

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

NADAR: O MODO DE VER E VIVER A ÁGUA

ORIVAL ANDRIES JUNIOR

CAMPINAS

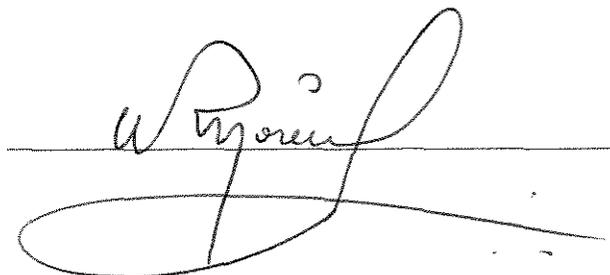
1998

ORIVAL ANDRIES JUNIOR

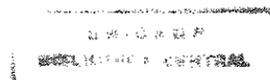
NADAR: O MODO DE VER E VIVER A ÁGUA

*Tese de doutorado apresentada à Faculdade de
Educação Física da Universidade Estadual de
Campinas.*

Orientador: Prof. Dr. Wagner Wey Moreira.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Orival Andries Junior', is written over a horizontal line. The signature is fluid and cursive, with a large loop at the end.

CAMPINAS - 1998



6648185

UNIDADE	BC
N.º CHAMADA:	
Unicamp	
Orival	
V. Ex.	
TOMBO BC/	35016
PROC.	395/98
C <input type="checkbox"/> D <input checked="" type="checkbox"/>	
PREÇO	R\$ 11,00
DATA	11/09/98
N.º CPD	

CM-00115961-3

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA- FEF - UNICAMP

Orival
An28n

Andries Júnior, Orival

Nadar: o modo de ver e viver a água / Orival Andries Júnior. -- Campinas, SP : [s. n.], 1998.

Orientador: Wagner Wey Moreira

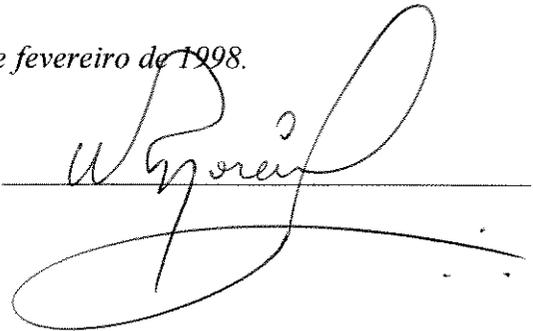
Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Natação. I. Moreira, Wagner Wey. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física. III. Título.

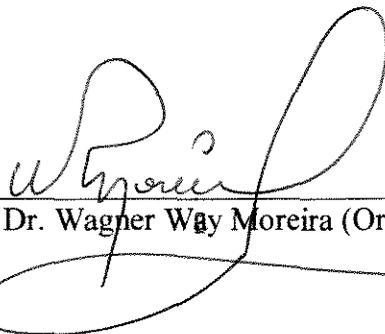
Este exemplar corresponde à redação final de tese defendida por Orival Andries Junior e aprovada pela comissão julgadora em 27 de fevereiro de 1998.

Data: 27 de fevereiro de 1998.

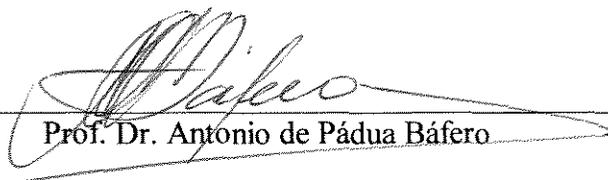
Assinatura:

A handwritten signature in black ink, written over a horizontal line. The signature is highly stylized and cursive, appearing to read 'Orival Andries Junior'. The ink is dark and the background is white.

COMISSÃO JULGADORA



Prof. Dr. Wagner Wgy Moreira (Orientador)



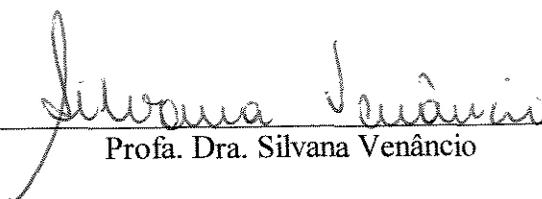
Prof. Dr. Antonio de Pádua Báfero



Prof. Dr. Bráulio Araujo Júnior



Prof. Dr. Carlos Alberto Vidal França



Prof. Dra. Silvana Venâncio

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao meu orientador e amigo Wagner que me mostrou caminhos para a superação de limites que pareciam insuperáveis...

Agradeço a minha esposa Raquel que soube compreender a necessidade de dedicação ao trabalho...

Agradeço aos meus amigos, todos, por acreditarem e incentivarem neste longo caminho...

Agradeço aos meus alunos e ex-alunos que de alguma forma foram participantes do trabalho...

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, aos meus pais, Neide e Orival que sempre dedicaram suas vidas para que seus filhos encontrassem a felicidade. Hoje estou feliz por alcançar mais uma etapa de vida, que só foi possível por esta dedicação. O trabalho é insignificante para agradecer todo aquele esforço, mas fica um beijo de seu filho Junior.

SUMÁRIO

RESUMO.....	I
ABSTRACT.....	II
INTRODUÇÃO.....	01
CAPÍTULO I - TERRA: PLANETA ÁGUA.....	09
1.1 - O BANHO.....	17
1.2 - ÁGUA TERAPÊUTICA.....	24
1.3 - ÁGUA POÉTICA.....	26
CAPÍTULO II - CORPOREIDADE NA ÁGUA.....	36
CAPÍTULO III - METODOLOGIA.....	57
CAPÍTULO IV - SÍNTESE DAS UNIDADES TRANSFORMADAS.....	88
4.1 - ESPORTE.....	91
4.2 - RELAXAMENTO E PRAZER.....	92
4.3 - TERAPIA.....	95
4.4 - CONQUISTA E DESCOBERTA.....	97
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	99
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA.....	103

RESUMO

O ato de nadar tem chamado atenção da comunidade científica contemporânea. Para uns, o exercício nadar tem como meta a alta performance, para outros o nadar é uma forma terapêutica e de obtenção da saúde. O objetivo deste estudo é descobrir e compreender o fenômeno nadar. A descoberta diz respeito da possibilidade física do homem se locomover na água; o compreender diz respeito a possibilidade intelectual do homem entender esse fenômeno. A participação física do ato de nadar e o perceber, que é o ato cognitivo, fazem com que o corpo se integre ao meio líquido como parte dele. No desvelar do fenômeno nadar o estudo discute o elemento água como um modo de viver do homem, demonstrando algumas de suas utilizações e formas de visões, objetivando obter um referencial teórico que permita a compreensão do caminho percorrido na relação homem/água. Sob uma abordagem de corpo participativo, dentro da complexidade da manifestação corporal em um meio diferenciado, onde se tenha o corpo como um todo, este estudo foi ao encontro da corporeidade na água. Neste estudo, o pesquisador se abstrai dos conceitos sobre o ato de nadar, para poder se colocar como um espectador, daqueles que estão vivenciando a prática. A investigação elegeu como população alvo indivíduos, aleatoriamente, independente de seus objetivos em relação a natação. Foi adotado como meio de investigação a análise qualitativa, com técnicas fenomenológicas sob uma abordagem do fenômeno situado. Com a análise dos depoimentos foi estruturada a síntese das unidades transformadas, a qual possibilitou a compreensão do nadar.

ABSTRACT

The act of swimming has called the attention of the contemporary scientific community. To some, the practice of swimming has the high performance of objective. To others, swimming is a form of therapy and to obtain health. The study was done to find out about and to comprehend the phenomenon of swimming. The discovery is about the physical possibility of people moving in water, the comprehension, on the other hand, is about the intellectual possibility to understand this phenomenon. The body was integrate to the liquid as if it were part of it by the physical participation at the act of swimming and the noticing, which is a cognitive act. Revealing the swimming phenomenon, wather as being a way of living of mankind was discussed during the study, showing some of its utilization and forms of vision. A theoretical reference which allows us to comprehend the course of the realation between man and water was obtained. Taking the participade body as an approach, in the complexity of corporal manifestation in a differential environment, where you have the body as a whole, the study was directed to the bodyness of the water. In this study, the researcher was abstracted by the concepts of swimming, to be able to put himself as a spectator of those whom are practicing. The investigation randomly chose individuals as targets, independent on their objectives with swimming. As means of investigation, the qualitative analisis was adopted as phenomenological tecniques based on the approach of a situated phenomenon.

