

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

**PAULO FILGUEIRAS DE LEMOS**

**PROJETOS DE EXTENSÃO DE NATAÇÃO DA  
ESEFID UFRGS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Porto Alegre**

**2024**

**PAULO FILGUEIRAS DE LEMOS**

**PROJETOS DE EXTENSÃO DE NATAÇÃO DA  
ESEFID UFRGS: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado como requisito parcial para  
obtenção do título de licenciatura em  
Educação Física pela Universidade  
Federal do Rio Grande do Sul.  
Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Janice Zarpellon  
Mazo

PORTO ALEGRE

2024

CIP - Catalogação na Publicação

Lemos, Paulo  
PROJETOS DE EXTENSÃO DE NATAÇÃO DA ESEFID UFRGS:  
RELATO DE EXPERIÊNCIA / Paulo Lemos. -- 2024.  
36 f.  
Orientadora: Janice Zarpellon Mazo.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) --  
Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de  
Educação Física, Licenciatura em Educação Física,  
Porto Alegre, BR-RS, 2024.

1. Educação física. 2. extensão universitária. 3.  
natação. 4. formação profissional. I. Zarpellon Mazo,  
Janice, orient. II. Título.

Elaborada pelo Sistema de Geração Automática de Ficha Catalográfica da UFRGS com os  
dados fornecidos pelo(a) autor(a).

## RESUMO

O trabalho abordou a experiência de um estudante do curso de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) junto aos projetos de extensão de Natação oferecidos para a comunidade pela UFRGS. Antes de relatar a experiência como bolsista nos projetos, apresentamos vivências anteriores quando era aluno dos projetos de natação da UFRGS. A participação nos projetos na condição de aluno foi muito significativa para a sua vida, por torná-lo mais ativo e motivá-lo frente aos exercícios físicos. O benefício também é percebido enquanto estudante bolsista de extensão, pela contribuição que a experiência nas atividades teve para sua formação acadêmica. Considerando que os projetos atendem continuamente pelo menos 100 alunos(as), se infere que em maior ou menor grau, cada uma dessas pessoas se beneficia diretamente do projeto, seja para aprender a nadar, para melhorar o condicionamento físico ou outros benefícios diversos que o projeto proporciona. Os estudantes de graduação que atuam como bolsistas de extensão também se beneficiam, tendo a oportunidade de exercer a prática de uma atividade enriquecedora para sua formação acadêmica.

Palavras-chave: Educação Física; Formação profissional; extensão universitária; natação; iniciação esportiva; condicionamento físico.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>CONSIDERAÇÕES INICIAIS .....</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>CAMINHOS METODOLÓGICOS DO RELATO DE EXPERIÊNCIA .....</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>MEU PERCURSO ANTES E DURANTE A ESEFID .....</b>	<b>7</b>
<b>3.1</b>	<b>Eu e a ESEF antes da ESEFID .....</b>	<b>7</b>
<b>3.2</b>	<b>Vida adulta até entrada na Educação Física da ESEFID .....</b>	<b>9</b>
<b>3.3</b>	<b>Período como graduando na ESEFID .....</b>	<b>10</b>
<b>4</b>	<b>PROJETOS DE EXTENSÃO DA ESEFID PARA A COMUNIDADE .....</b>	<b>13</b>
<b>4.1</b>	<b>Os projetos de natação que inspiram este relato.....</b>	<b>13</b>
<b>4.2</b>	<b>As atribuições diárias dos bolsistas nos projetos de natação .....</b>	<b>14</b>
<b>5</b>	<b>CASOS QUE ME MARCARAM COMO BOLSISTA NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DE NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE DA ESEFID...</b>	<b>17</b>
<b>5.1</b>	<b>Uma adolescente bastante magra .....</b>	<b>17</b>
<b>5.2</b>	<b>Um aluno aborrecido .....</b>	<b>19</b>
<b>5.3</b>	<b>O teste de um aluno cego .....</b>	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>INCIDENTES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA .....</b>	<b>26</b>
<b>6.1</b>	<b>O suporte de metal com bandeirinhas .....</b>	<b>26</b>
<b>6.2</b>	<b>Quase um desmaio perto da escada .....</b>	<b>26</b>
<b>6.3</b>	<b>Teste com necessidade de resgate.....</b>	<b>27</b>
<b>6.4</b>	<b>De novo o suporte de metal, agora no encerramento .....</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>AS MINHAS PERCEPÇÕES E SENSAÇÕES .....</b>	<b>29</b>
<b>8</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>31</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>34</b>

## 1 CONSIDERAÇÕES INICIAIS

Quando me deparei com a necessidade de realizar um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) para encerrar a graduação de Licenciatura em Educação Física (LEF), fiquei bastante indeciso quanto ao assunto que gostaria de tratar. Embora o futebol e o futsal tenham sido meus esportes favoritos antes da Universidade, pouco contato acabei tendo com esses esportes quando ingressei na Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID). Enquanto graduando, na verdade, sempre estive mais vinculado às atividades aquáticas.

Em 2018, tive minha primeira experiência como bolsista de projetos de extensão universitária, nos projetos de extensão de natação para a comunidade da ESEFID. Posteriormente, em 2023, enquanto me organizava para realizar a matrícula na disciplina de TCC fui convidado para retornar como bolsista em projetos de extensão de Natação voltados à comunidade. Assim, decidi construir meu TCC embasado em um relato de experiência sobre os projetos de extensão de natação que eu estava prestes a recomençar.

Durante o processo de escrita deste trabalho, que tinha como primeiro objetivo produzir um relato de experiência da minha atuação como bolsista nos projetos de natação para a comunidade desenvolvidos pela ESEFID, memórias de períodos vivenciados neste território - como aluno desses mesmos projetos de natação para comunidade ou não - anteriores à graduação foram despertadas. Considerei importante registrar aqui algumas dessas passagens a fim de enriquecer este trabalho.

Após esta primeira seção introdutória, que busca descrever as escolhas a respeito da organização do trabalho, iniciarei a segunda seção, que se refere ao caminho metodológico deste trabalho. Abordarei a relação do meu processo de escrita com o relato de experiência que me propus realizar.

Posteriormente, apresentarei os registros dos relatos das vivências antes e durante a graduação de Educação Física no território da ESEFID. Ele se dividirá em três seções secundárias: “Eu e a ESEF antes da ESEFID”, “Vida adulta até a entrada na Educação Física da ESEFID” e “Período como graduando na ESEFID”.

Considero importante salientar as memórias anteriores ao meu período como bolsista, pois ajudaram a construir o vínculo que estabeleci com esse território acadêmico. Entendo que esse tema é importante, já que essa ligação teve papel preponderante para minha escolha do curso de Educação Física, para minha decisão de participar dos projetos de extensão de Natação como bolsista, e também para decidir construir este trabalho.

A terceira seção pretende familiarizar o leitor com as atribuições dos bolsistas e o funcionamento geral dos projetos de extensão que serão relatados neste trabalho.

Ao longo do período em que atuei como bolsista nos projetos de natação para comunidade da ESEFID, três situações acabaram atraindo a minha atenção e serão abordados na seção intitulada “Casos que me marcaram na extensão universitária”. Cada um desses casos recebeu uma seção secundária própria dentro da quarta seção. São eles: Caso 1: uma adolescente bastante magra; Caso 2: um aluno aborrecido; Caso 3: o teste de um aluno cego.

Abordarei também algumas situações de risco que ocorreram ao longo dos projetos na quinta seção, que contém os “Incidentes na extensão universitária”, e estará dividido em quatro seções secundárias: O suporte de metal com bandeirinhas; Quase um desmaio perto da escada; Teste com necessidade de resgate; De novo o suporte de metal, agora no encerramento.

Para além desses fatos marcantes, apresentarei ainda algumas sensações que me acompanharam ao longo do período relatado, por exemplo: aquilo que me incomodava, o que me frustrava, o que me trazia satisfação e outros momentos. Essas situações inespecíficas serão abordadas na sétima seção, que está intitulada como “As minhas percepções e sensações”.

Nas considerações finais procurei elaborar a síntese daquilo que entendo ser o mais importante sobre os Projetos de Extensão de Natação para a Comunidade da ESEFID.

