO et al., 2016).

2.2. Correntes metodológicas

O estudo comparativo, histórico e geográfico, possível atualmente graças à diversidade e multiplicidade das informações sobre os métodos conscientemente ou não nos diversos países, permite inscrevê-los, reuni-los em algumas “correntes” ligadas às formas tradicionais do pensamento humano. Esses três grupos, que parecem irreduzíveis, são: a concepção global, analítica e moderna (CATTEAU; GAROFF; 1988).

A corrente global é certamente a mais antiga. Parece certo que, durante séculos, as aquisições tenham sido feitas de forma global, isto é, sem preocupação de método ou de organização da aprendizagem. Em certas latitudes, foi possível ao homem entrar cotidianamente em contato com o elemento líquido, desde que este estivesse próximo. A proximidade da água (rio, lago, praia) foi uma condição indispensável ao desenvolvimento da

natação quando o local não era nem hostil nem perigoso. O grau de civilização, de dependência econômica ou de distribuição de funções também influenciou para que surgisse um número considerável ou restrito de nadadores. O nível assim adquirido transmitiu-se e melhorou ao longo das civilizações toda vez que a permanência da prática da atividade pôde ser mantida com uma frequência suficiente. A boa adaptação ao elemento líquido é o resultado de um número considerável de dias e horas que o grupo e o indivíduo passam na água. Não é o caso de adaptação espontânea ou instantânea (CATTEAU; GAROFF; 1988).

Em relação as três constantes, equilíbrio, respiração e propulsão, na perspectiva da corrente global, Catteau e Garoff (1988) destacam:

Equilíbrio: é importante que o equilíbrio novo e desconhecido seja adquirido progressivamente, de modo a preservar constantemente a possibilidade de retorno à posição vertical habitual e ligada à sua natureza de bípede. Tomando o cuidado de não balançar imergindo a cabeça, o primitivo se exercita em águas rasas e geralmente sobre um fundo que ele sabe ser regular. Aventurando-se cada vez mais no sentido da horizontalidade, ele adota instintivamente a posição ventral, porque o mecanismo de endireitar-se parece ser, a partir desta posição, relativamente mais simples de ser realizado. Além disso, devido à orientação das superfícies articulares no homem, a posição ventral vai permitir a mobilização dos membros no sentido mais favorável à tomada de apoios motores.

Respiração: a adoção da posição ventral de equilíbrio que se aproxima da horizontalidade implica inevitavelmente na imersão cada vez mais acentuada da face e a partir desse momento se coloca o problema da respiração. Se é sempre possível expirar, qualquer que seja a posição do rosto, é evidente que o tempo de inspiração só pode ser concebido com a emergência dos orifícios respiratórios. Para poder respirar, o primitivo estira a cabeça para cima e por esse motivo cria uma dependência permanente entre a respiração fácil e a flutuação susceptível de assegurar uma propulsão eficaz.

Propulsão: apenas a partir do momento em que os dois problemas precedentes encontraram uma solução satisfatória é que o primitivo procurou descobrir os movimentos que garantiram o seu deslocamento. É assim que ele se exercita

em distâncias cada vez mais significativas ou busca a velocidade. Isto o leva a adotar uma posição cada vez mais plana sobre a água e, a partir de certo limite, a descobrir que a torção da cabeça é mais rentável e mais fácil do que a sua elevação.

Oposta à concepção global, encontra-se a concepção analítica. Nadar consiste exatamente em fazer movimentos que nos mantêm à superfície e nos fazem avançar. Quando se trata da aprendizagem, pode-se sempre colocar em evidência, quer a utilização de artifícios para boiar, quer a preocupação fundamental com a reprodução dos movimentos (CATTEAU; GAROFF; 1988).

A concepção analítica parece ter surgido na segunda metade do século XVIII e teve o mérito de procurar organizar a metodologia e criar formas coletivas de trabalho sob a orientação de um professor, dividir as dificuldades e abordá-las sucessivamente e ainda introduzir o exercício como meio de aprendizagem. Representa uma tentativa de racionalizar a aprendizagem apesar de seu conceito marcado pela pesada herança das concepções militares (KRUG; MAGRI; 2012). Para Krug e Magri (2012) a concepção analítica reduziu toda a natação a movimentos, considerando o movimento em si, isolado do meio e do indivíduo, analisando o gesto unicamente sob seu aspecto formal.

Catteau e Garoff (1988) listam as principais diretrizes da concepção analítica:

- Progressivamente uma sequência de reduções vai transformar em abstração os atos do nadador;
- Redução apenas aos “movimentos”, chega-se até a considerar o movimento em si sem levar em conta o meio e o indivíduo que definem sua natureza e suas características;
- Desde o início operou-se igualmente uma singular redução do movimento na água ao movimento fora da água: a lógica do sistema é tal que a natação a seco não parece ser um absurdo;
- Redução do movimento às “posições”; ainda que nos limitemos aos movimentos, nem por isso eles se tornam coordenados, isto é, organizados de uma certa forma no espaço e no tempo. O primeiro, mais difícil de ser percebido e, portanto, de ser dominado do que o

segundo, será considerado secundário, pelo menos na ordem em que convém focalizá-los. Os “educativos” formais vão preceder a aplicação. Os movimentos dos membros vistos em sua sincronização apresentam sérios problemas cuja solução se entrevê assinalando uns em relação aos outros, não a todo instante, mas em certos momentos que correspondem a uma situação característica, porém arbitrária do espaço, as posições. A realização do movimento será a consequência de um número considerável de repetições que culminam, não em ajustamento, mas em mecanização, em estereótipo.