**"ÁGUA, ESPOSA DO SOL,
VIRGEM-MÃE DO UNIVERSO".**

(C.D.Fernandez-Natureza)

INTRODUÇÃO

Era uma bela manhã de um domingo ensolarado de outono, quando resolvi dar um passeio no clube. Estava “louco de vontade” de ir à piscina dar um mergulho. Abri a cadeira e espraiei-me sob o sol.

Devagarinho, instalou-se em mim uma saudade de quando ia à piscina para treinar natação. Naquela época, eu sonhava com o dia em que subiria no pódio e alcançaria a fama esportiva. Muita coisa, ou imagens, se passaram em minha mente até que percebi que uma porção de corpos estavam diante de meus olhos. Uns estendidos sob o sol ardente sem esboçar qualquer movimento, outros dando braçadas desordenadas tentando ir de um lado a outro da piscina, treinando seus corpos num interminável vai e vem. Olhei para um lado e para outro e ainda vi corpos flutuando sobre as ondas da água, corpos pulando, conversando. Essas imagens ficaram presentes.

Mais tarde, quando retornava para casa, em um determinado lugar, o trânsito estava interrompido. Tentando saber os motivos dessa paralisação, deparei-me com corpos correndo de um lado a outro ao redor de uma pequena lagoa. Observando mais atentamente, pude focalizar um corpo estendido à sua margem. A correria se dava porque alguém desaparecera. Fui embora e tudo aquilo não saía da minha mente. Coloquei-me, então, a tentar desvelar todos aqueles acontecimentos; afinal de contas, foram tantos corpos em constante manifestação num meio onde busquei a perfeição atlética, o meio aquático, que fiquei estimulado a desenvolver um trabalho a respeito.

Ao longo de um trabalho executado como professor de educação física, pude constatar, o que me deixou bastante inquieto, como o homem se tem ocupado, de modo relevante, da prática do nadar.

Já a algum tempo, os rios, as praias e as piscinas deixaram de ser um lugar apenas para a pescaria, para o banho de sol e cultivo do corpo na

prática do treinamento de natação. Esses espaços passaram a ser utilizados, mesmo que inconscientemente, para as mais variadas formas de manifestação corporal da humanidade.

No refletir desses acontecimentos, tentando desvelar as causas dessa minha inquietação, deparei-me com uma diversidade de manifestações corporais. Ao ver corpos em variadas manifestações, pude perceber combinações ricas em variedades de expressões e sentimentos.

Corpo/inerte, que apesar da quase nulidade de movimentos, parecia apresentar expressividade acentuada de uma corporeidade. O corpo na busca de melhoria estética, através do bronzeado, numa relação de exibicionismo.

Corpo/luta, que se manifestava através do conflito constante com a água, sem deixar de ter prazer naquele momento, mas um conflito que faz com que a relação corporal fique restrita ao cansaço e a fadiga.

Corpo/atleta, que na busca de uma performance atlética tenta mostrar-se superior aos outros, exercendo uma espécie de poder através do ato de nadar.

Corpo/flutuante indo ao encontro do descanso corporal através de uma relação com o meio, deixando ser envolvido pelo balançar das águas numa relação envolvente.

Corpo/preocupado, que na busca da solução de problemas, despertava atitudes desordenadas, sem perceber a própria existência corporal.

Corpo/morto, que apesar de sua mortalidade, não deixava de influenciar nos outros corpos. A indignação pela perda da vida causava um certo desespero nas pessoas.

Corpo/desaparecido, que com sua ausência fazia despertar nos outros corpos uma atitude de preocupação.

Corpo/trabalho, que com sua presença fazia da busca constante de um corpo/desaparecido, um verdadeiro labor.

Essas diversidades de manifestações corporais começaram a fazer parte de meu cotidiano, do meu modo de ver e viver as coisas, dando início a um novo caminhar, com inquietações constantes. A busca da compreensão desses fatores, motivou esta pesquisa.

O trabalho de pesquisa foi dividido em quatro momentos básicos. No primeiro capítulo, terra: planeta água, a intenção é tratar do elemento água, discutindo-a como um modo de viver do homem escrevendo sobre suas mais variadas utilizações e visões.

No segundo capítulo falamos da corporeidade na água - corpo vivido tentando mostrar a relação corpo/água nas mais variadas formas de manifestação. O corpo-participativo num meio diferenciado que é a água. Um meio, ou a água, que oferece oportunidades de vivenciá-la através de uma relação com o sujeito como vida.

A preocupação é situar ou caracterizar a corporeidade na água. O objetivo aqui é fornecer um referencial teórico que permita compreender o caminho percorrido pelo homem na relação com a água. Tivemos ainda a atenção voltada para a natação sob uma abordagem de épocas de suas histórias. A partir disso pudemos discutir o corpo humano como manifestante nesse meio e integralizador de relações.

No terceiro capítulo voltamos nosso olhar para a metodologia onde se utilizou a forma de pesquisa qualitativa.

A pesquisa qualitativa pode ser considerada de cunho descritivo. No entanto, são passíveis de interpretação, portanto temos que levar em consideração as diferenças de enfoque metodológico. A diferença existente entre os enfoques metodológicos está relacionada com o fato de termos trajetórias diferenciadas.

Utilizamos-nos ainda de algumas técnicas da fenomenologia para analisarmos nossa pesquisa.

Para entendermos a fenomenologia recorreremos a Machado (1994) que esclarece:

“A fenomenologia significando discurso esclarecedor a respeito daquilo que se mostra pôr si mesmo, enquanto uma práxis ou forma de ação, opera através do método que investiga a experiência, no sentido de compreendê-la e não de explicá-la”.
(p.35)

Ainda tentando tornar claro nosso pensamento, acerca da fenomenologia fomos buscar em Rezende, (1990) maiores sentidos para nossas inquietações:

“A preocupação da fenomenologia é dizer em que sentido há sentido, e mesmo em que sentidos há sentidos. Mais ainda, nos fazem perceber que há sempre mais sentido além de tudo aquilo que podemos dizer”. (p.17)

Quando buscamos maiores esclarecimentos desta temática, encontramos a necessidade de ir ao significado da palavra fenômeno, e fomos buscar em Martins e Bicudo, (1989) um clareamento de idéias:

“O significado de fenômeno vem da expressão grega faenomenon e deriva-se do verbo fainesta que quer dizer mostrar-se a si mesmo. Assim, fainomenon significa aquilo que se mostra, que se manifesta. Fainestai é uma forma reduzida que provém de faino, que significa trazer à luz do dia. Faino provém da raiz Fa, entendida como fos, que quer dizer luz, aquilo que é brilhante. Em outros termos, significa aquilo onde algo pode tornar-se manifesto, visível em si mesmo”. (p.21-22)

Portanto a pesquisa é realizada sob uma abordagem qualitativa, utilizando-se de técnicas da fenomenologia, cujo objetivo é buscar a essência ou a estrutura do fenômeno estudado, que deve se mostrar nos discursos dos sujeitos.

Como suporte recorreremos a Fini, (1994):

“O fenômeno é aquilo que surge para a consciência e se manifesta para esta consciência como resultado de uma interrogação. Isto quer dizer que só existirá um fenômeno educacional se existir um sujeito no qual ele se situa ou que o vivencia”. (p.25)

São feitas as entrevistas, onde se utilizou de uma pergunta geradora (O que é nadar para você?), realizando assim a coleta de dados e

transcrevendo esses relatos. As idéias discutidas neste momento são decisivas para a análise que faremos à seguir, já que o nosso interesse é justamente o de desvelar de que forma as pessoas vêem e vivem a água no ato de nadar.

Abordamos as descrições, onde podemos ver as experiências vividas pelos sujeitos pesquisados. Através desses relatos começamos a entrar em seu mundo-vida, podendo dar início a pesquisa.

Utilizando-se de mais uma técnica fenomenológica, abordaremos, ainda no terceiro capítulo, as reduções. Ao fazer isso buscamos unidades de significado que são importantes para nós, dando assim oportunidade de aguçar nossas inquietações.

Nesse caminhar fazemos uma leitura minuciosa das descrições ingênuas, objetivando então encontrar unidades significativas ao trabalho. Estas unidades de significados resumem-se a unidades significativas, utilizadas pelos sujeitos, com o intuito de definir ou caracterizar o ato de nadar.

De posse das Unidades de Significado, realizou-se a redução fenomenológica para em seguida, através das coincidências de significado e complemento, realizamos o agrupamento.

Com esse agrupamento construiu-se as Unidades Transformadas o que possibilitou estruturar a ideografia do sujeito

Abordamos a interpretação, quando buscamos a compreensão do fenômeno exercitando a interpretação. Este é o momento de penetração no desconhecido, para assim poder interpretá-lo. É o ir às coisas mesmas. É nesse momento que buscamos um conjunto de idéias do sujeito, procurando desvelar o que está oculto.