## 2 CAMINHOS METODOLÓGICOS DO RELATO DE EXPERIÊNCIA

No início do meu período de bolsa, produzi diários com as impressões que tive em cada dia de aula de natação, já que entendi que tais registros seriam úteis para a construção do meu relato de experiência. Segundo MUSSI et al, 2021, o relato de experiência produz conhecimento através de texto que trata da vivência acadêmica e/ou profissional em um dos pilares da formação universitária (ensino, pesquisa e extensão). Ainda, segundo MUSSI, a descrição da intervenção é a principal característica deste tipo de estudo, que deve considerar ainda o embasamento científico e reflexão crítica em sua produção.

Eu redigia textos sobre os acontecimentos e sensações que tinha, principalmente durante as aulas. Mas redigir textos tomava muito tempo para tornar clara a transmissão dos meus pensamentos para posterior leitura. Então, depois do primeiro mês de anotações e textos, abandonei o registro escrito e passei a realizar gravações de áudio em dispositivo eletrônico. O registro em áudio permitiria que meus pensamentos fluíssem de maneira mais natural. Assim, o que era mais importante ficava mais nítido – eu iria transcrever esses áudios posteriormente para redigir o texto final.

Com o passar do tempo, percebi que muito do que acontecia nas aulas se repetia, o que tornaria o texto em formato de diários muito monótono. Entendi, então, que seria mais valioso apontar no relato apenas os fatos mais marcantes com uma maior riqueza de detalhes, abandonando o relato em formato de diário. Ainda assim, a consulta aos documentos produzidos em texto e áudio foram bastante úteis para a construção deste trabalho, auxiliando na identificação dos fatos que mais me marcaram, bem como me ajudando a perceber o que acontecia de maneira mais rotineira.



### 3 MEU PERCURSO ANTES E DURANTE A ESEFID

Quando iniciei este trabalho, não pretendia tratar da minha relação passada com a ESEFID e dos projetos de natação. Na verdade, o plano inicial era relatar a minha experiência como bolsista nos projetos de natação em um período bastante específico do segundo semestre de 2023. No entanto, com o desenrolar da minha atuação como bolsista nos projetos e produção deste trabalho, acabei percebendo o enorme impacto que esses projetos tiveram na minha vida antes mesmo de eu me tornar um graduando na ESEFID. E essa era uma percepção que eu não tinha, até construir este trabalho.

#### 3.1 EU E A ESEF ANTES DA ESEFID

Desde minha infância e adolescência, até a idade adulta morei no bairro Petrópolis, sempre a distâncias menores que um quilômetro do Campus Olímpico (CO) da ESEFID, que se localiza na Rua Felizardo 750, no bairro Jardim Botânico, em Porto Alegre.

Algumas das minhas memórias mais antigas remetem a momentos em que eu usufruía de projetos e do ambiente físico da ESEF para prática e aprendizado de esportes – seja orientado e estruturado ou não. Não serei preciso quanto à data exata, mas as memórias descritas nesta seção iniciam certamente antes de 1997, quando eu não tinha mais de dez anos de idade.

A Terceira Perimetral, que corta Porto Alegre e passa ao lado do CO, ainda era um projeto a ser desenvolvido. O CO era cercado com grades de arame e não com cercamento de barras de concreto que temos hoje. Além da entrada pela Rua Felizardo, que é a única utilizada hoje, era possível acessar o CO através de uma entrada ao lado do Centro Natatório (CN), na Rua Dr. Salvador França.

Nessa época, quando não estava na escola ou me entretendo com jogos eletrônicos, eu saía com alguns dos meus primos e amigos do bairro pela região procurando o que fazer. Por vezes, jogávamos futebol adaptado na rua, no pátio de casa ou em alguma praça próxima. Outras vezes, andávamos de bicicleta ou patins *inline*, por aí. Mas algumas vezes a escolha era a ESEF. Para jogar futebol, possuía áreas de gramado melhor que algumas das outras possibilidades próximas em que

mais nos aventurávamos: as praças Araribóia e Tamandaré. Geralmente jogávamos no gramado adjacente ao campo de futebol, do lado oposto ao CN.

Em alguns poucos finais de semana em que dávamos de cara com os portões fechados do CO, não nos abatíamos e procurávamos um buraco na cerca por onde pudéssemos entrar para jogar o nosso futebol planejado. Essas invasões geralmente eram rapidamente percebidas por algum funcionário ou segurança do CO, que vinha pedir que nos retirássemos.

Mas não eram só as atividades não orientadas que me levavam à ESEF. Sou asmático e, dentro das minhas memórias mais antigas, estão severas crises de asma: dificuldade para respirar, agonia, sensação de fraqueza e impotência, além do medo de não resistir. Em casa tinha meu nebulizador. Quando precisava viajar, carregava-o, junto com soro fisiológico e medicamento broncodilatador. Ainda criança, constantemente eu ouvia que o exercício físico era eficiente para o tratamento da asma, melhor ainda natação, pois trabalharia muito a respiração. Antes que eu pudesse pensar e entender a respeito, eu já estava aprendendo a nadar em um projeto muito semelhante ao projeto de iniciação infantil, que detalharei mais adiante neste relato. Mas era um pouco diferente, tinha algo a mais, uma pesquisa com população asmática. Dentro dessa pesquisa, cheguei a realizar um teste, que hoje acredito fosse espirometria.

Outra situação que me marcou nesse período foi que, em um dos momentos em que estávamos no CO, acabamos (eu e alguns dos meus primos) sendo convidados por uma estudante de educação física da ESEF para ter aulas de futebol, em um modelo de escolinha, dentro do CO. Creio que era algum projeto de pesquisa, mas não sei ao certo. Foi o primeiro momento que vi uma mulher em uma posição de comando no futebol, o que era bastante incomum naquela época. Aprendi muito e aperfeiçoei meu jogo em pouco tempo. Eram movimentos, táticas, estratégias, que depois, quando eu ia para a educação física da escola ou para alguma praça, acabavam fazendo a diferença. Infelizmente não era um projeto a longo prazo e, tão logo começou, terminou.

Com o término do projeto de futebol e como eu já entendia que sabia nadar, em algum momento acabei saindo da natação na ESEF para jogar em uma

escolinha de futsal que funcionava dentro do Colégio Santa Inês. Embora tenha refinado ainda mais fundamentos, estratégias e táticas do meu jogo de invasão, em especial o futsal, me afastou por um bom tempo da ESEF e da natação formal. Apenas nas férias, quando viajava para alguma praia, acabava me reencontrando com atividades aquáticas.

Depois de alguns anos retomei as aulas de natação. Primeiro, brevemente, em academias da região. Uma delas, por sinal, que estava localizada na Rua Felizardo Furtado, foi fechada recentemente. Sua estrutura foi demolida, juntamente com muitos outros imóveis vizinhos, para a construção de novos empreendimentos imobiliários, cena que vem se repetindo ao longo das últimas décadas em toda a região.

Cheguei a ensaiar ainda um retorno à natação da ESEF, desta vez para nadar em projetos de condicionamento, mas diante da minha falta de persistência, imaturidade e desgaste físico, acabei abandonando. Talvez eu ainda não estivesse pronto para o novo modelo de aula de condicionamento, sem as brincadeiras dos projetos de iniciação infantil, já que o modelo de aula do condicionamento costuma ser mais monótono que as aulas de iniciação.

### 3.2 VIDA ADULTA ATÉ ENTRADA NA EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESEFID

No início dos meus 20 anos fui parando com as práticas esportivas orientadas, mantendo-me ativo apenas em alguns períodos e principalmente através de jogos de futebol 7 com amigos. Cheguei a iniciar uma graduação e um curso técnico na área da tecnologia da informação, mas em ambos os casos acabei abandonando diante de dificuldades de conciliar trabalho com estudo e falta de apreço pelo que estava aprendendo. Mas foi justamente nessa área da tecnologia da informação que acabei trabalhando por sete anos, período imediatamente anterior ao meu ingresso na Universidade para cursar esta graduação em Educação Física. Fui percebendo que meu círculo de amizades estava cada vez mais restrito, que eu ia de casa para o trabalho e vice-versa, e estava cada vez mais infeliz.