- Redução da personalidade: o aspecto coletivo do ensino ligado à disciplina “militar” da execução – todos devem fazer a mesma coisa no mesmo instante – vai dar um realce especial ao conhecimento exato dessas posições que convém respeitar “marcando-as”, mas paralelamente vai despersonalizar o gesto e até mesmo o movimento porque nunca leva em conta o tamanho, a idade, o sexo ou outras características individuais.

Segundo Catteau e Garoff (1988), a corrente sintética manifestou-se mais frequentemente como reação à pedagogia analítica. Destacam que na França, Emile Schoebel marcou numerosas gerações de treinadores e professores de educação física. Ele foi um dos primeiros a adotar esta corrente, concebendo a aprendizagem na água e pela água. Consciente da importância à familiarização, seguidor do princípio pedagógico de J.J. Rousseau: “saber perder tempo para ganhá-lo”. Krug e Magri (2012) nomeiam o método sintético como parcial progressivo, trata-se de uma variação do método analítico, a explicação está em uma definição de Counsilmann (1980) que afirma que o método consiste em exercitar separadamente as duas partes iniciais de um conhecimento prático, depois articulá-las e ir progressivamente acrescentando conhecimentos parciais até que a habilidade esteja completa.

O pedagogo atualizado dará à fonte de informação e à percepção toda a importância que elas merecem. Ele saberá que é inútil esperar uma resposta, um comportamento adequado a partir de uma informação errada, imprecisa, incompleta. Tínhamos uma pedagogia da “resposta” e recorriamos à repetição. Precisamos ter uma pedagogia da informação e multiplicar as percepções.

Ficaremos surpresos ao constatar que a resposta passará a ser quase sempre apropriada (CATTEAU; GAROFF; 1988).

Para Catteau e Garoff (1988):

“A noção de duração de aprendizagem, em natação como em qualquer outra matéria é um absurdo, um contra-senso pedagógico. Um pedagogo digno desse nome deverá recusar-se sempre a assimilar a educação à mecanização. A corrente moderna distingue-se ainda das demais pelo seu caráter evolutivo. A natação só será verdadeiramente uma atividade humana a serviço do homem quando a sua pedagogia se libertar da rotina e se comprometer ativamente com a atitude experimental.”

Definições acerca da concepção moderna (CATTEAU; GAROFF; 1988):

- Saber nadar: é ter resolvido, qualitativa e quantitativamente, em qualquer eventualidade, o triplo problema que se coloca permanentemente. Melhor equilíbrio, melhor respiração, e melhor propulsão no elemento líquido.
- Praticar a natação: é ter o gosto e a possibilidade, ou ainda a obrigação de expressar-se no elemento líquido, dentro de uma certa periodicidade, tomando consciência das próprias limitações e capacidade de progresso, propondo-se um ou mais objetivos e escolhendo a maneira de executá-los.
- Aprender a nadar: é colocar-se ou ser colocado, individual ou coletivamente, no elemento líquido, em uma sequência de situações que podem ser fortuitas e anárquicas (é o caso da auto-aprendizagem), e organizadas sistematicamente pelo professor a partir de uma formalização da técnica (é o ensino).

2.3. Ensino Multidisciplinar

Lobo da Costa e Fernandes (2006) propõem uma discussão acerca de possibilidades para o ensino da natação a partir de perspectiva que sugere o “aprendizado do saber fazer”. São levantados alguns aspectos da pesquisa em Educação Física que poderiam subsidiar propostas pedagógicas alternativas ao modelo desportivo para o ensino da natação. Destaque é dado à necessidade de produção de conhecimento pedagógico em Educação Física, a fim de que este subsidie a “ciência do ensinar” em natação. O ponto de partida é uma avaliação dos métodos encontrados na literatura e dos pressupostos pedagógicos que têm orientado as diferentes escolas. Em seguida, apresenta-se uma proposta baseada na interação dinâmica entre organismo, ambiente e tarefa como possibilidade pedagógica para a sistematização de um ensino em natação que valorize os quatro estilos de nado como conteúdos e não como metas do processo, sugerindo uma alternativa ao modelo desportivo. A proposta apresentada indica que o ensino da natação possa ser pautado por uma pedagogia que enfatize a diversidade na relação do homem com o meio líquido, ao invés do domínio técnico dos quatro estilos de nado.