No quarto capítulo, procuramos, através do conjunto dos discursos, uma articulação entre as estruturas individuais, no decurso de idéias convergentes e divergentes, procurando construir o novo, o que possibilitou a construção de quatro categorias de Unidades Transformadas.

Nesse momento empenhamo-nos por não fazer apenas uma verificação de cruzamento de dados, mas uma reflexão sobre a estrutura do fenômeno.

Ainda no quarto capítulo do trabalho realizamos a Análise das Categorias das Unidades Transformadas, procurando interpretar o fenômeno que estamos estudando.

E finalmente, por não considerarmos esta pesquisa uma obra acabada e conclusiva, tecemos algumas considerações finais, procurando deixar espaços para outras interpretações sob diferentes perspectivas.

**“A ÁGUA É O OLHAR DA TERRA,
SEU APARELHO DE OLHAR O TEMPO”**

(Paul Claudel)

CAPITULO I - TERRA: PLANETA ÁGUA.

Ocupando dois terços da área total, a maior superfície da terra, temos os oceanos, separados apenas por nomes e culturas.

A terra vista do espaço é um planeta azul, que através de uma visão da água, 97% de água salgada, faz dela uma beleza admirável.

Por vários séculos, os oceanos foram usados por alguns povos, moradores em suas margens, para a exploração dos mares em busca de alimentos, refúgio, posteriormente, nas guerras entre os povos, na busca de tesouros naufragados e tantas outras utilizações.

A navegação foi, sem dúvida, o maior meio de utilização dos oceanos, principalmente nas explorações de novos caminhos. O fascínio do homem pelo mar foi cíclico, acompanhando a história do próprio homem.

Tentativas tímidas foram tomadas pelo homem para o relacionamento com a água, que sempre o caracterizou, sem se identificar na sua formação ou origem. O composto água sempre foi utilizado, mas somente há pouco tempo seus movimentos, temperaturas, fascínios, prazeres e desprazeres foram sendo alvo de estudos mais aprofundados, principalmente naquilo que diz respeito ao relacionamento humano.

Com sua pureza/impureza, sua fragilidade/vigorosidade, a água se transforma numa das causas da vida e da morte.

A Organização das Nações Unidas (ONU) calcula que cerca de 10 milhões de pessoas morrem, por ano, por beberem água contaminada. Apesar de alguns países terem a água como um bem obtido gratuitamente da natureza, é pouca a preocupação que têm em manter essa dádiva sem influências poluidoras da humanidade.

Pensar que a água é um simples líquido que jorra da torneira, é um desrespeito aos rios, mares, lagos que formam a corrente organizada da complexa sobrevivência humana.

Na busca de uma conscientização da importância da água na humanidade, foi criada no dia 22 de março de 1996 e revisada em 5 de outubro de 1996, a Declaração Universal dos Direitos da Água:

“Art. 1. A água faz parte do patrimônio do planeta. Cada continente, cada povo, cada nação, cada região, cada cidade, cada cidadão é plenamente responsável aos olhos de todos.

Art. 2. A água é a seiva do nosso planeta. Ela é a condição essencial de vida de todo ser vegetal, animal ou humano. Sem ela não poderíamos conceber como são a atmosfera, o clima, a vegetação, a cultura ou a agricultura. O direito à água é um dos direitos fundamentais do ser humano: o direito à vida, tal qual é estipulado no Art. 3 da Declaração dos Direitos do Homem.

Art. 3. Os recursos naturais de transformação da água em água potável são lentos, frágeis e muito limitados. Assim sendo, a água deve ser manipulada com racionalidade, precaução e parcimônia.

Art. 4. O equilíbrio e o futuro de nosso planeta dependem da preservação da água e de seus ciclos. Estes devem permanecer intactos e funcionando normalmente para garantir a continuidade da vida sobre a terra. Este equilíbrio depende, em particular, da preservação dos mares e oceanos, por onde os ciclos começaram.

Art. 5. A água não é somente uma herança de nossos predecessores: ela é sobretudo um empréstimo aos nossos sucessores. Sua proteção constitui uma necessidade vital, assim como uma obrigação moral do homem para com as gerações presentes e futuras.

Art. 6. A água não é uma doação gratuita da natureza: ela tem um valor econômico: precisa-se saber que ela é, algumas vezes, rara e dispendiosa e que pode muito bem escassear em qualquer região do mundo.

Art. 7. A água não deve ser desperdiçada nem poluída nem envenenada. De maneira geral, sua utilização deve ser feita com consciência e discernimento para que não se chegue a uma situação de esgotamento ou de deteriorização da qualidade das reservas atualmente disponíveis.

Art. 8. A utilização da água implica o respeito à lei. Sua proteção constitui uma obrigação jurídica para todo o homem ou grupo social que a utiliza. Esta questão não deve ser ignorada nem pelo homem nem pelo estado.

Art. 9. A gestão da água impõe um equilíbrio entre os imperativos de sua proteção e as necessidades de ordem econômica, sanitária e social.

Art. 10. O planejamento da gestão da água deve levar em conta a solidariedade e o consenso em razão de sua distribuição desigual sobre a terra". ("Terra. Planeta Água" - <http://www.ongba/sindae/pg7a.htm/>)

A água, como elemento químico, é composto por dois gases (duas unidades de hidrogênio para cada unidade de oxigênio) que, combinados a condições normais de temperatura e pressão, formam um composto líquido, incolor e inodoro.

Apesar de sua forma natural ser a forma líquida, na natureza a água pode ser encontrada também nos estados sólido e gasoso. Líquida, em forma de rios, lagos, chuvas, mares....; sólida, em forma de geleiras; e gasoso, principalmente, misturada ao ar na atmosfera.

O fato de o corpo humano ser formado por setenta por cento de água, faz com que a sensibilidade ao cheiro e ao gosto resulte em uma nulidade, pois nosso sistema nervoso está em constante contato com a água, o que leva a não ocorrências de mudanças significativas para que possamos sentir o cheiro ou o sabor da água.

A água exerce uma função atrativa no ser humano e é sob essa atração natural que ela pode se converter em um fascinante elemento de prazer.

Ceni (1993) diz que:

"A água, sabemos, é uma necessidade fisiológica: sem pelo menos um litro de água por dia uma pessoa não pode viver, e em quantidade representa 70% do volume do corpo humano e 2/3 do seu peso. A água é a substância que permeia toda criação, traz em si o germe da vida, e está circulando em toda a natureza na forma de chuva, seiva, leite e sangue. Sato costuma dizer, O QUE É VIVO QUANDO CORTA SANGRA, SAI LÍQUIDO." (p. 43)

Indispensável ao corpo humano, nós bebemos uma média de um litro de água por dia. A água tem importâncias fisiológicas fundamentais, e é através dela que o corpo regula a temperatura corporal, que ocorrem os transportes de nutrientes, que se dá a regulação ácido-base e que se formam todos os nossos líquidos corporais.

Poderíamos considerar a água como um dos elementos indispensáveis para a vida do homem. Da água recebemos energias, recebemos saúde e mantemos a própria vida.

Catteau e Garoff (1990) nos falam a respeito dessas propriedades encontradas na água:

"Com efeito, a água, como o fogo, sempre foi símbolo de pureza. Este é sem dúvida, para o homem, o

sentido profundo da sua atração para o elemento aquático, meio a priori hostil, mas que ele rapidamente conseguiu dominar, até desfrutar, para aí desenvolver seu virtuosismo." (p.07)

A água possui certas propriedades físicas que incluem densidade, flutuação, pressão hidrostática e viscosidade.

A densidade de uma substância é a relação entre sua massa e o volume. $D=M/V$. A densidade relativa da água é 1; um corpo com densidade menor que 1 flutuará, maior que 1 afundará. A densidade do corpo humano é de 950 Kg/m³, por isso flutua.

A água, sendo um meio desconhecido e diferente daquele em que estamos acostumados a viver, faz com que o indivíduo que entre nela pela primeira vez sintam-se receoso. Este receio se dá, principalmente, pela nova sensação de flutuabilidade.

A flutuação diz respeito ao princípio de Arquimedes (287 - 212 aC.), que nos esclarece a natureza da flutuabilidade. Um corpo imerso em um meio líquido, totalmente ou parcialmente, sofre uma força de baixo para cima (empuxo), igual ao peso do líquido deslocado por este corpo submerso.

Diz-se que um dia Arquimedes, adentrando em sua banheira, notou que, quando se deitava, a água sustentava seu peso e ele flutuava. Percebeu que entrando na água a mesma aumentava nas laterais da banheira, notando que essa quantidade de água deslocada era igual à porção de seu corpo que estava submersa; na medida que ia afundando, a água ia deslocava para cima, até que, repentinamente, a água parou de se elevar e ele flutuou.