Em um primeiro momento, comecei a pedalar e caminhar muito por Porto Alegre. Eu ia para o trabalho assim, ia na casa dos meus poucos amigos assim,

passeava pela cidade assim. Depois, me matriculei novamente no projeto de natação condicionamento da ESEFID, dessa vez por vontade própria e cheio de disposição: queria melhorar meu nado, queria me superar a cada dia. E assim foi, até que ocorreu uma longa manifestação, e alunos ocuparam a universidade. As atividades dos projetos de extensão da ESEF foram interrompidas e depois de um tempo, desisti de esperar pela volta. Mas foi o suficiente para eu me dar conta que minha melhor oportunidade de encontrar alguma felicidade seria voltando aos estudos, conhecendo novas pessoas, socializando mais e fazendo uma diferença mais positiva na vida das pessoas. Para isso, eu precisaria cursar algo dentro de uma Universidade e minha única alternativa seria uma Universidade pública.

Depois de alguma reflexão, considerei que a melhor opção era a Educação Física da UFRGS. Seria muito perto de casa, eu nutria um sentimento positivo com relação ao campus e o curso abordava temas com os quais eu me identificava, desde sempre. Se havia um medo de entrar num curso superior e abandonar como ocorreu anteriormente, esse medo era bastante menor para Educação Física na ESEFID. Li algumas das leituras obrigatórias do Vestibular, estudei algumas das provas dos anos anteriores e resolvi tentar o vestibular, sem muita pretensão. Fiz as provas na escola Florinda Tubino Sampaio, onde eu havia estudado a metade final do meu ensino fundamental e todo meu ensino médio (naquele tempo era primeiro e segundo graus). Não poderia estar me sentindo mais à vontade. E quando o resultado chegou, eu estava no listão para o segundo semestre de 2017. Com 29 anos ingressei na Universidade, mais de 10 anos depois da última vez que eu havia estado em uma sala de aula como estudante.

### 3.3 PERÍODO COMO GRADUANDO NA ESEFID

Ainda que eu já tivesse participado das aulas de natação dentro da própria ESEFID, não tinha me imaginado dando aula de natação, isso nunca havia passado pela minha cabeça. Nem mesmo sabia no que preferia atuar quando ingressei, a única opção que vislumbrava até então era ser professor em uma escolinha de futebol ou futsal.

Não sabia, também, quais as diferenças das áreas de atuação de um Bacharel para um Licenciado, até porque, quando me inscrevi para o Vestibular, as

opções disponíveis eram: “Educação Física – manhã” e Educação Física – tarde”. Quando me dei conta da extensa gama de opções que o curso me possibilitaria, fiquei confuso e indeciso com tantas alternativas.

Até que, no meio de 2018, um colega que costumava formar grupo comigo em trabalhos do curso, me convidou para ser bolsista em um projeto de extensão de natação que ele iria atuar. Particpei do processo seletivo e fui selecionado. Foi minha primeira experiência como bolsista universitário e o primeiro projeto de extensão que ingressei.

Os cursos de Educação Física das Instituições de Ensino Superior (IES) públicas desenvolvem múltiplos projetos de caráter extensionista, proporcionando a aquisição e troca de saberes de discentes e docentes, combate às desigualdades sociais, relação teoria e prática e desenvolvimento da comunidade em geral (UFPEL, 2023 apud ALVES D.K., 2024)

Embora eu tenha gostado muito da experiência na bolsa de uma maneira geral, nesse semestre acabei tendo enorme dificuldade para conciliar as necessidades de dedicação à bolsa com o tempo necessário para desenvolver as disciplinas que eu cursava, que envolvia estágios obrigatórios e outras disciplinas não menos exigentes. Ao fim daquele semestre, decidi não renovar o contrato da bolsa, com a intenção de priorizar as disciplinas que estavam por vir no semestre seguinte.

No início de 2020, senti que poderia voltar a me dedicar a projetos em paralelo com as disciplinas da graduação e cheguei a me candidatar para a bolsa no projeto de extensão de natação novamente. Mas a realidade que se configurou foi outra bem diferente: a pandemia da Doença do Coronavírus 19 (do inglês, *coronavirus disease*) (COVID-19) iniciou em março de 2020 no Brasil e as atividades do projeto de extensão foram suspensas por tempo indeterminado. Consequentemente, não só o meu retorno para a bolsa, como também as aulas de graduação e praticamente toda atividade social, foram interrompidas. A situação pandêmica trouxe um contexto educacional que acarretou no fechamento de escolas da Educação Básica e Instituições de Ensino Superior (CARDOSO et al, 2021), interrompendo e readequando (MÉLO, 2021), atividades de ensino, pesquisa e extensão (SENHORAS 2020 apud CARDOSO 2021).

Após essa fase que parecia sem fim, vacinas contra a COVID-19 foram desenvolvidas e começaram a ser aplicadas. Os imunizantes aplicados no Brasil se mostraram eficazes e confiáveis, e com isso o número de internações e mortes pela doença desacelerou (BEE et al, 2022). O pesadelo da pandemia finalmente estava acabando.

Mas, quando as aulas presenciais recomeçaram, para mim parecia que tinham se passado décadas desde que eu tivera as minhas últimas aulas – a impressão que me dava é que eu tinha desaprendido tudo, e me sentia incompetente. Só não cogitei desistir porque já tinha chegado tão longe, já tinha feito tanto, e estava tão perto de concluir o curso. Juntei forças para finalizar as últimas disciplinas que me faltavam, iniciei uma bolsa de pesquisa no Grupo de Pesquisa de Atividades Aquáticas e Terrestres (GPAT), que incluiria atividades aquáticas (especialmente caminhada em piscina funda e hidroginástica). Fiquei aproximadamente um semestre exercendo atividades no GPAT, mas, no decorrer desse período, um problema estrutural surgiu no forro do centro natatório e voltou a suspender o uso das piscinas. Essa interdição das piscinas, aliada ao horário que não me agradava, acabou me levando a procurar alternativas à bolsa.

Foi quando uma ex-colega de bolsa dos projetos de extensão de natação para a comunidade da ESEFID de 2018 me convidou para retornar aos projetos de natação. Agora, ela seria coordenadora do projeto e estava precisando formar uma equipe, para retomar os projetos que estavam suspensos desde a pandemia de COVID-19. Rapidamente aceitei o convite. Nesse momento, já não me faltavam disciplinas para concluir a graduação, faltava apenas o TCC.

Já apalavrado com ela, passei a procurar um professor orientador para o TCC e quando encontrei, concordamos que um relato dessa experiência no projeto de extensão de natação para a comunidade da ESEFID seria o caminho a trilhar.

## 4 PROJETOS DE EXTENSÃO DA ESEFID PARA A COMUNIDADE

A ESEFID possui uma série de grupos de pesquisa que orientam diferentes projetos de extensão com temática variada voltada para o exercício físico. Esses projetos podem ser pagos ou gratuitos, voltados para atender acadêmicos, a comunidade em geral, ou grupos específicos.

Uma breve consulta no site da ESEFID em 2024 indicava a presença de projetos que envolvem atividades como hidroginástica, *jogging* aquático, futebol, *beach tennis*, *yoga*, danças, pilates, musculação, corrida, ginástica, triatlo, entre outros. Entre os projetos para grupos específicos temos o Centro de Referência do Envelhecimento e Movimento (CREM), voltado para população idosa, o TRANSitando juntas no/pelo esporte, voltado para pessoas trans, e a Escola de Esportes Adaptados e Paralímpicos.

### 4.1 OS PROJETOS DE NATAÇÃO QUE INSPIRAM ESTE RELATO

Ao longo do período aqui relatado, estive presente como bolsista em três projetos diferentes, divididos em oito turmas: Eram quatro turmas de natação condicionamento, duas turmas de iniciação natação adulto, e duas turmas de iniciação natação infantil.