O ensino da natação pode ter um universo amplo, Castro et al. (2016) propõem o aprendizado e execução de palmateios de sustentação e de propulsão; aprendizado e execução de eggbeater, seja de sustentação, seja de deslocamento. Utilização de jogos com bolas em piscinas profundas, a fim de gerar a habilidade de sustentação. Experimentar movimentos para propulsão com diferentes posições dos dedos e palmas das mãos. Executar movimentos de membros inferiores com variadas amplitudes e velocidades angulares das articulações do quadril, joelhos e tornozelos. Estimular a experimentação corporal na geração de movimentos diversos que podem gerar propulsão como a ondulação em diferentes decúbitos.

Lobo da Costa e Fernandes (2006) citam Neira (2003) que destaca que não se pode perder de vista a existência de uma série de princípios com os quais as diferentes correntes de ensino deveriam estar de acordo. As aprendizagens dependem das características singulares de cada indivíduo e estas correspondem, em parte, às experiências que cada um viveu desde o nascimento. O modo como se aprende e os ritmos das aprendizagens variam

segundo as capacidades, motivações e interesses de cada indivíduo, enfim, a maneira como se produzem as aprendizagens é o resultado de processos singulares e pessoais.

Os maiores desafios enfrentados por cada professor de natação são: superar a noção de que aprender a nadar se resume ao domínio técnico dos quatro estilos; valorizar o aluno como alguém que já traz um saber consigo; considerar o aluno membro ativo no processo de aprendizagem, mudar sua postura diante dos objetivos a serem alcançados. Para orientar nessa direção, sugeriu-se uma abordagem dinâmica da interação entre indivíduo (organismo), ambiente e tarefa, que se pretende uma possibilidade para a incorporação de conhecimentos de natureza científica à prática pedagógica (LOBO DA COSTA; FERNANDES; 2006).

Canossa et al. (2007) em outro estudo propondo uma reflexão metodológica e em seguida uma proposta de lista de verificação, contém o ensino e aprendizagem de habilidades motoras aquáticas, contemplando outras disciplinas da natação, como polo aquático, nado sincronizado e saltos. Por vezes esquecidas ou até mesmo colocadas em segundo plano, e que poderiam, perfeitamente, acrescentar novas experiências para alunos aprendizes adultos.

Vale ressaltar que este estudo referenciado prioriza o público infantil e jovem, porém, acredito que o aluno adulto poderá se beneficiar com o aprendizado de conteúdos de outras modalidades da natação, e poderá criar condições para uma melhor adaptação, domínio de suas ações no meio aquático.

Lobo da Costa et al. (2010) sobre os palmateios: a modificação do ângulo do punho durante a remada determina a eficiência da sustentação (sem marolas), o sentido do deslocamento e as mudanças de direção. Na flutuação de costas, com as mãos próximas ao quadril, pode-se fazer a hiperextensão do punho, resultando em deslocamento no sentido da cabeça, ou a hiperflexão palmar com deslocamento no sentido dos pés. O movimento submerso em “oito” fará que o movimento seja contínuo, sem impulsos abruptos. Não havendo flexão no punho (flat scull), pode-se obter uma figura estabilizada ou com mínima oscilação em relação à superfície da água; no entanto, podem ser necessárias pequenas correções que são possíveis pela habilidade de mudar rapidamente o ângulo e a pressão. Para conseguir o resultado desejado, como deslocar-se em direção aos pés na flutuação de costas, não basta somente

flexionar o punho e realizar a ação em “oito” durante a remada. É preciso perceber qual a intensidade adequada de força e velocidade para tracionar o corpo. Essa ação intencional pode ser estimulada, por exemplo, por uma dica conhecida como “cavar” a água.

Lobo da Costa et al. (2010) sobre eggbeater: o movimento das pernas pode ser ensinado na borda da piscina:

- Na posição sentada com os pés dentro da água, girar a perna direita no sentido anti-horário e a perna esquerda no sentido horário até que esse movimento se torne coordenado;
- Realizar esses movimentos várias vezes com as pernas separadamente (primeiro uma e depois a outra), prosseguir de forma simultânea e finalmente alternada;
- Com o corpo submerso até as axilas e os braços apoiados na borda, pode-se fazer o mesmo exercício desenhando um círculo na parede com os calcanhares, prestando atenção na pressão da água na sola dos pés;
- Com espaguete ou tubos sob as axilas, é possível experimentar os deslocamentos para a frente, para trás e para os lados, além dos giros, utilizando o egg beater.

Canossa et al. (2007) sobre os saltos: nos saltos é característica a apreensão da noção de tonificação corporal, também presente na aprendizagem da posição hidrodinâmica em natação pura. Os saltos, de uma forma geral, são fundamentais para a compreensão e consequente desenvolvimento da sustentação do corpo no meio. A superação dos “medos” pode ainda ser conseguida pelo domínio aéreo do corpo e posterior imersão em profundidade.

