

NATAÇÃO EM ÁGUAS ABERTAS (MAR)

Izabella Cristina Diniz Borges
Jenilson Brito Fernandes

1 APRESENTAÇÃO

Durante a realização do presente Projeto Integrador na formação Licenciatura, primeiramente foi feita uma triagem do público alvo a fim de selecionar de 6 a 8 integrantes para obterem conhecimento teórico e prático sobre o esporte, iniciarem uma adaptação personalizada ao ambiente marítimo, praticarem exercícios orientados e voltados ao aprendizado do nado crawl, participarem de dinâmicas e atividades em grupo de lazer que se adequem a modalidade esportiva proposta. E no fim da jornada, apurar resultados e a experiências individuais sobre as vivências propostas.

O público alvo conta com a participação de colegas da turma de Educação Física da Rede Doctum de Ensino, no intuito de terem um ensino básico e vivência na água. Também outros interessados aleatórios, acima de 18 anos, que tenham essa vontade e inquietação por esportes aquáticos, sendo requisito que todos os selecionados a participarem como voluntários deste projeto não tenham receio ou fobia de mar, e que já possuam um mínimo de flutuabilidade, para que a prática proposta possa ser verdadeiramente eficaz e implementada com sucesso no time, no tempo disponível.

O projeto foi realizado às quartas-feiras e sextas-feiras na Vila de Manguinhos, região da Serra-ES, de 6:00 às 6:50hs, por 3 semanas consecutivas, tendo as aulas possibilidade de serem suspensas em dias de mar revolto ou mesmo transferida para piscina por um ou outro dia, a fim de obter com mais eficiência a captação de algumas técnicas do nado crawl.

2 OBJETIVO GERAL

O objetivo geral consiste em proporcionar aos alunos a prática e vivências da natação, principalmente no que pertine a natação em águas abertas.

Este projeto conta com a participação de colegas da turma de Educação Física da Rede Doctum de Ensino, bem como outros interessados convidados, acima de 18 anos, a participarem de uma experimentação e aprendizado básico de natação em águas abertas (MAR), na modalidade nado crawl. Por ser um esporte que envolve a musculatura de todo o corpo, a natação é um dos exercícios mais completos.

3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Atrelado ao objetivo geral, a natação e mar é uma atividade física de lazer e bem-estar em meio a natureza, proporcionada pelas belas praias da região da Serra-ES. E é nessa seara de raciocínio, que a responsável técnica do programa irá atender um público seletivo e reduzido, mas de pessoas de toda faixa etária (maiores), que queiram experimentar e aprender um pouco da natação, e viver os benefícios que o esporte aquático pode trazer.

Dentre esses benefícios, podemos destacar os cuidados com a saúde física e mental, aumento da resistência imunológica do organismo, fortalecimento da capacidade cardiorrespiratória, qualidade do sono, queima de gordura, maior segurança em meio líquido (prevenção a possível situação adversa de risco de acidente em água), fortalecimento dos músculos e articulações, e, por fim, ajuda na socialização, eis que a prática de esportes facilita a socialização, vivência em grupo e a criação de novos vínculos de amizade.

Os objetivos específicos são, portanto, todos acima ditos, bem como: experimentar a flutuabilidade, a propulsão e coordenação motora e aprender a controlar a respiração unilateral e bilateral do nado. Apurar (resultados). Desenvolver a aprendizagem e aperfeiçoamento do nado- livre (crawl).

4 RELEVÂNCIA ACADÊMICA

Que exercício físico é sinônimo de saúde a gente já sabe. A natação é um dos exercícios mais democráticos e de baixo impacto, possuindo também inúmeros benefícios para a saúde física e mental, ainda mais se for praticado em águas salgadas envolvendo a natureza.

A finalidade do projeto é também desenvolver tal atividade ligada diretamente à vivência em mar e experiência de atletas que praticam travessias em águas abertas, bem como movimento do corpo humano através da natação, com exercícios de prancha, nadadeira, palmar, respiração, etc.

A natação envolve: melhora na coordenação motora, ajuda a definir músculos de diversas partes do corpo, principalmente braços, costas e peitoral. Vários músculos são trabalhados na natação, mas o principal benefício é que eles são trabalhados de maneira equilibrada. Gera ainda um aumento da resistência imunológica do organismo, fortalecimento da capacidade cardiorrespiratória. É uma atividade indicada para todas as pessoas, independente da idade.

5 METODOLOGIA

A metodologia utilizada é com base no conceito de aprendizagem horizontal do três fundamentos: pernada, braçada e respiração; isto é, o aluno adquire uma base de nado que permite uma excelente técnica desde o início, evitando assim a necessidade de muitas correções nos níveis avançados (ou mesmo no nível intermediário, para que é iniciante). Importante salientar que todos os envolvidos neste projeto foram classificados como iniciantes na modalidade esportiva, mesmo alguns já tendo praticado na infância a natação.

A metodologia de natação foi dividida nas aulas por meio de um Calendário de Objetivos Semanais, sendo os encontros 2 vezes por semana. Nele, os alunos puderam aprender as técnicas da areia mesmo e começar a desenrolar o nado crawl de acordo com a meta almejada individualmente entre o voluntário e a responsável.

Durante os encontros o volume de treino (distância total de nado por aula) subiu gradativamente, sendo que técnicas e educativos eram aplicados para melhorias e

correções, bem como permissão para utilização de acessórios que fazem parte da vida de um atleta de natação, seja de piscina ou de mar.