Algumas reuniões, com frequência irregular, ocorreram entre o coordenador dos projetos e os bolsistas, para estabelecer estratégias e aumentar a coesão do grupo. Algumas melhorias ocorreram em função de determinações estabelecidas pela coordenadora do projeto, durante essas reuniões. Passou-se a determinar em calendário o nado que seria trabalhado em cada semana, assim como quem seria o responsável por elaborar o plano de aula nas turmas de condicionamento. Nas turmas de iniciação infantil, a proposta seria realizar duas semanas voltadas para nados (crawl, costas, peito ou golfinho), uma semana voltada para polo aquático, e uma semana voltada para natação artística. Em ambas as turmas foi determinado que haveria revezamento entre os bolsistas para a elaboração dos planos de aula. Além das reuniões, ocorria ainda diálogo entre os bolsistas através de grupo em aplicativo de mensagem, quando necessário.

Cada aula durava 45 minutos, as turmas de segunda-feira e quarta-feira

iniciavam às 18 h 30 min e as turmas de terça-feira e quinta-feira iniciavam às 17 h 30 min. Não havia intervalo entre as aulas de diferentes horários.

Natação condicionamento foi na piscina grande, enquanto as aulas de iniciação (infantil e adulto), na piscina pequena. Os projetos da piscina grande atendiam cerca de 18 alunos por turma. Os projetos da piscina pequena atendiam cerca de 12 alunos por turma.

#### 4.2 AS ATRIBUIÇÕES DIÁRIAS DOS BOLSISTAS NOS PROJETOS DE NATAÇÃO

Os bolsistas eram instruídos a chegar cerca de quinze minutos antes do início das aulas. O primeiro bolsista a chegar leva as chamadas de todas as turmas para a área das piscinas. Já na área das piscinas, os bolsistas preenchem os dois quadros que ficam em uma das bordas da piscina com a sessão de treino que seria trabalhada no dia em questão, com as turmas de condicionamento.

Cerca quatro minutos antes de cada aula, com os alunos ainda fora da piscina, um dos bolsistas do projeto orientava a realização de um aquecimento das articulações que serão mais utilizadas nos nados. Pescoço, ombros, tronco, quadril, joelhos e pés recebiam maior atenção, com orientação para realização de movimentos que frequentemente simulam os gestos da natação que seriam posteriormente utilizados.

A verificação de frequência nas aulas por parte dos alunos e conseqüente preenchimento de chamadas também competia aos bolsistas. Ela podia ser realizada em diferentes momentos das aulas, mas geralmente era realizada durante o aquecimento inicial. Deveria ser sempre ajustada, conforme os alunos atrasados iam chegando. Essa chamada era encaminhada mensalmente para a secretaria dos projetos de extensão pela coordenadora dos projetos.

Turmas de condicionamento:

Os alunos que se candidatam a vagas nas aulas de condicionamento já devem saber nadar, por isso, novos alunos devem realizar um teste de nado na piscina grande antes de efetivar a matrícula na turma. Alunos dessas turmas



recebem uma autorização da secretaria dos projetos de extensão para realizar o teste de nado, que consiste em nadar 25m (que equivale a uma piscina grande) do nado crawl e voltar nadando outros 25m de costas. O aluno pode descansar entre um nado e outro, mas não deve parar ao longo de cada um dos nados. Caso o aluno consiga realizar esses nados, recebe uma autorização de matrícula na turma de condicionamento. Ainda que a qualidade do nado não precise ser excelente, deve ser reconhecível como crawl e costas.

Nas turmas de condicionamento se priorizava a prática de exercícios voltados para um nado específico (crawl, costas, peito ou golfinho) a cada semana, e havia revezamento entre bolsistas e a coordenadora dos projetos, para a elaboração do plano de cada aula.

Eram sugeridas três diferentes cargas para os exercícios: o curto, geralmente com objetivo de 500m a 700m na sessão; o médio, geralmente com objetivos indo dos 900m aos 1300m na sessão; e o longo, geralmente com objetivos entre 1400m e 2000m. A variação nos volumes se dava em função do nado priorizado na semana, do tipo de exercício executado e do estado de treinabilidade geral dos alunos.

A sequência de atividades da sessão de nado já começava a ser explicada por um bolsista logo após o aquecimento inicial. Exercícios que não os nados convencionais completos geralmente recebiam maior atenção durante esta explicação.

Quando os alunos já estavam dentro da piscina, os bolsistas deveriam estar ao redor dela, organizando os alunos nas raias quando necessário, atendendo às suas dúvidas, observando, e ocasionalmente sugerindo ajustes nos nados e atividades.

Turmas de iniciação:

Essas turmas apresentam maior heterogeneidade entre os alunos, em relação à familiaridade com o meio aquático, do que as turmas de condicionamento, em que os alunos já sabem nadar. Frequentemente, os novos alunos estão experimentando suas primeiras vivências dentro da água. Precisam aprender aspectos como a

respiração no meio aquático, equilíbrio, propulsão, flutuação, deslizes, entre outras habilidades aquáticas.

Nas aulas das turmas de iniciação há sempre pelo menos um bolsista dentro da piscina com os alunos. Os bolsistas orientam as atividades e realizam demonstrações, frequentemente, dentro da água. Por vezes, quando há grande disparidade entre as habilidades aquáticas dos alunos nessas turmas, os bolsistas se dividem e realizam atividades distintas para os alunos com necessidades mais específicas.

Quando há uma raia vazia disponível na piscina grande, por vezes os alunos da iniciação são levados para ela, próximo do fim da aula, com o objetivo de experienciar as práticas em uma piscina maior e mais funda.

## **5 CASOS QUE ME MARCARAM COMO BOLSISTA NOS PROJETOS DE EXTENSÃO DE NATAÇÃO PARA A COMUNIDADE DA ESEFID**

Durante o período relatado, algumas situações envolvendo alunos atraíram a minha atenção, resultando em dilemas e reflexões. A seguir, relatarei três destas situações com maiores detalhes.

### **5.1 UMA ADOLESCENTE BASTANTE MAGRA**

Alguns minutos antes da primeira aula de uma das turmas de condicionamento, reconheci uma aluna - percebi imediatamente que aquele rosto era familiar. Eu já havia dado aula para ela dentro do projeto alguns anos antes, em 2018, mas na turma de iniciação infantil. Embora eu lembrasse que ela era uma menina magra, a primeira impressão ao observá-la agora, era de uma adolescente excessivamente magra. Dentro de um primeiro diálogo, busco confirmar se de fato ela foi minha aluna, relembrar seu nome e saber se ela sente-se preparada para a transição para a piscina grande.

Quando o aquecimento articular orientado por um de meus colegas tem início, um casal de idosos se aproxima de mim e aborda a questão que nem tinha me atraído tanto a atenção. Eles explicam que essa menina é sua neta, que ela perdeu bastante peso corporal nos últimos tempos, que praticamente não se alimenta e que estão preocupados. Eles querem que eu a observe nas aulas com maior atenção.

Com muito cuidado e medindo palavras, explico que ficarei atento, mas que os alunos que estão ali buscam melhorar e manter um condicionamento físico ideal através da natação, e que se há um problema mais grave relacionado à perda de peso, seria importante procurar orientação médica, talvez um nutricionista, um psicólogo ou psiquiatra. Embora eu não tivesse o diagnóstico médico de um Transtorno Alimentar (TA) ou de Anorexia Nervosa (AN), era com isso que eu sentia que estava lidando.

A falta de dados na literatura sobre o papel do exercício causando benefício no tratamento da patologia cria um dilema. Não existe resposta única e definitiva (MOREIRA, L. C., 2014).

Recebo a resposta que os pais dela são da área da psicologia. Explico que no que tocava à orientação sobre o nadar e à segurança dela naquele espaço, eu estaria atento e dedicado, mas que ainda assim ela deveria se alimentar adequadamente para conseguir cumprir as sessões de treino sem sofrer algum tipo de dificuldade, como um desmaio. Talvez o treino acabasse por contribuir para produzir um déficit calórico ainda maior, acentuando ou mantendo o peso corporal diminuído.

No caso dos portadores de Anorexia Nervosa, a prática de exercícios físicos pode contribuir para o agravamento da doença quer através da perda de peso ou de lesões decorrentes do esforço, situação que colocaria os PEF em posição eticamente delicada. (MOREIRA, L. C. 2014)

Eu percebia a angústia dos avós com a situação que essa adolescente se encontrava. Em certa medida, essa angústia me atingia também. Eles não queriam descer para fora do espaço das piscinas quando a aula iniciava, estavam realmente preocupados. Mas expliquei que não poderiam assistir a aula lá em cima e convenci ambos de que ela estaria segura e teria toda atenção da equipe. Então transmiti a situação para os meus colegas de bolsa, para que todos estivessem atentos a qualquer possível incidente.

