

NADO SINCRONIZADO: ABRINDO CAMINHOS

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: Lara Elena Gomes

Como atividade, o Nado Sincronizado pode ser um esporte individual, ou por equipe, competitivo, ou ainda uma forma de representação artística. Sendo que a qualidade do movimento, a fluidez das formações, o retratar de uma idéia ou imagem ou expressão fazem o Nado Sincronizado ser muito envolvente, tornando-o uma das grandes atrações dos Jogos Olímpicos e dos Campeonatos Mundiais (HERCOWITZ, 2004). Esse esporte nasceu alemão e masculino em Berlim, 1891. Contudo, em 1907, a australiana Annette Kellerman encantou Nova York, dançando debaixo d'água em um tanque de vidro. Na década de 40, Esther Williams, a estrela de "musicais aquáticos", difundiu-o através do cinema. Nos Jogos Olímpicos de Helsinque (1952) e da Cidade do México (1968), o Nado Sincronizado foi exibido, mas só tornou-se esporte olímpico em Los Angeles, 1984 (MANUAL DOS JOGOS OLÍMPICOS: SIDNEY 2000, 2000). Já no Brasil, Maria Lenk, ex-recordista mundial de natação, organizou a primeira mostra de balé aquático no Rio de Janeiro em 1943 (HERCOWITZ; LOBO, 2005). Em 2005, no Mundial, o Brasil foi 10º na rotina livre combinada, 11º na rotina livre (ÁLVES, 2005). Em 2006, o Brasil foi campeão Sul-Americano Absoluto em solo, dueto e equipe (SANTOS, 2006). As gêmeas Isabela e Carolina de Moraes, principais nomes do Nado Sincronizado Brasileiro, ganharam duas medalhas de bronze em Pan-americanos e participaram de duas finais olímpicas (Sidney, 2000; Atenas, 2004) (ÁLVES; SANTOS, 2005). No Rio Grande do Sul, existiram várias tentativas isoladas de difundir essa modalidade, mas estabeleceu-se mais em caráter de exibição do que como esporte si, tendo em vista a ausência de gaúchas em competições (SCARTON; SCHULTZ, 2005). Em agosto de 2004, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos realizou uma Clínica de Nado Sincronizado a fim de formar profissionais no Estado. Participaram dessa clínica professores, graduandos e atletas. A partir dessa iniciativa, formou-se no Clube do Comércio (Porto Alegre) uma turma de iniciação com o intuito de divulgar esse esporte e de colocar em prática os conhecimentos advindos daquela iniciativa. No decorrer de quase 2 anos ocorreram apresentações, viagens e competições que reaperentaram o Nado Sincronizado a Porto Alegre e a outros locais do estado. Entretanto, a ausência de um projeto maior, vinculado a uma Instituição - onde circulassem um maior número e diversidade de pessoas, com valor acessível ao público, onde houvesse espaço, recursos materiais e humanos para as atividades