Conteúdo programático era primeiramente fazer alongamentos para evitar câibras (e bastante importante realizarmos elas por conta de ser em mar aberto) e logo em seguida areia ou mar, para realizarmos as explicações e demonstrações de como vai acontecer na aula (o tempo total da aula era no máximo 50 minutos, por conta que o mar é bem difícil de nadar, gerando um gasto de energia muito grande). Depois voltamos para a praia para finalizar a aula e tirarmos as dúvidas ou o que ocorreu durante ela. Fizemos 6 aulas dessas com os alunos, cada dia um objetivo diferente. E no final sempre ouvíamos as opiniões, dificuldades e uma análise das melhoras em relação à natação, a ambientação.

6 PLANILHA DE CUSTOS

RECURSOS MATERIAIS (montagem de flutuadores de segurança, conforme fotos anexas)

Item	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total
Fita Silver Tape	1	24,90	24,90
Macarrão Flutuador	6	7,90	47,40
presilha plástica	3	1,00	3,00
Fita corda	6 metros	1,50	9,00
Gasolina	20 litros	5,40	108,00

RECURSOS HUMANOS (sem custos com recrutamento de voluntários, treinamentos, e outros)

Item	Quantidade	Hora aula	Valor Total

RECURSOS FÍSICOS

Item	Quantidade	Valor Unitário	Valor Total

RECURSOS FINANCEIROS

Item	Valor Total
Recursos materiais	R\$ 192,30
Recursos Humanos	R\$ 0,00
Recursos Físicos	R\$ 0,00

7 IMPACTO DO PROJETO

Considerada uma atividade física de baixo impacto, a natação reúne várias vantagens para a saúde do corpo e da mente, conforme exaustivamente explicitado em tópicos acima. Apesar de ser mais procurada no verão (já que se exercitar na água ajuda a refrescar) os benefícios da natação podem ser aproveitados o ano todo, principalmente quando se trata de praia, mar e areia.

O projeto que ocorreu na Vila de Manguinhos, Serra - ES, ajuda a dar mais visibilidade ao esporte (que é mais conhecido a nível de piscinas), ajuda a promover saúde e implementar exercício físico ao ar livre, atrai frequentadores e curiosos da região de Manguinhos e adjacência para conhecer o esporte e descobrir sua importância e possibilidade de realização por qualquer pessoa.

Também gerou um impacto e um aprendizado para os futuros colegas de profissão

que toparam participar, a fim de aprender um pouco mais, na prática, sobre a modalidade, afinal é um campo próspero de trabalho para os futuros educadores físicos.

8 AVALIAÇÃO

- Realização de 6 encontros, 2x por semana, durante 3 semanas consecutivas. As quartas e sextas-feiras, 6:00hs da manhã.
- Análise de presença nos encontros, interesse e desenvolvimento das atividades propostas, da dedicação, da impulsão e desempenho motor, melhoria da técnica, resistência ao aumento do volume de treino, observação direta e anotações individuais dos participantes no projeto, através de fichas individuais.
- Desenvolvimento no último encontro de um simulado de travessia aquática que avaliou bem o desenvolvimento de cada um durante todo o período.

9 RESULTADOS FINAIS

O projeto de intervenção foi muito direcionado a vivência individual na modalidade e a evolução de cada integrante num tempo curtíssimo que foi proposto. Alguns resultados foram bem tímidos, haja vista a frequência não regular nas manhãs das aulas. Outros alunos tiveram excelentes resultados e evoluções, eis que a regra será sempre clara: todo esforço e constância gera um aprimoramento, fato!

Logo no início, dois alunos tiveram que desistir do Projeto por questões profissionais e pessoais, mas imediatamente foram substituídos por outros membros, que já entraram com 2 aulas a menos. Mesmo assim tais indivíduos conseguiram não só perder parte do medo do mar e aquele receio inicial de água turva (que nada se vê), animais marinhos e falta de apoio dos pés no chão. E os resultados vieram: inicialmente começando com 200 metros, no último encontro já fizeram 600 metros.

Outros dois alunos, que já tinham uma certa habilidade motora e facilidade esportiva, conseguiram evoluir de 300 metros para 800 metros, nado contínuo. Por mais dois encontros, entrariam na marca dos mil metros de natação. Felicidade para os membros e para a orientadora do projeto. E uma sensação boa de dever cumprido, mesmo que não em todos os moldes almejados.

As técnicas do nado e a resistência foram pontos fortes da evolução geral. Todos os voluntários tiveram êxito em ambos os quesitos, tanto melhora da braçada, pernada e respiração, quanto resistência para um volume maior de treino a cada etapa proposta.









11 REFERÊNCIAS

LIMA, Willian Urizzi de. *Ensinando natação*. São Paulo. Phorte Editora, 1999.

COUTO, Ana Cláudia Porfírio. METODOLOGIA APLICADA A NATAÇÃO I. In SILVA e COUTO (org.). Manual do treinador de Natação. Belo Horizonte: edições FAM. 1999.

BAGGINI, Flávia Cristina Souza. *Caracterização do processo ensino/aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias*. 2008. Monografia apresentada à disciplina “Trabalho de Formatura” do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Unesp – Campus de Bauru. 2008.

12 LINKS

<<https://www.instagram.com/ln.sports/>> Acessado em: 20 de maio 2023.

<<https://raiaoito.com.br/natacao-em-aguas-abertas/>> Acessado em: 24 de maio de 2023.

<<https://gpa.esp.br/natacao-em-aguas-abertas/>> Acessado em: 24 de maio de 2023.

<<https://www.assessor.com.br/Noticia/2814/OS+12+MANDAMENTOS+DA+NATA+CAO+EM+AGUAS+ABERTAS.aspx>> Acessado em: 20 de maio de 2023.