Ao longo de pouco mais de um mês, essa aluna foi moderadamente frequente nas aulas, visto que tinha muitas faltas justificadas por participar como voluntária em projetos sociais. Nesse período, ela conseguiu nadar sem maiores dificuldades e não houve nenhum incidente com ela.

Após dois meses, ela acabou abandonando o projeto. Geralmente eu não teria dúvidas quanto ao benefício do exercício físico para a saúde do praticante, mas nesse caso, enquanto me pegava escrevendo este texto, ficava bastante reflexivo se o maior gasto energético promovido pelo exercício não estava sendo prejudicial para ela, visto que não temos como garantir a ingestão calórica necessária para aumento de peso. Da minha forma de ver, mais importante para a aluna era mesmo ganhar peso, não necessariamente praticar exercícios físicos.

Indivíduos com TA frequentemente não se beneficiam (da prática de atividades físicas regulares), na medida em que podem utilizá-los como estratégia para perder peso de forma inadequada e por vezes de forma compulsiva (TEIXEIRA *et al.*, 2008)

Como bolsistas, não tínhamos como garantir que a ingesta calórica dela suprisse os gastos do exercício, então talvez esse abandono possa ter sido benéfico para ela. Posteriormente, foi o que concluí ao analisar alguns estudos que relacionam a prática compulsiva de exercício físico com a AN.

## 5.2 UM ALUNO ABORRECIDO

Certo dia, ainda nas primeiras semanas de projeto, já havia passado aproximadamente metade do tempo de aula da primeira turma de condicionamento, quando um aluno chegou na área das piscinas. Eu ainda não estava muito familiarizado com todos os alunos de cada turma, então imaginei que aquele seria um aluno da segunda turma, que havia chegado mais cedo. Mas não.

Em outro momento anterior, sem o meu conhecimento, ele tivera algum tipo de desentendimento com meus colegas de bolsa, mas foi apenas naquele momento que eu estava ficando a par da situação. A questão envolvia conflito de horários da aula de natação em que ele estava matriculado com alguma disciplina universitária. Em seu argumento, ele precisava frequentar as aulas de natação em diferentes turmas, a depender do dia da semana, em um dia mais cedo, em outro, mais tarde. Mas essa questão já deveria estar superada: ele e os bolsistas já tinham consultado a coordenadora dos projetos de extensão e estava determinado que não existia a possibilidade de participar das aulas em horários diferentes dos estabelecidos na matrícula.

Mas este aluno não se dava por satisfeito. Ele chegou na área das piscinas atrasado para a sua aula e não entrou na piscina. Um dos meus colegas de bolsa, que já estava a par da situação, foi ao seu encontro e perguntou se ele não iria entrar na piscina para aproveitar o tempo de aula que lhe restava. Ele pontuou que participaria da aula seguinte, ao que foi informado, não haver essa possibilidade. Embora eu estivesse no mesmo ambiente e tenha percebido uma certa discordância entre os dois, não estava fisicamente próximo nem atento o suficiente para entender aquela discussão. Eu estava envolvido com outros afazeres.

Até que o aluno se aproxima de mim e começa a argumentar, de modo muito aborrecido e de difícil compreensão, sobre toda a situação. No meio de tanta

insatisfação, ele mal consegue explicar o que se passa, mas explico que a coordenadora do projeto tem autoridade para determinar as regras do projeto. Sou questionado sobre quem é o coordenador do projeto. Afirmo quem é a coordenadora, mas o aluno não acredita que a pessoa que indiquei seja de fato a responsável pelo projeto. Reafirmo quem é a coordenadora, digo que há outras pessoas importantes dentro do centro natatório e da organização administrativa do local, mas de fato, dentro daquele projeto a coordenadora é a pessoa que eu havia informado e que tem maior autoridade.

O aluno reitera sua insatisfação por não poder acessar a piscina fora do horário das aulas em que estava matriculado e, apenas nesse momento, consigo entender de fato o que ele quer (além de mostrar sua insatisfação) e proponho consultar a coordenadora para ver se de fato ele não poderia frequentar a aula seguinte. Como a coordenadora estava presente no centro natatório, dando aula de iniciação na piscina pequena, fui até ela, rapidamente expus a situação, e questionei se a determinação era realmente não permitir acessar outro horário de aula esporadicamente, impossibilidade que ela confirmou.

Informei o aluno dessa determinação, informação que depois descobri que ele já havia acessado, tanto através da coordenadora dos projetos, quanto do meu colega bolsista.

Não satisfeito, após esse diálogo, o aluno foi até a coordenadora, enquanto ela ainda dava aula, para questionar e demonstrar toda a sua insatisfação. Depois de alguns minutos voltou, e esbravejava coisas como “os bolsistas vêm e vão, mas os alunos ficam!”. Por fim, o tempo de aula terminou e ele não foi autorizado a entrar na aula seguinte. Afirmava ainda que estava há muito tempo participando dos projetos e que teria que abandonar e outras coisas nesse sentido.

A existência de regras é fundamental para o bom convívio, no entanto elas também constituem um dos motivos geradores de conflitos (OLIVEIRA, A. C. DE, SILVA, S. A. P. DOS S., 2018).

No fim das contas, o aluno continuou participando das aulas, mas foi na confraternização de fim de ano que ele fez questão de demonstrar que tal situação

havia ficado entalada em sua garganta. Depois de um discurso de encerramento do ano, em que a coordenadora do projeto anunciou que o mesmo bolsista do entrevero estava saindo do projeto - ele havia se formado, e após um breve discurso dele, o aluno aborrecido pediu a palavra apenas para reafirmar “os bolsistas vêm e vão, mas os alunos ficam!”.

### 5.3 O TESTE DE UM ALUNO CEGO

No dia 4 de setembro de 2023, uma chuva provocada por um ciclone atingiu Porto Alegre deixando as ruas molhadas, com muitas folhas e galhos pelo chão. Nesse dia, fui caminhando como de praxe para a ESEFID, e quando comecei a descer a Rua Felizardo Furtado, logo percebi que aquela matéria orgânica misturada com água no chão tornava o piso bastante escorregadio, ainda mais para o meu calçado já com solado liso de tanto caminhar. Ainda na Rua Felizardo Furtado, na calçada do colégio Santa Inês, há um segmento de piso tátil e resolvi caminhar sobre ele, que era mais áspero e suas saliências ajudariam para que eu não escorregasse.

Após descer algumas dezenas de metros a rua pela calçada percebi que bem no caminho do piso tátil os galhos de uma árvore de hibisco desciam bem no caminho do piso tátil. Precisei desviar meu caminho para passar, senão aqueles galhos acertariam em cheio do meu rosto até o meu peito (eu meço 1,80m, uma pessoa mais baixa também seria atingida). Havia ainda uma segunda árvore com galhos baixos naquele mesmo trecho. Logo pensei algo como “que bela armadilha, o cego que seguisse esse piso tátil acertaria com o rosto na planta, quando retornasse ao piso acertaria ainda em outra”, e comecei a reparar a acessibilidade para cegos no caminho até a ESEFID. Eu ainda estava procurando esses pisos para, quem sabe, escorregar menos. Nas calçadas que circundam a ESEFID temos pisos táteis também, mas assim que adentramos nas dependências do CO, percebo que não há mais piso tátil e sigo meu caminho até o Centro Natatório, sem pensar mais nisso.

Coincidentemente, nesse mesmo dia, alguns minutos depois do início das primeiras aulas, fui designado por um colega bolsista para realizar o teste em um aluno candidato a vaga em uma das turmas de condicionamento. O colega que atendeu este aluno daria aula na piscina pequena, então me informou que o aluno

era deficiente visual e o apresentou a mim. Tive um diálogo inicial com o aluno, procurei compreender seu grau de deficiência visual: ele me disse que via apenas vultos. Também fiz algumas perguntas habituais sobre experiência prévia com natação e com piscinas fundas. Ele mencionou ter feito aulas de natação anteriormente em piscina funda, mas já fazia pelo menos três anos. Expliquei o procedimento da avaliação, as características de profundidade, comprimento e locais de apoio para descanso da piscina e o conduzi até a escada da piscina.