Flutuabilidade é a capacidade de flutuar. Um corpo flutuará num fluido somente se sua densidade for menor do que a densidade do fluido. Sendo que a densidade é a relação entre a massa e o volume de um corpo que define sua densidade e também determina suas características específicas de flutuabilidade no fluido em que é necessário flutuar. A densidade de um corpo é, então, seu peso dividido por seu volume:

$$D = P/V \quad \text{ou} \quad D = \text{Kg}/\text{m}^3$$

A densidade da água fresca é 1000Kg/m³; já a água do mar é mais densa que a água potável 1026 Kg/m³, portanto dando mais flutuabilidade.

A pressão hidrostática é a resultante do peso da água (ou qualquer fluido) e a ação sobre o corpo ou estrutura imersa na água. A pressão (atmosférica) é igual em todas as direções e é diferenciada de acordo com a densidade do líquido e a profundidade.

Um corpo submerso na água é submetido a uma maior intensidade de pressão do que um corpo na superfície. O efeito da pressão pode ser algumas vezes prejudicial.

Devemos lembrar que um corpo na água se move de várias maneiras, indo para frente, para trás, para os lados, além de girar e fazer curvas. O estudo desses corpos em movimento na água diz respeito à hidrodinâmica.

Se um sujeito quiser se movimentar ou mesmo manter-se flutuando, precisa desenvolver uma força motora ou de sustentação para atingir seu objetivo.

Isaac Newton (1642 - 1727), matemático, astrônomo e filósofo, definiu três leis de movimento. A primeira lei - *“O corpo permanece em seu estado de repouso ou de movimento uniforme a menos que seja obrigado por forças externas a mudar este estado”*; A segunda lei - *“A taxa de variação do movimento de um corpo é proporcional a força desequilibrada exercida sobre ele e que acontece na direção em que a força atua”*; Terceira lei - *“Para toda força ou ação existe uma força igual e oposta, ou reação”*. (Palmer 1990, p.49)

A água, assim como todos os líquidos, possui uma característica conhecida, que pode ser definida como fluidez.

A viscosidade é o tipo de atrito que ocorre entre as moléculas de um líquido, oferecendo resistência ao movimento debaixo da água em qualquer direção, e provocando uma turbulência maior ou menor de acordo com a velocidade que executamos o movimento; quanto mais rápido o movimento, maior será o arrastão.

Por exemplo, é mais fácil se movimentar na água do que no melão porque a viscosidade da água é menor.

E ainda, a água é mais viscosa que o ar, portanto há mais resistência ao movimento dentro da água do que fora dela.

As qualidades, propriedades e ações da água que foram apresentadas devem ser levadas em consideração quando o que se pretende é o desvelar da ação humana nesse meio.

Sabemos da importância fisiológica que a água tem para o homem, mas não podemos negar sua importância de utilidade higiênica, terapêutica, lúdica, poética e desportiva.

1.1- O BANHO

O banho é um fator marcante para que possamos fazer uma busca do fenômeno nadar, isso por termos nesse ato um momento de grande interação

com o meio líquido. Através de passagens históricas do viver humano, que encontramos ocorrências acerca do banho que nos ajudará no desvelar do fenômeno estudado.

“O banho, o vinho e Vênus consomem o corpo, mas são a verdadeira vida.” Reportando-nos a este provérbio da época do Império Romano, vemos que o homem tinha no banho momentos de grande prazer.

Veyne (1995), referindo-se ao prazer do banho, coloca: *“O gongo (discus) que diariamente anunciavam a abertura dos banhos públicos era, diz Cícero, mais doce aos ouvidos que a voz dos filósofos na escola”.* (p.194)

Desde a época helenista sua função é não apenas permitir a higiene, mas realizar um modo de vida entre todos.

Era durante o banho que o ser humano tinha um relacionamento muito além da água, eram momentos de grande sociabilidade.

Na época do império romano, o banho não era caracterizado somente como uma prática de higiene, era o momento do prazer complexo, como a praia entre nós.

Ainda em Veyne (1995) encontramos:

"Nessa vida de praia artificial, o maior prazer era o de estar em multidões, gritar, encontrar pessoas, escutar conversas, saber de casos curiosos que seriam objeto de anedotas e exhibir-se". (p.194)

Não havia cidade sem pelo menos um banho público, e não havia casa de rico (domus) em que o banho não se ocupava de várias salas.

Por outro lado, os pensadores se recusavam ao prazer do banho, não tinham fraqueza de serem limpos, banhavam-se no máximo uma ou duas vezes por mês. Sabemos que a barba suja de um filósofo, que era um orgulho, constituía prova de austeridade.

Segundo Rouche (1995), *"Os banhos romanos mantiveram-se durante algum tempo até nos mosteiros, reservando-se, porém, cada vez mais aos enfermos".(p.438)*

Isso nos mostra que a relação corporal com a água teve várias utilidades, como podemos ver ainda em Rouche (1995) que, ao referir-se ao início do século VIII, diz que homens e mulheres eram batizados nus na piscina octogonal contígua a toda catedral, na noite do sábado santo. *"Nus como Adão e Eva na criação, saíam da água, mortos para o pecado e ressuscitados para a vida eterna".(p.439)*

No século XIV encontramos passagens referentes aos cuidados corporais e dentre eles destaca-se o banho, como forma de intimidade e erotismo.

“O banho assinala o espaço e o tempo da intimidade, uma área espacial e um tempo reservado ao íntimo”. “O banho deixa também eclodir o erotismo, e compreende-se que as saunas e os banhos públicos tenham sido objeto de uma regulamentação e de uma vigilância; ir às saunas comuns parece ter comportado riscos e, muitas vezes, por ciúme do marido, instalavam-se saunas privadas”. Régnier-Bohler (1995, p.363)

Braunstein (1995), ao se reportar ao período entre o Sec XIV e XV, esclarece acerca da intimidade da nudez e do banho e dos preceitos da cristandade quando diz:

“Voltemos por um instante ao mestre peleteiro de Luca posto em cena por Sercambi e que teme perder no banho sua identidade ao mesmo tempo em que se despoja de suas roupas: séculos de vigilância cristã e de proibições moralizadas impedem-no de se reconhecer em seu corpo opaco”.(p.572)

No final da Idade Média homens e mulheres lançavam olhares para o próprio corpo. Com uma liberdade mais acentuada em seus movimentos e

representações, o corpo passa a ser objeto de cuidados mais atentos. Dentre estes cuidados estava o banho.

Braunstein (1995) nos diz:

"A lavagem do corpo já não provoca no final da idade média as prevenções do moralismo monástico; ou pelo menos, a prática do banho e da sauna parece tão geral, e em todos os meios, que as reservas sobre a lavagem completa e freqüente do corpo já não aparecem admissíveis. (p.591)

Era recomendado o banho regularmente, assim como a troca de roupas de baixo. As pessoas se lavavam através da água do banho ou sob o vapor das saunas, com plantas odoríferas, podendo ainda ser banhos solitários ou em grupos.

Revel (1995) afirma:

"Do final da Idade Média a meados do Século XVIII, a limpeza, tal como nossos tratados em particular a ilustram, em geral dispensa a água e ignora o corpo, à exceção do rosto e das mãos, que são as únicas partes expostas". (p.190)

Nos meios populares a água era rara, e com isso o banho passou a ser restrito somente na lavagem do rosto e das mãos, que ficavam expostos.

No meio da burguesia o banho era mais freqüente, pois as residências dispunham de banheiro ou bacias grandes. Os hábitos do banho eram socialmente diferenciados. (Vicent 1995, p. 94)

Após este pequeno trilhar por algumas épocas da história humana, onde a intenção foi a busca de alguns momentos de caracterização do banho, vemos que ainda hoje, o banho é encarado por muitos apenas como um momento de higiene corporal. Principalmente nas civilizações ocidentais, o banho apresenta-se como uma prática individual de função higiênica.

Acreditamos, no entanto, que o banho, pode ser um momento que transcende o caráter higienista. Pode ser um tempo onde podemos ficar trancados por horas, sozinhos, onde ninguém poderá nos invadir, e ainda temos a oportunidade de nos soltar e tirar nossas “máscaras e fantasias” sociais, sem nos preocuparmos com essa sociedade que nos obriga a usá-las.

Apesar de algumas vezes sermos interrompidos durante esses momentos, enquanto estamos no banheiro debaixo do chuveiro lavando nossa alma, a sensação e liberdade estão presentes, tornando o banho um meio de viver a água além dessa simples caracterização de higiene.