3 Procedimentos Metodológicos

3.1 Caracterização da Pesquisa

Esta pesquisa é de cunho qualitativo, observacional e propositivo. Foram observadas quatro aulas de natação de diferentes turmas de instituições distintas que desenvolvem aulas para adultos. Além da observação das aulas, houve uma entrevista com os professores. A partir das informações obtidas, efetuou-se um levantamento do que é abordado nas aulas de iniciação de adultos à natação. O estudo ocorreu com professores formados e professores que ainda estão em formação, mas que atuam com natação.

3.2 Procedimentos Éticos

O trabalho segue as normas da Resolução 466/12, do Conselho Nacional de Saúde, cujo conteúdo leva em consideração o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devida aos participantes das pesquisas científicas envolvendo os seres humanos (<http://www.ufrgs.br/cep/resolucoes/resolucao-466-12>). Salienta-se que todas as informações são sigilosas, nenhuma informação foi divulgada com identificação e cada professor participante teve acesso a suas respostas após transcritas, podendo modificá-las de acordo com seu entendimento. Os benefícios desta pesquisa estão relacionados ao melhor entendimento acerca da pedagogia da natação, e, após a análise e discussão dos resultados, estes serão divulgados aos professores participantes e à comunidade científica relacionada à pedagogia da natação, trazendo propostas de atuação na área.

3.3 Participantes

A fim de se avaliar os conteúdos e métodos das aulas de natação com adultos aprendizes, foram observadas três turmas de natação de três instituições, além disso, cinco professores responsáveis pelas turmas foram entrevistados. Buscou-se representatividade das instituições nas quais aulas de natação são desenvolvidas (Clube, Escola de Natação e Projeto).

Definiram-se esses participantes devido à natureza inicial dos locais, buscando representar os diferentes tipos de instituições que possuem aulas de natação: escola privada, clube esportivo e projeto de uma Universidade.

3.4 Etapas e Instrumentos de Coleta de Dados

A pesquisa passou por duas etapas:

- (1) Observação de quatro aulas de natação para adultos aprendizes nas três instituições escolhidas, registro dos objetivos dos exercícios propostos, incluindo comentários ao final. Os seguintes tópicos foram observados: adaptação da respiração, adaptação do equilíbrio, imersão parcial, imersão, flutuação estática, flutuação dinâmica, troca de decúbito, propulsão de pernas, propulsão de braços, saltos, nados utilitários, e se há presença de conteúdos multidisciplinares.
- (2) A partir das observações, foi realizada uma entrevista com os professores responsáveis.

Perguntas:

1. Qual a sequência pedagógica utilizada para alunos adultos aprendizes em natação?
2. Seguindo esta sequência pedagógica, você estabelece determinado tempo ou período para a evolução do aluno?
3. Conteúdos alternativos, ou multidisciplinares, são utilizados nas aulas de natação? Em caso de resposta afirmativa, quais? Como são desenvolvidos?

3.5 As Instituições

Projeto de uma Universidade

Este Projeto de Extensão acontece há mais de 30 anos na Universidade, que possui duas piscinas internas: uma de 25 m e outra de 16 m. As aulas observadas aconteceram todas na piscina menor, porém os professores

informaram que às vezes realizam algumas atividades na maior. Possui uma grande diversidade de materiais.

Escola de Natação em um Clube Esportivo

Clube tradicional de Porto Alegre com 88 anos de existência, proporciona diversas atividades, e a natação é uma delas. Possui duas piscinas, uma de 50 m, externa, e outra de 25 m, interna. As aulas de natação ocorrem em grande parte na piscina interna. Possui materiais, como: pranchas, pullbuoys, espaguets (flutuadores), palmares, argolas que afundam, e pés de pato.

Escola Particular com Sede Esportiva

Trata-se de uma organização global, fundada em 1844 em Londres, Inglaterra. Reconhecida mundialmente, atua nos campos do esporte, ensino e desenvolvimento social. A sede esportiva possui duas piscinas internas, uma de 16 m, e outra de 25 m. Possui uma grande diversidade de materiais.

4 Resultados

Os resultados das observações são apresentados por Instituição, com relatos dos objetivos dos exercícios propostos nas aulas, presença ou ausência de conteúdos multidisciplinares, comentários sobre a relação professor/aluno, e entrevistas com os professores responsáveis.

4.1 Projeto de Extensão de uma Universidade

As aulas de natação para adultos iniciantes são realizadas em grande parte em piscina pequena. Dividida em três raias, uma raia para os alunos iniciantes, aqueles que estão em fase de adaptação, alguns recém-chegados ao projeto e outros antigos, que enfrentam maior dificuldade. As outras duas raias são destinadas para alunos que estão em fase inicial nos nados esportivos. Dois professores responsáveis, sendo um na raia 1 com os alunos com mais dificuldade, e outro professor nas raias 2 e 3.

Observando as raias 2 e 3, o professor alternou aulas atuando dentro e fora da piscina. Podem-se observar características do modelo de ensino como Sintético ou Moderno, onde o aluno tem o momento de experimentação, e momentos de intervenção do professor. Importante registrar que este grupo de alunos está na fase de aprendizagem em propulsão de pernas, propulsão de braços, propulsão de pernas e braços, iniciando nado crawl, costas e peito. Nas quatro aulas observadas, apenas em uma delas os alunos praticaram palmateios, em decúbito dorsal. O foco principal estava no ensino e na prática dos nados crawl e costas. Como materiais de auxílio foram utilizadas pranchas e pullbuoys.