Assim que ele entrou na piscina, seus pés não encontraram o fundo. Percebi um certo desespero nele com a profundidade, mas consegui flutuar com o auxílio de movimento de braços e pernas. Procurou uma borda, um apoio, e tinha dificuldade de encontrar. Chamei-o algumas vezes, até que seguiu minha voz e foi até a borda lateral da piscina, levei a mão dele até o quebra onda, onde ele poderia se agarrar. Ele falou que não esperava que fosse tão fundo. Depois que se acalmou um pouco, levei-o de volta até a escada da piscina, para mostrar que era mais um ponto de apoio e por fim, a borda da piscina onde ficam os blocos e que possui um degrau onde ele poderia descansar, bem como uma argola de metal presa à borda da piscina e a própria barra do bloco. Afirmei, novamente, que a piscina tem 25 metros, mas parece que ter a noção de quanto isso significa não é tão simples sem que se tenha a acuidade visual para perceber.

Quando notei que tinha um espaço disponível para a avaliação entre os nadados dos alunos que estavam na mesma raia, dei permissão para ele realizar os primeiros 25 metros de nado do teste. Nos primeiros 15 metros ele avançou lentamente e com muitas falhas de execução do crawl, mas parecia-me suficiente para ser aprovado. Ele não nadava fazia três anos e poderia melhorar esse nado com instruções adequadas. Mas nos últimos 10 metros ele começou a procurar a borda da piscina com a mão, mais do que se concentrar no nado, passou a nadar em direção à borda lateral e demonstrou elevado grau de desorientação espacial. No fim, acabou terminando o nado bem ao lado da escada, do lado oposto de onde havia iniciado, na borda lateral da piscina. Ainda que ele não tenha completado os 25 metros, percebi que talvez precisasse de um pouco mais de tempo para se adaptar ao comprimento da piscina. A impressão que tive é que os ajustes de nado que ele precisava eram pequenos o suficiente para aprová-lo. Decidi dar



continuidade ao teste, dessa vez com o nado costas. Novamente o seu nado era precário, mas ele conseguia flutuar, respirar e se deslocar. Mas não tardou para a desorientação sobressair (gritei algumas vezes da direção para qual ele deveria ir, mas não foi o suficiente) e mais uma vez ele acabou indo para uma das bordas laterais da piscina, desta vez ficando próximo de se chocar com outro aluno que estava na mesma raia.

Embora eu já devesse ter feito isso assim que ele entrou na água, só nesse momento expliquei a condição de deficiência visual do aluno que estava em teste para os dois alunos que estavam na mesma raia dele, condição essa que eles nem sequer tinham percebido.

Propus que ele tentasse mais uma vez, dessa vez eu faria sons durante todo o trajeto. Mas mais uma vez não consegui orientá-lo espacialmente. E mesmo que eu tivesse conseguido orientá-lo através de sons que eu produzisse, essa não seria uma solução de longo prazo. Eu não poderia passar aulas inteiras dando atenção para um único aluno, tínhamos déficit de bolsistas nesse período e essa não seria uma opção. Expliquei toda a situação para a coordenadora do projeto e concluímos que o ideal seria aconselhar que procurasse vaga na turma de iniciação. Lá, ele poderia aperfeiçoar seu nado e teriam mais professores, inclusive dentro da piscina, que facilitariam sua orientação espacial. Além disso, a possibilidade de colocar o pé no chão a qualquer momento sem dificuldades ofereceria maior segurança. Seria melhor para ele e para os professores. Acabei considerando-o inapto para a matrícula no condicionamento.

Nessa época eu não estava consciente, de forma mais clara, de como os sons se propagam na água. Eu tentava orientá-lo com sons que partiam de fora da água, o que é muito pouco efetivo. Acredito que se o som tivesse origem dentro da água seria bem mais fácil para ele seguir e se orientar espacialmente. Outra ferramenta utilizada na natação para cegos é o tapper, que na época eu não conhecia, mas envolve ter uma pessoa na borda da piscina com uma haste comprida com extremidade macia que serve para acertar o nadador, indicando que está chegando próximo da borda.

Após o teste, me propus a descer as escadas do centro natatório com ele,

não seria seguro que ele descesse sozinho. Ao chegar ao banheiro, cogitei subir, mas também não vi segurança para deixá-lo ali, então esperei ele se vestir. Eu estava muito frustrado, me sentindo incompetente, o próprio árbitro da exclusão. Não sabia até que ponto eu deveria oferecer ajuda, até que ponto eu invadia a autonomia dele. Esperei longamente ele se vestir, quando percebi certa dificuldade em encontrar alguma roupa junto ao seu material, ajudei-o a pegar. Quando ele terminou de se arrumar, levei-o até a recepção do centro natatório, eu não identificava nenhum lugar para ele ficar só e seguro dentro daquele prédio. O rapaz que fica na recepção do centro natatório se prontificou a garantir a sua segurança, até que o carro de transporte viesse buscá-lo.

Quando eu estava no vestiário para subir para as piscinas, meus olhos marejaram, parei para me recompor, não queria subir naquele estado de ânimo. Mas a aula já tinha acabado, os alunos da primeira turma já desciam, alguns que perceberam toda a situação também se comoveram, cogitaram procurar soluções tecnológicas, algum meio de incluí-lo. O pouco que lembro é de dizer com a voz embargada que o projeto não tinha capacidade de atendê-lo, que tínhamos poucos bolsistas e que a ESEFID não estava pronta para cegos. Foi o dia mais difícil da minha vida dentro das minhas atribuições acadêmicas.

Pensei em procurar professores mais competentes e experientes para tratar do tema. No fim, considerei que seria uma perda de tempo, que a estrutura deste projeto naquele momento simplesmente não comportava um aluno com esse grau de deficiência. Pesquisei então na internet por termos como “natação para cegos” ou “natação deficientes visuais” e o que retornou com mais recorrência foram os *tappers*, pessoas que ficam na borda da piscina e devem acertar o nadador cego com uma vara que possui uma ponta macia com objetivo de indicar que o nadador está chegando na borda da piscina, a fim de evitar acidentes. Observou-se que o uso de *tappers* pode se constituir em um eficiente método para evitar lesões na região da cabeça em paranadores de elite (MAGNO E SILVA, 2013). Conforme as Regras e Regulamentos da Paranatação (Comitê Paralímpico Internacional, 2024) é permitido ou mandatório, a depender do grau da deficiência, que atletas com deficiência visual possuam *tappers* em um ou nos dois lados da piscina. Por mais que, com *tappers* aumentasse a segurança, não resolveria a questão da

desorientação durante o nado.

Persisti na busca, procurando descobrir qual procedimento eu deveria adora, quais possibilidades eu teria, e acabei encontrando um artigo (PAREDES REGALADO, 2021), que abordava o uso de um sistema de posicionamento que ajudaria o cego a corrigir sua trajetória na raia da piscina. Ainda que o sistema me pareça interessante, não é um produto comercial, e ainda que fosse, teria elevado custo, tornando-o de difícil acessibilidade.

## 6 INCIDENTES NA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Ao longo da trajetória dos projetos, alguns incidentes acabaram ocorrendo na área das piscinas. Explicarei a seguir como se deu cada um destes incidentes que presenciei. Felizmente, nenhuma dessas situações produziu danos graves.