Ainda sobre chuveiradas, temos o texto de Vinícius de Moraes, “Estado da Guanabara”, estando a “de uma chuveirada”, e completa ao começar o parágrafo seguinte com a exclamação: “*Ah, essa chuveirada!*”(Sic). Como sendo realmente como um presente dos deuses, com poderes quase milagrosos. (Santos 1995, p.25)

Eduardo Dusek expressa uma liberdade diferente que também pode ser conseguida através da água. O banho, como vimos anteriormente, tem muitas simbologias e funções. Através dele, podemos curar doenças ou “limpar” a alma e, com a alma limpa, conseguimos nos aproximar da sensação de liberdade, nem que seja só por um instante, instante esse que dura enquanto esquecemos ou resolvemos problemas.

É muito comum mães terem dificuldades com os filhos em relação ao banho. Elas ordenam os filhos a tomarem banho no momento que elas acham que deve ser correto, independentemente do que o filho está fazendo naquele momento, e de sua vontade. Os filhos, contra a vontade, entram no banheiro, ligam o chuveiro, molham a cabeça, não tomam banho e dizem que tomaram. Mas se o banho é um momento de liberdade, não dá para ser prazeroso se obrigado, como qualquer atividade de prazer, o caráter desinteressado e o desejo são essenciais ao prazer da atividade.

1.2- ÁGUA TERAPÊUTICA

Cientistas, sempre preocupados com a contribuição, através de seu saber, para o bem da humanidade, observaram que por meio da ação da água, os corpos doentes teriam um auxílio espantoso na busca da cura.

Algumas evidências sugerem que a imersão em água morna parece provocar um conjunto de benefícios e tratamentos diversificados. Assim, desenvolveu-se a hidroterapia, mais uma forma de utilidade do meio líquido.

Acredita-se que a água, provavelmente o mais antigo meio de tratamento físico, proporciona maiores possibilidades para a reabilitação. Sabe-se que é mais fácil executar exercícios na água do que sob pressão atmosférica.

A respeito da natação terapêutica, encontramos em Escobar e Burkhart (1985) uma menção que vale a pena sua reprodução:

"O uso dos exercícios terapêuticos na água encontra-se mencionado em obras tão antigas como a de Aureliano, da Roma Antiga do século V, na qual o autor recomenda natação no mar ou em nascentes quentes". (introdução)

Banhar-se em águas quentes, beber a água de fontes naturais, tem sido comum dentro das terapias há séculos.

Ao se referir a hidroterapia como forma de recuperação, baseados no prazer de sua prática, Skinner, Thonson (1985) dizem:

“Esta é uma excelente atividade de recreação que facilita a coordenação, proporciona forte trabalho muscular e uma grande amplitude de movimentação de articulações para todo o corpo, sendo valiosa para quase todos os pacientes”. (p.103)

Ainda sobre a hidroterapia e suas propriedades de utilização, sob o aspecto de realização pessoal, Skinner, Thonson (1985) dizem:

“Às crianças e adultos incapacitados não devem ser negados os prazeres do movimento. A atividade física em terra pode ser difícil para essas pessoas, mas na água eles encontram seu elemento. A maioria das pessoas apreciam a água e querem aprender a nadar; e o sentimento de realização quando dominam a arte é enorme”. (p.187)

Hoje utilizam-se várias técnicas de terapia na água, sendo o watsu, uma forma de shiatsu feito na água - estilo japonês de trabalhar o corpo -

uma forma de balancear as energias que faz com que as pessoas entrem na água e aprendam um comportamento novo.

1.3- ÁGUA POÉTICA

A água traz em seus significados a presença das energias inconscientes. Informações da alma, elevação dos pensamentos, despertar do desconhecido, imagens secretas e tantos outros.

Machado (1997) diz que:

"Se pudéssemos agrupar todas as palavras com fonemas líquidos, naturalmente teríamos uma paisagem aquática, pois, a liquidez é um princípio da linguagem e a linguagem deve estar cheia de água." (p.14)

Como qualquer símbolo, a água pode oferecer inúmeras possibilidades agônicas ou antagônicas, dependendo do pensamento e experiências individuais. Ao mesmo tempo pode ser elemento de vida e criação ou elemento de morte e destruição. O mesmo autor afirma que:

"A água é um elemento fascinante que deixa as pessoas meio bobas, chama-as para o lúdico e as tornam infantis, capazes de qualquer brincadeira à

beira-mar. É raro uma criança não gostar de água, e esse gesto é conservado pelo adulto que pode experimentar uma sensação de liberdade, relaxamento e união com a água." (p.44)

Reportamo-nos neste momento a um fato que escritores gregos deixaram para mostrar que não importa a forma, mas sim que o homem tinha uma relação com a água.

Museio, nos seus versos conta, que Leandro tinha uma paixão de difícil relação, pois seu amor por Hero era proibido. Como o amor entre eles era grande e intenso, tiveram que descobrir formas de se encontrarem às escondidas.

Quando a noite caía, Hero permanecia, com uma tocha acesa, à beira do Helesponto (hoje chamado estreito de Dardanelos), para que seu amado, estando do outro lado do estreito, se guiasse e fosse a seu encontro.

Numa noite tempestuosa, a tocha se apagou, e Leandro, que já estava a caminho, perdido, acabou por desfalecer nas águas escuras, amanhecendo morto às suas margens. Hero, num ato desesperado, lançou-se às águas para ter o mesmo destino do amado. (Lotufo, s/d)

E ainda em Duby (1995), encontramos passagens que nos vêm mostrar que a água estava bastante presente no cotidiano:

"A água corre abundantemente, na literatura de divisão, sobre o corpo do cavaleiro errante, sempre esfregado, friccionado, pensado, à noite, na pousada, pelas filhas do hoteleiro, sobre o corpo desnudo das fadas na fonte e nas terras, para o banho quente, prelúdio obrigatório de todos os jogos amorosos descritos pelos Fabliaux, aparecendo a lavagem de seu corpo e a dos outros como uma fundação específica das mulheres, senhoras da água, doméstica ou selvagem". (p.518)

Recorrendo a Diem (1977), encontramos uma carta de Benjamim Franklin que fora enviada a seu amigo Oliver Neale, em 1780, falando do nadar e até sugerindo um jeito de experimentação.

"Você jamais aprenderá a nadar se não acreditar que a água é realmente capaz de sustentá-lo. Para eliminar essa dúvida recomendo que faça o seguinte: Escolha um lugar da margem em que o declive, dentro da água, seja constante, mas não muito acentuado. A seguir, penetre na água até ficar submerso até a altura do peito. Então vire-se de frente para a margem e jogue um ovo em sua direção, de maneira que este caia mais ou menos na metade do caminho percorrido. O ovo irá para o fundo, é claro, mas você encontrará dificuldade em localiza-lo, depois, se as águas forem limpas e cristalinas. Importante, de qualquer forma, é que o ovo atinja uma profundidade tal que o obrigue a mergulhar para recolhe-lo. Para não perder a coragem, lembre-se de que estará caminhando do fundo para o raso e que, ao voltar a tona, sempre terá pé. Mergulhe em direção ao ovo, de olhos abertos, rapidamente, movimentando as mãos e os pés vigorosamente. Notará então que não é tão fácil assim chegar ao alvo no tempo desejado, uma vez que a água lhe oferece resistência. Verá também que não se afunda assim sem

mais nem menos. Por fim, chegará lá, é claro, mas isso ter-lhe-á custado bastante esforço, o que comprova que a água é perfeitamente capaz de sustentá-lo. Além disso poderá verificar ainda que, movimentando as mãos e os pés, conseguirá facilmente manter-se a tona". (Diem 1977, p.76)

A água do mar, do rio, do lago, da cachoeira, de qualquer lugar, expressa-se, muitas vezes, na cultura de um povo, por meio das artes.

Direcionando nosso olhar para a água, sob uma ótica poética, encontramos algumas visões, símbolos, que caracterizam esse meio como forma de pureza, violência, espelho, frescor e sensual.

Em todo oriente, a água pode ser considerada como símbolo de purificação. É a forma de manifestação da origem da vida.

Encontramos em Eliade (1996) uma passagem que vale a pena sua reprodução:

"As lustrações e as purificações rituais com água têm como objetivo a atualização fulgurante do momento intemporal em que aconteceu a criação; elas são a repetição simbólica do nascimento dos mundos ou do "homem novo". (p.152)

Pureza, quando utilizamos esta palavra, seu significado carrega uma conotação diversificada, podendo ser de limpeza, de inocência, sem resíduos, transparência, virgindade, elegância...