Na raia 1 estavam os alunos com mais dificuldades, e também iniciantes. Nas quatro aulas observadas os objetivos dos exercícios propostos eram: imersão parcial, imersão completa, flutuações estáticas e dinâmicas, e propulsão de pernas. Durante os exercícios de imersão parcial, alguns alunos utilizando a barra como auxílio, também era desenvolvido o controle respiratório. O professor atuou dentro da piscina em todas as aulas. Alguns materiais foram utilizados, como espaguete para auxílio na flutuação de costas, argolas e pinos que afundavam para os exercícios de mergulho.

Os professores mostraram-se atenciosos com os alunos, que procuraram a natação por diversos objetivos, como perder o medo da água, aprender a nadar, emagrecer, entre outros. Em relação aos conteúdos alternativos, foi constatada apenas a presença de palmateios em algumas aulas.

4.2 Escola de Natação em um Clube Esportivo

Aulas realizadas na piscina interna de 25 m, um professor é responsável por três raias: a raia 1 é reservada para os alunos iniciantes e/ou com dificuldades, e as raias 2 e 3 são reservadas para os alunos que já praticam os quatro nados competitivos crawl, costas, peito e borboleta, e para os alunos que praticam um ou dois nados e estão aprendendo os demais.

Os objetivos dos exercícios propostos nas raias 2 e 3 eram propulsão de pernas e braços, técnicas específicas dos nados competitivos, e viradas simples e olímpica. Materiais utilizados: pranchas, espaguete, *pullbuoys*, nadadeiras, palmares.

Na raia 1, onde estavam os alunos iniciantes e/ou com dificuldades, os objetivos dos exercícios propostos eram: imersão, flutuações estáticas e dinâmicas, propulsão de pernas e braços. Com alguns alunos que apresentavam dificuldades na flutuação estática em decúbito dorsal, o professor que atuou aulas dentro e fora da piscina, em alguns momentos utilizava espaguete para auxílio. Quanto aos conteúdos alternativos não foi constatada a presença nas quatro aulas observadas.

O professor mostrou-se atencioso e educado com os alunos, porém a dificuldade constatada foi no suporte, prejudicado para os alunos da raia 1, principalmente nas aulas em que o mesmo atuava fora da piscina, pois tratavam-se de duas aulas distintas. No aluno iniciante, com medo, era perceptível a alteração no nível de confiança quando o professor atuou dentro da piscina.

4.3 Escola Particular com Sede Esportiva

Nesta Escola há uma divisão de turmas, existe o nível adaptação, progredindo para o nível iniciação. A metodologia utilizada é do nadador

Gustavo Borges. As aulas de adaptação são realizadas na piscina de 16 m, e as aulas de iniciação são realizadas na piscina de 25 m, em uma raia.

No nível adaptação, as aulas são realizadas na piscina menor, de 16 m, com um professor e um estagiário atuando dentro da piscina. Os objetivos dos exercícios propostos eram: imersão parcial, desenvolvendo o controle respiratório, imersão total, flutuações estáticas e dinâmicas, propulsão de pernas e braços. Foram utilizados os seguintes materiais: espaguete, pranchas, argolas que afundam. Com suporte próximo, os professores tinham a turma em mãos, com média de sete alunos por aula. Foi constatada a ausência de nados alternativos nas quatro aulas observadas.

No nível iniciação, as aulas são realizadas na piscina de 25 m, em uma das raias, sendo que nas duas raias ao lado ocorre um treino de condicionamento físico, com foco nos quatro nados competitivos e prática de técnicas específicas dos nados. E no outro lado, uma aula de hidroginástica. Um professor fica responsável pelas turmas de iniciação e condicionamento físico. Das quatro aulas observadas, o professor atuou duas dentro da piscina. Objetivos dos exercícios propostos eram propulsão de pernas e braços, saídas, viradas. Foco no aprendizado e aperfeiçoamento dos quatro nados competitivos: crawl, costas, peito e borboleta. Como conteúdo multidisciplinar, apenas palmateios presente nas aulas.

Todos os professores mostraram-se educados e cordiais com os alunos, sendo no nível adaptação uma relação mais próxima, e no nível iniciação um pouco mais conturbado em função das aulas ao lado, fato que poderá interferir na evolução dos alunos.

4.4 Entrevistas

Os professores, quando questionados sobre qual a sequência pedagógica utilizada para alunos adultos aprendizes em natação, praticamente seguem os mesmos objetivos, o que se altera é a forma de abordagem ao aluno.