### 6.1 O SUPORTE DE METAL COM BANDEIRINHAS

Em determinado dia, eu e meu colega de bolsa chegamos mais cedo e passamos a preparar a piscina pequena para a aula de iniciação infantil. Antes desta nossa aula, a piscina havia sido usada por uma turma da graduação, e o monitor da disciplina ainda estava guardando o material usado na aula. Uma corda com bandeirinhas atravessava a piscina, presa em suportes de metal nas bordas laterais da piscina, suportes esses que geralmente são usados para prender cartazes. As bandeirinhas estavam acima, a uma certa altura da superfície da água, talvez a pouco mais de um metro de altura, e tinha o objetivo de indicar a chegada na borda da piscina para evitar acidentes de impacto na borda, quando se nada costas em maior velocidade. Como neste dia pretendíamos realizar exercícios do nado costas, avisamos ao monitor da aula anterior que não precisaria retirar as bandeirinhas da piscina. Começamos a aula, fomos fazendo diferentes atividades, eu focado em atividades de adaptação ao meio aquático com um aluno novo, enquanto meu colega realizava brincadeiras com o resto do grupo. Em um determinado momento, percebi uma certa apreensão na piscina, notei que as bandeirinhas estavam na água e que um dos suportes de ferro também estava caído para dentro da piscina. Uma aluna chorava e era consolada pelo professor. No breve diálogo com o colega de bolsa, ele me explicou que uma aluna pulou, agarrou as bandeirinhas e puxou. Nisso, o suporte inclinou e caiu para dentro da piscina, sendo amortecido nas costas do meu colega de bolsa e no ombro de uma aluna. Após um breve tempo, a aluna se recompôs e continuou as atividades, o choro veio muito mais pelo susto do que por dor ou lesão. Felizmente o suporte metálico não feriu com gravidade nenhum dos atingidos.

### 6.2 QUASE UM DESMAIO PERTO DA ESCADA

Outra situação remete ao fim da aula de uma segunda turma de

condicionamento. Já havíamos nos despedido dos alunos, alguns saíam da piscina, outros já desciam as escadas, enquanto outros estavam pegando seus pertences. Eu apagava o quadro dos treinos quando percebi meu colega de bolsa correr da mesa onde organizava a pasta com a chamada e demais materiais de aula em direção à escada que desce para o banheiro masculino. Ele gritava o nome tentando chamar a atenção de um aluno e, quando me inclinei para ver o que acontecia atrás do quadro que tapava minha visão, pude compreender o que ocorria. Um aluno estava em vias de desmaiar, balançando o corpo buscando se equilibrar, enquanto juntava seus pertences bem ao lado da escadaria que desce para o banheiro. Foi amparado pelo meu colega de bolsa, que sentou-o no chão e passou a realizar manobras para que o aluno recuperasse suas forças. O aluno estava pálido, mas ainda consciente e sem perceber quão fragilizado estava. Após um período deitado no chão com as pernas levantadas, ganhou as forças novamente. Hidratou-se, comeu algo ofertado por outro aluno, descansou mais alguns minutos e conseguiu se recuperar. Acompanhamos ele até o banheiro e ficamos próximos até que nos certificamos que ele estava de fato bem. Depois, em conversa com a coordenadora, soubemos que um fato semelhante de mal estar e quase desmaio já havia ocorrido em outra oportunidade, com outro aluno.

### 6.3 TESTE COM NECESSIDADE DE RESGATE

Em uma aula de novembro, eu já havia entrado na piscina pequena para dar aula de iniciação infantil, quando percebi que meu colega de bolsa estava atento a algo que acontecia na piscina grande. Ele saiu da piscina e foi verificar algo por lá. Enquanto isso, dobrei minhas atenções para a piscina pequena pois tinha ficado sozinho com as crianças. Após alguns segundos, percebi o que havia acontecido. Um aluno adulto que estava em avaliação do condicionamento passou dificuldade na piscina grande e uma das bolsistas que estava efetuando o teste precisou pular na piscina para resgatar o aluno. Como ela estava vestida, pulou de roupa e tudo. Ela conseguiu empurrar o candidato a aluno em teste para a superfície e para a borda e o resgate foi bem sucedido.

### 6.4 DE NOVO O SUPORTE DE METAL, AGORA NO ENCERRAMENTO

Na celebração de encerramento das turmas de iniciação infantil, já no fim de

dezembro, convidamos pais para assistir a uma apresentação de cada aluno em um percurso na piscina, que envolvia o salto para dentro da piscina, mergulhos, e diferentes nados. Alguns bolsistas, entre eles eu, ficavam em determinados setores da piscina, auxiliando os alunos. Outros ficaram fora da piscina, organizando a entrada de cada aluno da piscina. Parecia tudo organizado, nada poderia dar errado. Fora da piscina, pais e crianças celebravam, em volta de uma mesa. Em determinado momento, uma aluna passou a tentar escalar o mesmo suporte metálico de cartazes do primeiro incidente descrito, que se encontrava do lado da piscina. Gritei pra não subir, mas não deu tempo de nada. E não deu outra, o suporte inclinou e caiu em cima dela. Lábio cortado, sangue fluindo e a menina assustada com a bronca que estava levando do pai. Terminou a festinha para ambos. Felizmente o ferimento foi superficial e já na aula seguinte ela estava de volta à piscina.

## 7 AS MINHAS PERCEPÇÕES E SENSações

Nos primeiros meses de aulas dos projetos, em muitos momentos, me senti frustrado com relação ao meu desempenho nas aulas de iniciação infantil. Eu já havia estado naquela função de professor naquele mesmo local. Lembrava-me de ser bastante competente na passagem anterior, mas eu simplesmente já não lembrava do repertório de atividades possíveis que usava. Sentia que minhas aulas eram repetitivas e mal estruturadas. Cheguei a pedir conselhos de professores mais experientes, e também para a coordenadora do projeto. Fui atendido, e me ofereceram suporte através de conversas e material de apoio, mas ainda assim, por mais que eu consultasse o material, pensasse muito nisso e me dedicasse sempre, parecia que as aulas deixavam a desejar. Por vezes, sentia que os alunos não evoluíam na velocidade que eu esperava. Minha expectativa sobre mim mesmo era muito alta. Quando eu reportava isso, meus colegas me davam força, lembravam que era natural que alguns alunos tivessem mais dificuldade e que eu estava indo bem, fazendo o certo.

Aos poucos, com a melhora natural produzida pela repetição dos gestos e pelo meu maior conhecimento das dificuldades e facilidades específicas de cada aluno, em cada fundamento da natação e nado, comecei a me sentir mais à vontade, cada vez mais certo de que o problema maior lá do início era minha ansiedade, minha vontade de ver as coisas evoluírem mais rápido do que seria possível.

Já para o período final do projeto, eu me sentia feliz, satisfeito e recompensado com a evolução dos alunos. É muito gratificante para um professor de natação quando ele percebe que um aluno que tinha medo de mergulhar, que tampava com a mão o nariz, ou ficava amedrontado na parte mais profunda da piscina, começa a nadar sozinho de forma eficiente, talvez indo de um lado ao outro da piscina sem pôr os pés no chão. Ou quando os alunos são levados para a piscina grande e ficam por lá, flutuando, nadando, mergulhando até a janelinha submersa para mandar um tchauzinho para seus parentes do outro lado do vidro. Mais gratificante ainda é saber que esse conhecimento que eles adquirem irá acompanhá-los pelo resto da vida, crianças de 8, 9, 10 anos que sairão das aulas e

poderão nadar por aí, talvez até em algum momento, usar esse saber nadar para salvar-se de um possível afogamento ou cuidar de outros. Na minha forma de entender, todos deveriam ter a oportunidade de aprender a nadar, de preferência, ainda na infância. Assim como aprendemos a engatinhar, a caminhar, a correr, todos deveriam ter seu momento de se adaptar ao meio aquático e posteriormente nadar. É uma questão de saúde, é uma questão de segurança, é uma questão de lazer e até mesmo de autonomia.

Já nas aulas de condicionamento, em contrapartida, eu me sentia bastante competente desde o princípio. Percebia as dificuldades dos alunos e dava sugestões, que eles rapidamente assimilavam. E logo depois, eles mesmos percebiam a melhora na eficiência do seu nado. Agradeciam e sentiam que rapidamente estavam evoluindo. Os menos experientes rapidamente aumentavam suas distâncias de nado: primeiro, nadando cerca de 500 metros em um dia; em algumas semanas, já chegavam aos 700 metros e riam de alegria ao conseguir completar o treino pela primeira vez. Alguns, que também são alunos da UFRGS, apareciam no RU na hora do almoço ou janta e, ao me ver, logo acabavam se juntando a mim na mesa em que eu estava. Conversávamos sobre coisas cotidianas da vida, não necessariamente relacionadas à natação. Alguns eu sei a profissão, formação, de onde são, para onde já viajaram ou quais são seus hobbies. E alguns também sabem algo de mim, por vezes perguntam sobre como andam meus projetos agroecológicos, se as abelhas que eu venho cuidando estão bem...