complementares, com acesso à mídia, e que permitisse a formação de novos professores - estagnava o processo que havia começado. Dessa forma, o objetivo do Projeto Iniciação ao Nado Sincronizado é proporcionar vivências nas habilidades que envolvem o Nado Sincronizado e divulgá-lo na comunidade e no meio acadêmico, contribuindo para a formação de novos professores. O projeto desenvolve-se no Centro Natatório da ESEF-UFRGS desde março deste ano, acontece duas vezes por semana nas segundas e quartas-feiras das 18h30min às 20h30min e tem como público alvo crianças entre 7 e 11 anos que saibam nadar. As atividades estão organizadas da seguinte forma: no primeiro momento, desenvolve-se o balé com alongamento, noções de ritmo e consciência corporal. No segundo, as alunas trabalham dentro d'água onde são desenvolvidas as técnicas dos nados, pernadas, palmateios, rolamentos, formações, posições básicas e figuras do Nado Sincronizado e iniciam a vivência coreográfica. Fundamentando esse trabalho, Bruner (1978) distingue duas formas de aprendizagem úteis para o futuro: a transferência de aprendizagem de uma habilidade para outra, e aprender de início "não uma habilidade, mas uma idéia geral". A partir dessa idéia, ensina-se aos alunos uma noção geral do movimento com ou sem o auxílio de galões, letras e números de E.V.A., aquatubos, pranchas, pullboys e raia. A noção geral do movimento motiva mais o aluno, visto que naquele momento não é necessário que ele execute perfeitamente as partes, contribuindo para o aprendizado. São explorados também outros recursos como demonstrações, dicas verbais e feedback; experiências são proporcionadas em movimentos simples que são considerados como habilidades aquáticas para, posteriormente, ensinar outros mais complexos através da transferência da aprendizagem, facilitando a assimilação do novo gesto motor. Rackham (1980) apresenta essa ampla experiência motora anterior através das habilidades básicas como pernadas alternadas, imersões em pé e de cabeça (na posição vertical e invertida do corpo), nado submerso, deslizamento em decúbito dorsal e ventral, nados com mudança de direção e alterações das posições do vertical para horizontal e vice-versa, figuras como rolamentos grupado e carpado para trás e para frente, flutuações, exercícios para o controle respiratório, equilíbrio na posição vertical e invertida. E através disso, é proporcionado ao aluno um melhor conhecimento do seu corpo no meio líquido, enriquecendo a percepção corporal. A partir dessas habilidades, são ensinadas as posições e figuras básicas do Nado Sincronizado e os palmateios. Para De Negri (apud HERCOWITZ, 2004), a percepção corporal é obtida através da prática dos palmateios, das figuras básicas e da experiência do corpo dentro da água, os quais resultam na capacidade do próprio aluno sentir e corrigir seus erros. Além da cinestesia, o projeto como um todo desenvolve o ritmo e a coordenação motora, proporciona vivências para enriquecer o repertório

motor dentro e fora da água, melhora a flexibilidade, estimula a criatividade, já que as alunas podem contribuir na criação da coreografia. Segundo Rackham (1980), a participação em um grupo para criar uma coreografia ensina o indivíduo a trabalhar com as limitações e a compreendê-las, tanto as suas como as dos outros e a ser tolerante e compreensivo. Além disso, no mês de maio, foi feita uma avaliação das competências aprendidas, a qual se repetirá em outubro. Como forma de divulgação na comunidade em um primeiro momento utilizou-se os recursos de faixas, panfletos, jornal como Correio do Povo (REPIQUE...2006), Internet como nos sites da UFRGS, do INEMA (LARRONDA, 2006) e em comunidades virtuais; para o segundo semestre há previsão de apresentações. Como estratégia de divulgação no meio acadêmico buscou-se o trabalho de bolsistas voluntários atualmente bolsistas da PROEXT, os quais executam levantamento bibliográfico, reuniões de orientação técnica, planejamento e elaboração; apresentação de trabalhos em disciplinas e em eventos. Estabelecendo, assim, uma ligação entre a extensão e o ensino da graduação. É limitação desse projeto a ausência de equipamento de som subaquático que possa auxiliar o aluno e o professor na formação de coreografias, o que dificulta tanto a complexidade quanto o tempo necessário para a sua formação. Outra limitação é o clima, pois muitos alunos e familiares ficam receosos de adquirir doenças típicas do inverno, limitando a participação das crianças nas aulas e apresentações. Então, como consequência, há formação da primeira turma composta por 7 meninas e a criação de novas turmas no mês de agosto. Além disso, o trabalho realizado nas aulas chamou a atenção da RBS/TV, que realizou uma reportagem sobre o esporte. Houve também o desenvolvimento de uma aula na disciplina de Natação Treinamento (Palmateios aplicados à Natação) e apresentação de trabalho (Preparação para Competição) na disciplina de Teoria do Treinamento.