Professor "A": *"Procuró primeiro conversar com o aluno para conhecer melhor, verificar se carrega algum medo. Procuró seguir com a respiração primeiro, imersão, flutuação estática, deslizes, propulsão de pernas e braços."*

Professor “B”: *“Deslocamentos em pé, caminhando pela piscina, imersão parcial, imersão total, flutuação, propulsão de pernas e braços.”*

Professor “C”: *“Adaptação a respiração, flutuações, mergulhos progressivos, deslizos, propulsão de pernas e braços.”*

Professor “D”: *“Respiração, imersão, flutuação, pernada de crawl e costas, braçadas de peito, crawl e costas.”*

Professor “E”: *“Mergulhos ao lado da barra, progredindo, flutuações, deslizos, pernada de crawl e costas, braçada de crawl e costas.”*

Quanto ao segundo questionamento, seguindo a sua sequência pedagógica, se é possível mensurar um tempo de evolução para o aluno, a resposta é quase unânime, não é possível determinar um tempo para o desenvolvimento do aluno, principalmente tratando-se de adulto.

Professor “A”: *“Não é possível prever em quanto tempo o aluno vai evoluir.”*

Professor “B”: *“Quase impossível determinar em quanto tempo o aluno vai aprender, vou agindo de acordo com as respostas do aluno.”*

Professor “C”: *“Não consigo mensurar tempo de evolução do aluno, depende dos casos, tem adultos que já chegam com medo.”*

Professor “D”: *“Não é possível determinar esse tempo de evolução, mas como a cada três meses os alunos são avaliados através do método Gustavo Borges posso fazer uma média que a cada seis meses os alunos trocam de nível.”*

Professor “E”: *“Impossível determinar um tempo de aprendizado, cada aluno evolui individualmente.”*

Através do terceiro questionamento, podemos ter uma pequena amostra da falta de exploração dos nados alternativos. A pergunta era se “o Professor utilizava conteúdos multidisciplinares, em caso de resposta afirmativa, como era desenvolvido”. E existe até autocritica por parte de alguns professores, reconhecendo que poderiam explorar mais os conteúdos multidisciplinares nas aulas de natação, e também os nados utilitários.

Professor "A": *"Não utilizo como deveria, acabo priorizando automaticamente o ensino do crawl e costas, e depois peito e borboleta."*

Professor "B": *"Gosto de ensinar os palmateios, principalmente na flutuação de costas. Mas fico somente nos palmateios, poderia explorar mais."*

Professor "C": *"Priorizo os quatro nados. Primeiro o crawl e costas, depois peito e borboleta, ou também ondulação. Mas pretendo estudar mais os nados utilitários para ensinar."*

Professor "D": *"Utilizo os palmateios, e refletindo agora poderia explorar mais os saltos."*

Professor "E": *"Gosto de ensinar os palmateios, mas confesso que poderia explorar mais, inclusive o nado cachorrinho."*

5 Discussão

De modo geral, pode-se observar que a sequência pedagógica utilizada pelos professores praticamente seguia a mesma ordem, com exercícios que envolviam a adaptação à respiração, seguindo com exercícios de flutuação. A diferença observada estava na atenção reservada para cada etapa. Por exemplo, no Projeto de uma Universidade, onde um professor responsável exclusivamente pelos alunos iniciantes, a variedade de exercícios com o objetivo de adaptação à respiração, imersão parcial, e imersão com deslocamentos em pé, foi superior em comparação as aulas no Clube Esportivo, que contava com um professor para alunos aprendizes e alunos avançados, desafio duplo, pois tratavam-se de aulas distintas. Para Palmer (1990) quanto menor o número de alunos aprendizes para um professor, melhor. Porém alguns fatores devem ser considerados, principalmente a profundidade da piscina disponível, pois irá impactar no número de alunos que poderão entrar na água ao mesmo tempo.

Problema este solucionado nas aulas da Escola Particular com Sede Esportiva, onde existe uma divisão de turmas de adaptação, evoluindo para iniciação. Então, com um professor e um estagiário dentro da piscina, proporcionando suporte pleno para a turma, variando os exercícios para os objetivos iniciais, de respiração e flutuação. A variabilidade de exercícios para o mesmo objetivo é fundamental para uma melhor adaptação ao meio líquido. Para Castro et al. (2016), o professor deve considerar as relações da tríade organismo-ambiente-tarefa, pois toda e qualquer mudança que ocorra em um irá alterar os outros, assim, a compreensão de cada item da tríade, de forma isolada e de forma simultânea, dinâmica, deverá facilitar o processo de ambientação.

Nas aulas das três instituições observadas nos momentos livres os alunos optavam por mergulhar, e quando os professores disponibilizavam materiais como argolas e pinos que afundavam, era perceptível a motivação. O elemento lúdico pode contribuir de modo importante para o aprendizado, mesmo se tratando de adultos, a sensação era de que a aula se tornava leve, e os alunos arriscavam-se mais nas imersões. Para Krug e Magri (2012) é fundamental que o sujeito tenha um motivo para nadar, pois a melhora da aprendizagem depende da motivação. Para isso, metas atingíveis devem ser

estabelecidas e os objetivos devem ser ajustados conforme a idade, possibilidades e potencialidades.