A água é matéria de um dos maiores significados do pensamento humano: o significado do prazer. A imagem de uma água transparente, límpida e cristalina está associada a idéia de prazer.

“A água é uma matéria que vemos nascer e crescer em toda parte. A fonte é um nascimento irresistível, um nascimento contínuo”. (Bachelard 1989, p. 15)

Por um outro lado, a violência da água está presente em vários momentos, nas enchentes, nas ondas do mar, nos maremotos e até quando se tem medo de nadar.

Mais uma vez recorremos a Bachelard (1989): *“Um duelo de maldade tem início entre o homem e as ondas. A água assume um rancor, muda de sexo. Tornando-se má, torna-se masculina”.* (p.16)

A água também pode ser vista sob um olhar poético como um espelho. O lago, o tanque, a água dormente nos detém em suas margens. O

espelho, assim como o lago, aprisiona uma imagem no qual pode-se ver sem poder tocar, separada por uma distância que pode ser diminuída mas nunca transposta.

Os espelhos de vidro refletem uma imagem estável; já a água dormente reflete esta mesma imagem sob uma imaginação aberta, não concluída.

Mais uma vez recorremos a Bachelard (1989), que diz:

“De início, é preciso compreender a utilidade psicológica do espelho das águas: a água serve para a natureza a nossa imagem, para devolver um pouco da inocência e de naturalidade ao orgulho da nossa contemplação íntima”. (p.23)

O frescor é um adjetivo da água. A água é, sob certos aspectos, o frescor substantivo.

O frescor que sentimos ao banharmo-nos na cachoeira, estende-se, expande-se, e faz com que apoderemo-nos da natureza inteira.

“Fresca e clara é também a canção do rio. Realmente, o rumor das águas assume com toda naturalidade as metáforas do frescor e da claridade. As vezes águas risonhas, os riachos irônicos, as cascatas ruidosamente alegres encontram-se nas mais variadas paisagens literárias. Esses risos, esses

chilreios são, ao que parece, a linguagem pueril da natureza. No riacho quem fala é a natureza criança.” (Bachelard 1989, p.34)

A água evoca a nudez natural, estimula o erotismo e simboliza a função sexual.

“Evocar a nudez feminina, a nudez que pode conservar uma inocência. O ser que sai da água é um reflexo que aos poucos se materializa: é uma imagem antes de ser um ser, é um desejo antes de ser imagem.” (Bachelard 1989, p.36)

Ao refletirmos sobre a água sensual, aquela que envolve o corpo, amacia a pele, fricciona os músculos e contorna o corpo, deixa de ser uma substância que se bebe e passa a despertar a fantasia.

A água é, assim, um convite à fantasia humana.

Tal como poetas descrevem ou sugerem, tal como artistas pintam ou desenharam, a água é primeiramente feminina.

“O cisne, na literatura, é um ersatz da mulher nua. É a nudez permitida, a alvura imaculada e no entanto ostensiva. Os cisnes, pelo menos, se deixam ver!”

Quem adora o cisne deseja a banhista.” (Bachelard 1989, p. 37)

Como função sexual, podemos citar Eliade (1996):

“Realmente, todos participam dos poderes sagrados concentrados na água, na lua, na mulher; além disso, eles são emblemas dessas forças por diversas razões: a semelhança entre as conchas dos mariscos e os órgãos genitais da mulher, as relações unindo as ostras, as águas e a lua, enfim, o simbolismo ginecológico e embriológico da pérola, formada na ostra.”(p.123)

Quem não se lembra do canto das sereias? Uma lenda que eleva nossos pensamentos àquela mulher, nua, cabelos longos e loiros, suas “pernas de peixe”, deitada sobre a pedra do mar, cantando suavemente para atrair os pescadores.

Segundo a mitologia Graga Oceano, filho de Urano e Gaia, é pai dos rios e primeiro deus das águas. Casou-se com Tétis, a deusa da água do mar, com quem teve um filho, Nereu o deus marinho, que casara-se com Dóris com quem teve 50 filhas, as Nereidas, que moram no mar. Nereidas, jovens, lindas, cabelos compridos, que, as vezes, são apresentadas como sereias do mar (Menárd 1965, p. 196)

Ainda acerca da mitologia encontramos Netuno que ficou com o mar, as ilhas e toda a costa marítima. Conta-se que, de seu palácio, nas

profundezas do mar Egeu, controla as ondas e estabelece ordem sobre as tempestades e embarcações que navegam sobre o mar.

Como divindade feminina das águas salgadas, temos Iemanjá, a rainha do mar, que veio da África no navio de escravos.

Os rios foram personificados na mitologia, assim como outros fenômenos da natureza. Nas lendas a água tem sentido de fonte da vida e ressurreição, sendo Uiara, Yara ou Mãe D'água um exemplo da força da água doce.

Morando no fundo dos rios ou lagos, a lenda conta que Uiara tem uma rara beleza que com sua nudez morena, de cabelos longos verde-água, fascina as pessoas e induz que se lancem às águas. Sendo um demônio macho-fêmea das águas àqueles que são seduzidos por Uiara, quando não se afogam, relatam que, se forem homens, terem visto palácios maravilhosos e terem sido acompanhados por uma bela mulher; se forem mulheres a companhia era de dois tapuias.

“Ao voltar à terra, as Uiaras o soltam e de novo vão para o rio, mas deixando em seu lugar pequenos tapuias para guardar o enfermo. Estes pequenos tapuias devem impedir que outros espíritos d'água, seus inimigos, se apoderem da vítima.” (Lopes Neto 1991, p.65)

Após esse pequeno caminhar, ou seria flutuar, pelas trilhas das diversidades de relações corpo-água, voltamos nosso olhar para a compreensão e o desvelar do fenômeno ao qual estamos investigando: o nadar.

Por entender que a relação corporal entre o sujeito e o meio tende a acontecer quando o sujeito tem consciência de seu corpo através de trocas de transmissão e de recepção de informações que o meio lhe oferece, criando entre ambos (sujeito e meio) um forte elo de ligação na mais pura manifestação sensível de vida integrada, participativa e harmoniosa, passaremos a caminhar (flutuar) por fontes (águas) que monstrem essa relação. (nadar)

CAPÍTULO II - CORPOREIDADE NA ÁGUA -

A busca por uma melhoria na qualidade de vida da população, passa a fazer parte de programas nos mais variados segmentos da sociedade.

O esporte, como um grande fenômeno de nosso século, passa por um momento de estudos e reflexões que vão ao encontro de formas para uma democratização do conhecimento e dos benefícios que a atividade física pode trazer às pessoas que nela se engajarem.

A natação faz parte de todo esse contexto, como parte integralizadora da busca desse conhecimento.

A natação tem sido muito difundida em nossa sociedade através de inúmeros programas para crianças, adolescentes, adultos e idosos, em academias e clubes, como uma atividade voltada para o aprendizado e para a competição. Entretanto, o nadar como uma atividade voltada para o relacionamento humano com o meio, não recebe muita atenção.

Apesar da natação se apresentar, em geral, como um movimento combinatório da respiração, propulsão e flutuação, através de movimentos técnicos e específicos, entendemos que deva haver uma transcendência deste conceito, pois

temos a clareza de que a água é mais que um líquido confinado em uma piscina, e o nadar é mais que o conjunto de movimentos técnicos.

Em função deste problema, passaremos a buscar uma conceituação acerca na natação.

Encarando a natação como a ação de nadar, encontramos em Escobar e Burkhardt (1985), que se utilizam de uma passagem de Jürgen Dieckent, passagem essa que vale a pena sua reprodução:

“Nadar é mais! Não apenas o nadar indo e vindo numa piscina artificial e regulamentada, assim como é ensinado e treinado nas escolas superiores, nas escolas em geral e nos clubes. Natação é muito mais que nadar rapidamente em linha reta. É a múltipla relação, pura e simples, com a água e com o próprio corpo”.
(p.1)

Concordamos com os autores principalmente no tocante à múltipla relação do sujeito com a água, pois a habilidade do nadar deve ser considerada de forma mais abrangente do que o simples domínio dos estilos, ou o treinamento na busca de um rendimento para se alcançar a vitória. Afinal, o vencer deve ir além de se chegar na frente dos demais concorrentes ao final de uma prova.

Acreditamos que os benefícios sucedidos pela prática do nadar são demasiadamente ricos para a vida do sujeito que a pratica, pois sendo uma atividade física individual, torna o praticante capaz de agir por si, concorrendo para aprimorar sua personalidade; sendo o meio, facilitador de envolvimento corporal, faz com que o sujeito tenha um maior relacionamento envolvente e afetivo.