Apesar das dificuldades iniciais, dos casos mais dolorosos, dos sustos provocados pelos incidentes, sinto que o saldo de novamente ter feito parte desse projeto é muito positivo e me fez muito bem. Se eu não fosse tão inquieto, não tivesse tantos outros planos e sonhos, iria querer participar destes projetos por muito mais tempo.



## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No início da construção deste trabalho, considerei que seria útil fazer sugestões para melhoria dos projetos de extensão de natação para a comunidade da ESEFID, fossem relacionadas à parte administrativa, ou pedagógica dos projetos.

Entretanto, quando ia aproximando mais do final do trabalho, fui percebendo, cada vez mais, que a importância que os projetos têm para a comunidade, seja a acadêmica da ESEFID, que encontra um espaço de experiência e aprendizado, seja para os alunos dos projetos, que aprendem a nadar e lidar com o ambiente aquático ou encontram um lugar em que podem manter e melhorar sua condição física geral e as construções de identidade que esse tipo de projeto potencializa, é o que precisa ser mais evidenciado.

A comunidade em geral não participante dos projetos, que não se beneficia diretamente, ainda obtém um ganho indireto: pessoas mais saudáveis oneram menos os sistemas de saúde, pessoas que sabem nadar ou se virar no ambiente aquático conseguem por vezes passar parte dos conhecimentos adquiridos para terceiros ou agir em momentos de necessidade para salvar a si ou auxiliar no resgate de outros. Novas possibilidades são abertas quando se sabe nadar.

Apesar de surgirem desafios durante as atividades como bolsista dos projetos de extensão de natação para a comunidade da ESEFID, como os casos e incidentes aqui relatados demonstram – e que podem parecer eventos negativos quando observados com mais pressa, na verdade essas situações tem potencial para incutir no graduando a vontade de buscar conhecimento de temas que ele não domina ou nem pensaria a respeito.

Partindo do entendimento que os projetos de extensão de natação para a comunidade da ESEFID, da forma que funcionam atualmente, são benéficos para bolsistas e alunos participantes, podemos então pensar em como melhorar ainda mais a qualidade dos projetos. Talvez aumentar a quantidade de projetos também.

Ignorando os desafios burocráticos, os quais não entendo em maior magnitude, citarei a seguir algumas das sugestões que acredito terem capacidade de beneficiar os projetos de uma maneira geral, ou os bolsistas como indivíduos:

- Buscar mais bolsistas e oferecer maior estabilidade para eles, talvez com contratos que perdurem por todo o semestre letivo: com mais bolsistas seria menos difícil incluir alunos especiais, teríamos mais observadores para evitar incidentes, mais conhecimento disponível para lidar com casos mais complexos, facilitaria uma possível integração com outras áreas da universidade (como ensino e pesquisa);

- Expandir os projetos, criando novas turmas para populações específicas. Aulas para alunos com necessidades especiais, doenças crônicas, obesos, gestantes e outras pessoas ou grupos em vulnerabilidade social, afetados pelas enchentes, e alunos da universidade. Turmas com planos de ensino contemplando objetivos específicos diferentes, como alto rendimento, treinos com elevada intensidade ou volume, para que possíveis alunos com motivações diversas sintam-se impelidos a participar dos projetos.

- Produzir e divulgar material de apoio, tanto para os bolsistas dos projetos, quanto para os alunos, seja institucional do projeto de extensão que ele participa, seja educativo sobre natação.

- Realizar mais reuniões de equipe de bolsistas, seja para tratar dos projetos, seja para abordar pautas que qualifiquem mais os bolsistas na sua área de atuação. Se possível, sistematizar essas reuniões.

- Promover maior integração com atividades de ensino, pesquisa e outros projetos de extensão da ESEFID. Essa integração poderia ocorrer através de visitas de grupos de alunos para elaboração de trabalhos acadêmicos para disciplinas diversas. Tais visitas deveriam ser previamente agendadas para que os bolsistas possam estar preparados e autorizados a receber os grupos. Esses grupos poderiam conhecer parte do funcionamento dos projetos, seja como observadores de um dia da rotina, seja participando em alguma forma de coleta de dados. Acredito que há, dentro destes projetos de natação para a comunidade da ESEFID, espaço para beneficiar mais alunos de graduação da ESEFID do que apenas os bolsistas que são participantes diários das atividades dos projetos

Por fim, gostaria de ressaltar que no último quinquênio diversos eventos, ocorridos em escala global ou local, afetaram o funcionamento dos projetos aqui

relatados, frequentemente parализando sua atuação. Entre esses eventos, destaco a Pandemia de COVID-19, iniciada em 2020, as obras emergenciais no CN que foram realizadas em diferentes ocasiões, a enchente de maio de 2024 no Rio Grande do Sul e o conseqüente uso do CO para o abrigo de desabrigados. A paralização dos projetos em decorrência destes eventos prejudicou sobremaneira as suas potencialidades, de modo que intenções e planos possivelmente precisaram ser abandonados, para que se pudesse atender os novos desafios que se impunham.

## REFERÊNCIAS

- ALVES, D. K. *et al.* **Projetos de extensão na Universidade: a importância da prática de atividade física na perspectiva da comunidade.** Conexões, Campinas, SP, v. 22, n. 00, p. e024021, 2024. DOI: 10.20396/conex.v22i00.8674246.  
Disponível em:  
<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8674246>.  
Acesso em: 8 ago. 2024.
- BEE, G. R. *et al.* **Vacinas contra COVID-19 disponíveis no Brasil / Vaccines against COVID-19 available in Brazil.** Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 6246–6263, 2022.
- CIOTTI, M. *et al.* **The COVID-19 pandemic,** Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences, 57(6), p. 365–388. doi: 10.1080/10408363.2020.1783198, 2020.
- INTERNATIONAL PARALYMPIC COMMITTEE. **World Para Swimming Rules & Regulations – April 2024** Disponível em:  
[https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/WPS%20Rules%20and%20Regulations\\_April%202024\\_0.pdf](https://www.paralympic.org/sites/default/files/2024-04/WPS%20Rules%20and%20Regulations_April%202024_0.pdf). Acesso em: 8 ago. 2024.
- MAGNO E SILVA, M. *et al.* (2013). **Sport injuries in elite paralympic swimmers with visual impairment.** *Journal of athletic training*, 48(4), 493–498.
- MEDEIROS FILHO, A. E. C. **Extensão Universitária em Tempos de Isolamento Social: Desafios e Estratégias.** Revista Conexão UEPG, Ponta Grossa, Paraná - Brasil. v. 17, e2118022, p. 01-15, 2021.
- MÉLO, C. B *et al.* **University extension in Brazil and its challenges during the COVID-19 pandemic.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e1210312991, 2021.
- MOREIRA, L. C. **Anorexia nervosa e exercícios: questões éticas envolvendo profissionais de educação física.** Revista Bioética, v. 22, n. 1, p. 145–151, jan. 2014.

MUSSI, R. F. F.; FLORES, F. F.; ALMEIDA, C. B. **Pressupostos para a elaboração de relato de experiência como conhecimento científico.** Práx. Educ., Vitória da Conquista , v. 17, n. 48, p. 60-77, out. 2021.

OLIVEIRA, A. C. DE .; SILVA, S. A. P. DOS S. **INTERVENÇÕES PEDAGÓGICAS DO PROFESSOR EM RELAÇÃO A CONFLITOS PERCEBIDOS ENTRE OS ALUNOS DURANTE AS AULAS DE EDUCAÇÃO FÍSICA.** Journal of Physical Education, v. 29, 2018.

PAREDES REGALADO, B. *et al.* **Implementación de un sistema de posicionamiento para corregir la trayectoria en personas invidentes dentro de piscinas.** Revista Científica y Tecnológica UPSE, La libertad , v. 8, n. 1, p. 92-106, jun. 2021.

TEIXEIRA, P. C. *et al.* **A prática de exercícios físicos em pacientes com transtornos alimentares.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 36, n. 4, p. 145–152, 2009.