Uma constatação foi a ausência dos nados alternativos em todas as aulas observadas. Acredito ser uma discussão importante para os professores de natação, visto que neste trabalho, por exemplo, existe uma autocrítica em relação aos conteúdos multidisciplinares que poderiam ser utilizados com maior frequência. Apenas palmateios foram executados em aula, e por alunos que já estavam avançando a fase inicial de adaptação.

Os nados utilitários, como cachorrinho, cachorrinho de costas, aproximação, por exemplo, poderiam perfeitamente contribuir para uma melhora nos níveis de confiança e autoestima dos alunos adultos. Gallahue e Ozmun (2005) destacam como conceito chave que em inúmeras situações, aspectos da área motora interagem com aspectos da área psicossocial, ou seja, exercício, estilo de vida fisicamente ativo e habilidade de desempenhar tarefas da vida diária são fatores orientados para o movimento, que podem ter efeito positivo no conceito que adultos têm de si e na maneira como os outros os veem.

Para (SILVA, GIULIANO, CASTRO; 2016) a aquisição de novas habilidades motoras aquáticas, como o egg-beater, auxilia também ao aluno adquirir uma maior competência aquática. Ainda citam Xavier Filho e Manoel (2002) que afirmam que o ensino da natação orientado somente pelos quatro estilos pode resultar num aprendizado mais pobre devido à baixa competência aquática que esse tipo de prática propicia. A aprendizagem da natação no viés multidisciplinar torna-se mais rica e variada, de modo que proporciona diferentes práticas, explora uma maior diversidade de gestos, de maneiras de se sustentar e se deslocar na água. Dessa forma, o entendimento com o meio líquido passa a não se basear apenas na técnica dos quatro estilos de nado, mas sim na interação do sujeito com água e seu próprio corpo é capaz de explorar este meio de forma mais eficiente para cada nova situação.

Nas aulas das três instituições observadas predomina o ensino do nado crawl logo após o período de adaptação ao meio líquido, após a vivência dos deslizos ou flutuação dinâmica, iniciando propulsão de pernas em decúbito ventral. Em seguida, propulsão de pernas em decúbito dorsal, com evolução para o nado costas. Para Palmer (1990) quanto a escolha do primeiro estilo a ser ensinado, a característica predominante que dita o progresso nos

deslocamentos na água é o ato respiratório. Se o aluno não consegue respirar adequadamente em proporção à energia que está sendo usada, não terá possibilidade de ir muito longe sem se cansar muito rapidamente.

O professor pode ensinar os quatro estilos para o aluno aprendiz, não existe de fato uma ordem considerada correta ou única, Palmer (1990) sugere uma “alternativa democrática” onde poderá ser ensinado diferentes estilos sucessivamente, deixando o aluno livre para escolher o melhor caminho. O autor ainda indica a possibilidade de exploração de outras formas de deslocamento em decúbito dorsal e lateral, movimentos praticados com objetivo de salvamento ou sobrevivência, e executados simplesmente por prazer, visto que a natação é uma das atividades mais benéficas que existe. E por este motivo estilos auxiliares devem ser adotados em um programa de ensino.

Fernandes e Lobo da Costa (2006) dissertam sobre questões importantes envolvendo a execução da tarefa e suas possíveis variáveis. Considerar as características do espaço (direção, níveis de profundidade da piscina, planos de movimento), do tempo (lento, rápido, acelerando ou desacelerando), nível de esforço (alto, médio, baixo), do uso ou não de objetos (pranchas, nadadeiras, arcos, bolas e flutuadores), dos relacionamentos (tarefas em duplas, trios ou em grupos maiores), variações afim de proporcionar diversidade de experiências na água. Tais questões não foram identificadas nas aulas observadas.

No ensino do nado costas, a dificuldade dos alunos era manter a posição horizontal do corpo, por vezes flexionavam o quadril, joelhos flexionados em excesso na pernada, ou mesmo a falta de relaxamento do corpo influenciando na sustentação. Dois professores utilizaram espaguete para auxiliar os alunos durante a propulsão de pernas em decúbito dorsal, quando retirados os flutuadores os alunos enfrentavam dificuldades em sustentar o corpo na superfície. O professor que ensinou os palmateios antes da braçada do nado costas obteve sucesso no que se refere ao desenvolvimento do aluno na posição em decúbito dorsal na água. Castro et. al. (2016) afirmam que os nados utilitários desenvolvem técnicas básicas e rudimentares de propulsão e sustentação que facilitam a ambientação ao meio aquático, e ainda, podem auxiliar no aprendizado posterior dos nados esportivos.

Em relação ao ambiente das aulas, a Escola particular com sede Esportiva conseguiu proporcionar um ambiente favorável para o aprendizado, porque as aulas de adaptação são realizadas em uma piscina específica para este público. Mas na turma de iniciação, as aulas são realizadas na piscina de 25 metros, onde simultaneamente ocorre aula de hidroginástica, condicionamento físico, e raia livre. No Projeto de uma Universidade as aulas de adaptação e iniciação são realizadas em uma piscina menor, com três raias, o que também possibilita um ambiente favorável para a aprendizagem, sempre que houver dois professores responsáveis. No Clube Esportivo, os alunos iniciantes participam das aulas em uma das raias da piscina de 25 metros, e nas duas raias ao lado ocorre aulas com foco no treinamento físico e aprimoramento técnico dos quatro nados. O ambiente poderia ser mais favorável para os alunos aprendizes, desde que houvesse um professor para estes alunos, dedicando-se somente para o objetivo de adaptação.