Barbanti (1990) nos coloca que:

“A natação é uma atividade excelente porque ela normalmente exige a participação de grandes massas musculares. Ela pode ser praticada por pessoas de todas as idades (desde que saibam nadar, é claro!), e até por pessoas com deficiências físicas.”(p.69)

Nadar, portanto, exercita uma gama de grandes músculos fundamentais ao tronco e membros. Exercitar braços desenvolvem a caixa torácica, peito e costas; exercitar pernas desenvolvem abdômem e quadris, além de respectivos músculos de cada membro; exercitar-se na água desenvolve a musculatura da respiração; as articulações são acionadas através de movimentos combinatórios e equilibrados com os músculos, apresentando um desenvolvimento simétrico de todo o corpo. Esse pensamento é confirmado por Peçanha (1990) quando diz: *“Por exercitar o maior número de músculos ao mesmo tempo, permitindo um condicionamento físico eficiente, a natação é o esporte preferido e considerado completo para o ser humano.”(p.3)*

Porém, devemos levar em consideração que a natação é uma atividade que, apesar dos grandes benefícios advindos de sua prática, pode trazer desgastes e desprazeres, como vemos nas palavras de Stichert (1984): *“Constituindo uma modalidade de esporte das mais completas, sob o ponto de vista do desenvolvimento físico, a natação não é uma atividade destinada apenas a promover alegria e prazer.”*(p.4)

Quando se tem no ato de nadar uma relação obsessiva, objetivando das capacidades conseguir elevados resultados desportivos, por meio de competições, talvez tenhamos muitos dissabores nessa busca.

A natação como esporte, onde se busca o rendimento corporal, está cada vez mais se distanciando da relação homem/mundo em nome do homem/objeto, séptico a uma vivência corporal em busca do prazer de viver em harmonia com o mundo. A frenética forma pela melhoria da performance, a constante investigação de seu locus corporal, onde se tem como objetivos a beleza e a idolatria, tem cada vez mais afastado esse homem de seu prazer pela busca de sua existência. O conceito de que nadar mais rápido é nadar melhor tem sido usado com abuso para definir que "só se relaciona bem com a água aqueles que nadam bem".

O corpo passa a ser dividido em partes e a cada uma delas é dada uma função específica. As pernas devem executar movimentos tão rápidos

quanto possível, assim os braços acompanham a velocidade. Os braços devem ser fortes, pois assim conseguem levar o corpo mais à frente. O tronco deve ficar em constante rotação, assim corta a água e o corpo desliza mais suavemente pela superfície. A cabeça deve girar lateralmente, assim fica fácil para ser feita a respiração. A respiração deve ser rápida e profunda, assim os pulmões serão mais ventilados, levando a todo o organismo o oxigênio necessário. A mente deverá estar voltada para a tarefa de concentração à atividade de vencer aquela distância em menor tempo. (O corpo irá conseguir?) Enfim, o que realmente importa é que cada parte tem uma função.

Medina (1992) nos leva a refletir sobre a preocupação existente acerca da formação de atletas quando diz:

"Produzimos, as vezes, atletas espetaculares sem nos darmos conta do processo de desumanização que envolve os rituais para sua produção". (p.145)

Esta lembrança nos faz crer que a formação de um atleta pode levar o esporte a ser uma forma de tornar o sujeito em um objeto de utilização.

Isso remete nosso pensamento nos escritos de Alves (1991), quando escreve sobre a constante busca de um atleta, na melhoria de seu tempo; o corpo que luta contra o tempo:

"As que mais me impressionavam eram as nadadoras, não sei explicar porque: aqueles corpos sobre-humanos, repetições sem fim dos mesmos movimentos, milhares de horas de disciplina e de abstenções, nervos, fibras, músculos, tudo unido num único propósito, aquele centésimo de segundo que faria toda a diferença deste mundo, cérebros esquecidos de tudo o mais, concentração total, como se o mundo tivesse apagado, e ao disparo da arma os corpos também seriam disparados". (p.38)

Assim, numa rápida observação, podemos notar que quando se tem como objeto de estudo o corpo atleta, como forma de mercadoria, como corpo utilizável ou manipulável, como objeto nas mãos de "senhores", a sectarização é inevitável.

Ceni (1993) nos coloca acerca da busca dos limites:

"A incessante busca de novos limites é um mecanismo triturador. De um lado oferece resultados a curto prazo, mas é indiscutível que os campeões forjam, cada vez mais, alma de ferro e fogo. Especialmente quando as provas se decidem em décimos de segundo, levando a requintes como o da auto-depilação...A ordem é quebrar recordes, inimigos, distâncias, desafios. É preciso ser máquina, é preciso nervos de aço". (p.61)

Os problemas que advêm dessa prática deveriam ser levados em consideração para uma possível estruturação. Um desses problemas está na manipulação da vida do atleta.

Será que ele estará consciente de sua satisfação pessoal, ou estará satisfazendo interesses econômicos, sociais, políticos de seus pais ou técnicos com suas vitórias? A manipulação do indivíduo, sem que este seja conduzido a ter condições de analisar o que lhe é melhor, pode levá-lo às conseqüências de uma dedicação quase plena à prática. Quando percebem que a vida de atleta é uma vida de renúncias, pois, a performance da natação é atingida às custas de treinos intensivos e, para tal, praticamente tiveram de abdicar da vida da adolescência, esta ação pode mais tarde causar-lhes frustrações ou, ainda, comprometer seu desenvolvimento, como cita Andries Júnior, (1991): *"...é justamente nesta fase que o atleta é privado de certas experiências de suma importância para o seu desenvolvimento". (p.46)* E ainda *" Vimos então a natação, como desporto de competição, como educação dominadora, adestrante e modeladora de corpos e repressora da vida do indivíduo".(p.49)*

Lenk e Pereira (1966), ao se referirem à vida de um atleta, citam o exemplo de Dawn Frazer que disse: *"Passei grande parte de minha vida na água e as milhas que percorri dentro da água seriam suficientes para me levar daqui (em Sidney) até a Europa várias vezes". (p.77)*

Os autores nos mostram ainda quanto tempo passa um atleta em treinamento:

“...como o nadador atualmente se sujeita durante meses a um treinamento tão intenso que percorre com grande velocidades sessões (manhã, meio-dia e tarde) virtualmente não lhe restando tempo nem energia para outra coisa senão nadar, dormir e comer”. (p.57)

Gambril (1975) chega a fazer uma comparação para encontrar elementos que justifiquem sua visão acerca da natação, pois a vê com um caráter eminentemente competitivo:

“O nadador de competição pode ser comparado a um carpinteiro. Este necessita de seus instrumentos e de algum conhecimento sobre construção, antes de começar a construir uma casa. Quanto mais experiência em construção tiver, mais conhecimentos adquirirá. O montante de trabalho efetivo que dedicar a uma casa determinará o êxito de seu esforço - o mesmo ocorrendo com o nadador de competição.” (p.56)

Nesta pesquisa, gostaríamos de abordar um outro aspecto do esporte natação. Uma abordagem de corpo participativo dentro da mais

complexa manifestação corporal em um meio diferenciado. Uma abordagem onde se tenha o corpo como um todo, corporeidade no meio líquido.

Não queremos com isso criticar ou desqualificar a natação como desporto de competição, mas mostrar o outro lado ou uma faceta da natação, que muitas vezes fica é deixada de lado ou em segundo plano.

Acreditamos que cada abordagem tem sua importância e que uma vivência corporal no meio líquido de uma forma consciente, pode revelar fenômenos que muito contribuirá para que o indivíduo tenha uma vivência diversificada no meio.

“Várias são as influências que levam uma criança a se dedicar à natação. Partindo do princípio de que a água e a bola atraem o homem de qualquer idade - e muito mais ainda uma criança -, caberá ao professor motivar suas aulas, quando não para nadar, ao menos para encontrar-se com os colegas, ver o professor ou simplesmente para conversar”.
(Machado 1978, p.36)

Procuraremos falar da corporeidade a partir da existencialidade dentro de uma atividade esportiva. Não a corporeidade disciplinadora que fabrica corpos submissos e capazes de executar as mais diversas tarefas determinadas para a

realização do ritual heróico da vitória. Mas a corporeidade integrativa dentro de um processo cultural vivenciado.

Santin (1992) nos coloca que:

"A imagem da corporeidade de nossa cultura racionalizada, cientificada e industrializada em nada garante o cultivo do corpo, ao contrário, o reduz a um objeto de uso, em utensílio, uma ferramenta a ser usada segundo a vontade de cada um ou, o que é pior, conforme os interesses econômicos, políticos e ideológicos de outros grupos". (p.55)

E ainda Lopes (1991) acrescenta que:

"Procura-se sempre adequar o homem a um ritmo dado e nunca ele é percebido como um ser que pode transformar esse estado de situação. O homem é visto apenas como um ser que faz e não um ser que pensa"(p.90).