Observando o modelo de ensino dos professores das turmas avaliadas, predomina a corrente moderna ou sintética, e analítica, com foco no aluno, intervenções do professor, alternando momentos de explicação, demonstração, e execução, repetição dos gestos, exploração no final das aulas. Tratando-se de aprendizagem em natação, Fernandes e Lobo da Costa (2006) citam Neira (2003) que destaca que não se pode perder de vista a existência de uma série de princípios com os quais as diferentes correntes de ensino deveriam estar de acordo, as aprendizagens dependem das características singulares de cada indivíduo e estas correspondem, em parte, às experiências que cada um viveu desde o nascimento, o modo como se aprende e os ritmos das aprendizagens variam segundo as capacidades, motivações e interesses de cada indivíduo, enfim, a maneira como se produzem as aprendizagens é o resultado de processos singulares e pessoais.

Certamente cada pessoa aprende no seu tempo, deste modo o professor deve estar atento às individualidades dos alunos, pois nadar trata-se de uma experiência desafiadora e que, de certa forma, mexe com os sentimentos e emoções das pessoas, interferindo no dia a dia, nas ações, e no modo de pensar.

6 Considerações Finais

A adaptação ao meio aquático pode se tornar uma experiência importante para a vida do aluno adulto e o professor é o principal responsável por conduzir este processo. É necessário atenção e entendimento das relações entre indivíduo, ambiente e tarefa, manipular da melhor forma as variáveis a fim de se obter o melhor desenvolvimento possível na água. O aluno adulto que está iniciando, relacionando-se com um ambiente novo até então, deve entender o meio que está inserido, as forças que atuam, conscientizar-se das constantes equilíbrio, respiração e propulsão. Cabe ao professor de uma forma didática dar condições para a compreensão. Deste modo, pode-se concluir que o ensino da natação baseado no esporte não é adequado para o aluno adulto aprendiz.

Os professores entrevistados mostraram-se conscientes no que se refere a práticas pedagógicas elaboradas a fim de proporcionar uma adaptação plena do indivíduo ao meio aquático, porém, na prática, se faz necessário maior exploração dos conteúdos multidisciplinares em natação, como habilidades motoras do polo aquático, nado sincronizado, e saltos. E ainda, explorar os nados utilitários, de sobrevivência, como cachorrinho, cachorrinho de costas, e crawl polo. Desta forma, a aula torna-se agradável, rica em conteúdos, menos repetitiva para quem aprende e para quem ensina.

Os nados competitivos não devem ser considerados o produto final, e sim a valorização do processo ensino-aprendizagem. Com maior diversidade de exercícios e estímulos, o aluno adulto poderá sentir-se motivado, confiante, e o principal, ter uma adaptação plena ao meio aquático,

REFERÊNCIAS

BURKHARDT, Roberto; ESCOBAR, Micheli Ortega. **Natação Para Portadores De Deficiências**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico S/a, 1985.

CANOSSA, Sofia; FERNANDES, Ricardo J.; CARMO, Carla; ANDRADE, Antonio; SOARES, Susana M. Ensino multidisciplinar em natação: reflexão metodológica e proposta de lista de verificação. **Revista Motricidade**, 2007.

CATTEAU, Raymond; GAROFF, Gérard. **O ensino da natação**. Editora Manole LTDA, 1990.

COSTA, Paula Hentschel Lobo da et al. **Natação e Atividades Aquáticas**: Subsídios para o ensino. Barueri: Manole, 2010.

FERNANDES, Josiane Regina Pejon; DA COSTA, Paula Hentschel Lobo. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor**: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 3. ed. São Paulo: Direitos Adquiridos Para Língua Portuguesa Pela Phorte Editora Ltda, 2002. Tradução de Maria Aparecida da Silva Pereira Araújo; Juliana de Medeiros Ribeiro; Juliana Pinheiro Souza e Silva.

KRUG, Dircema Franceschetto; MAGRI, Patricia Esther Fendrich. **Natação**: Aprendendo para ensinar. São Paulo: All Print Editora, 2012.

MOUROÇO, Pedro; BATALHA, Nuno; FERNANDES, Ricardo J. **Natação e Atividades Aquáticas**: Pedagogia, Treino e Investigação. Leiria: Escola Superior de Educação e Ciências Sociais - Instituto Politécnico de Leiria, 2016.

PALMER, Mervyn L. **A ciência do ensino da natação**. Editora Manole LTDA,1990.

SILVA, L M; GIULIANO, A F; CASTRO, F A. Ensino, aprendizagem e avaliação da técnica do eggbeater em aulas de natação. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**,pp. 138-145, 2016.