Refletir sobre o corpo num meio no qual não estamos acostumados a vê-lo, pelo menos nesta perspectiva de corpo/sujeito, exige uma criticidade para que se possa superar certo conceito ou preconceito de uma cultura mercantilista. Além deste mercantilismo, temos ainda, dentro da natação baseada no rendimento, a mecanicidade de gestos ou manifestações corporais.

Partindo do raciocínio do processo de evolução do homem, interferido por interesses do poder e da ambição, há sempre um conjunto de fatos que formam a tendência histórica atuando e influenciando a ação do ser humano. Conceber idéias que não vão na mesma direção desta tendência é como “nadar contra a maré”.

O homem tem em suas inter-relações um encontro inesperado com o processo mutável da realidade e uma complexa sucessão de símbolos, feitos e significados.

O mundo aquático ou o meio líquido, ou ainda a água, aparece a todos de forma diferente, e está intimamente ligado ao seu modo de ver e perceber dentro de um determinado contexto histórico, social e cultural.

O meio líquido é a origem da vida... assim aprendemos como os corpos aparecem no mundo. Sem aprofundar nas teorias da existência humana, pois não é esse o objeto deste estudo, sabemos que o ser humano, em sua vida, passa por um ciclo que se inicia na água (líquido amniótico) e termina na terra. A reconquista do meio líquido pelo homem é a volta ao ninho, é a volta aos primórdios da vida.

A água exerce uma função atrativa no ser humano e é sob essa atração natural que ela pode ser convertida em um fascinante elemento de prazer.

Embora seja difícil fixar com exatidão o começo do nadar, somos forçados a ir nessa busca, para que tenhamos um ponto de partida para o desvelar do fenômeno nadar.

Uma passagem pelos momentos da história do nadar se faz necessário no sentido de localização da relação corporal do homem com a água. Assim, acreditamos que estaremos enfocando exatamente os pontos que mais podem interessar a este estudo.

O nadar nasceu com o homem, ou melhor, podemos dizer que foi o homem quem nasceu da água. Mesmo antes de nascer, no ventre materno, o homem toma contato com a água, sente-se aconchegado e envolto por ela.

Machado (1978), escrevendo sobre o início da prática do nadar, descreve-nos: *“Desde as mais priscas eras que a natação vem sendo praticada, quer como necessidade, quer como recreação ou com sentido competitivo.”* (p. 40)

Supõe-se que, na pré-história, o homem exercitava o nadar como forma de locomoção, como defesa contra animais ferozes e outros tantos perigos e dificuldades da natureza selvagem. Tinha no ato de nadar, uma das mais instigadoras práticas corporais.



Lamego (1937) compartilha desta idéia referindo-se da seguinte forma:

“Desde as mais remotas eras tem o homem luctado com a água, primordialmente por necessidade e defesa, obrigado portanto, pelo instinto de conservação a procurar um meio de fluctuar e de se locomover através do elemento líquido.” (p.09).

Notamos que o nadar é uma das práticas corporais mais antigas do homem, portanto podemos presumir que o nadar é quase tão antigo quanto o homem.

Acreditamos, então, que o nadar, na pré história, tinha uma função de utilidade. O homem revela, através do ato de nadar, um corpo-útil, útil para sua sobrevivência.

Remetendo nossos pensamentos àquela época, podemos notar que, em algum momento, o homem mantinha uma relação com a água na constante busca de suprir suas necessidades alimentares e, ainda através da incansável luta com os animais, tanto na caça como na fuga. Assim, fazia com que se utilizasse da água como forma de refúgio, devendo ter assim um bom relacionamento com esse meio.

Lenk, Pereira (1966) escrevem a respeito da utilização da água como refúgio quando citam:

“A história da natação acompanha a da educação física e muito se poderia escrever a respeito. Em sua forma eminentemente utilitária encontramos-na na pré-história, quando o homem, em busca de alimento ou na fuga dos perigos terrestres, se lançavam na água.” (p.15).

A história conta que, para se protegerem dos animais, o homem construiu suas habitações nos lagos, e eram denominadas “lacustres”. Isso vem mostrar que suas atitudes são de constante integração com o meio em que vive.

Essa integração com o mundo é percebida nas palavras de Iwanowicz (1991):

“Na sua luta pela vida, pelo poder, o ser humano usava seu corpo diretamente em contato com a natureza e a atividade física. Se precisava lutar, lutava com o corpo, se precisava transportar ou levantar as coisas usava seu corpo. Portanto, o viver significava deixar o corpo em constante atividade física, em movimento.” (p.63)

Lenk, Pereira (1966) nos dão as primeiras pistas da época em que apareceram os primeiros escritos acerca da natação:

“Escavações nos contam de piscinas aquecidas há 5000 anos na Índia, em Mahenjodara. Os baixos relevos da Assíria nos indicam uma espécie de braçada clássica usada pelos soldados em sua travessia do Eufrates. No Egito, há 3000 anos, os documentos se referem a nobres que se orgulhavam em terem professores de natação para seus filhos juntamente com os filhos dos pais.” (p.15).

Machado (1978) reforça a antigüidade da natação quando diz que: *“Cartageneses, romanos e tantos outros povos deixaram gravados em sua arte as conquistas feitas pelo homem dentro da água.” (p.40)*

Já no período clássico (500/338 a.C.) o nadar era considerado de grande utilidade, principalmente na Grécia, pois, segundo Platão, a inabilidade de ler, como a de nadar, davam prova de educação insuficiente (Lei 689 de Platão).

Referindo-se aos atenienses, Oliveira (1983) diz:

“A prática esportiva em Atenas subsistirá como um meio de formação do homem total, não se pretende apenas como preparação para a guerra”. (p.25)

Já os espartanos chegaram a tornar o banho pela manhã como obrigatório para ambos os sexos, mas o âmago de sua visão era o caráter

militar, a utilização das atividades aquáticas para fortalecer seus soldados, tendo assim grande sucesso nas guerras.

Raposo (1981), quando em referência ao povo

Egípcio, diz :

"A arte de nadar era um dos aspectos essenciais da educação pública. Todos aqueles que por profissão tinham contato com a água eram caracterizados por uma "hábil esperteza na água". (p.23)

Lotufo (S/D) nos dá mais uma passagem na história

quando cita as atividades dos romanos sem esquecer a prática do nadar:

"É sabido que o soldado romano, entre os exercícios físicos que praticava incluía no seu programa, regularmente a pratica da natação. Scipião, o Africano, para encorajar os seus soldados, lançava-se à água, levando as armaduras às costas. César e Pompeo foram excelentes nadadores. Os soldados romanos, depois de exercícios físicos em terra, atravessavam a nado os rios. A robustez era tal, que o seu dardo penetrava quatro dedos nas árvores mais rijas". (p.4)

O nadar constituiu-se, entre os romanos, algo que era visto com uma importância exuberante, principalmente em relação às crianças. O trato para com pessoas que não sabiam nadar era algo desprezível para a sociedade.

Com o surgimento do cristianismo, a mentalidade do povo foi sendo direcionada para o culto excessivo da alma. O cultivo ou tratamento do corpo foi sendo renegado e com isso as atividades corporais, como o nadar, foram relegadas a um outro plano.

Em quatro séculos, entre o reinado de Marco Aurélio (161-180) e o de Justiniano, (527-565), o mundo mediterrâneo passou por uma série de mudanças profundas que afetam os ritmos de vida, as sensibilidades morais e, simultaneamente, o sentimento do eu dos habitantes de suas cidades e dos campos circundantes. (Brown 1995, p. 226)

Já na idade média, acreditava-se que o ato de relacionamento constante com a água poderia disseminar e proliferar epidemias, o que veio automaticamente retardar o desenvolvimento da natação, pois nessa época as ações do cotidiano eram ligadas diretamente ao corpo.

Com a queda do império Romano, o nadar começou a declinar sua importância e, como meio de desenvolvimento físico, praticamente desapareceu na Idade Média.

Com a renascença, fins do século XV e princípio do século XVI, inicia-se um movimento em prol da atividade física. A história do nadar desenvolve, então, passos marcantes.

Lenk e Pereira (1966) mostram que a natação passou a ter um novo interesse: *“Na Renascença, em fins do século XV e início do século XVI, vemos ressurgir o interesse pelo nosso desporto”* (p.16). É através de publicações, que a natação despertou interesse, ensinava-se à nadar através de livros.

Regulamentada por Luiz XVI, a natação tem uma ascensão muito grande em toda a França.

A respeito do nadar, encontramos a publicação de livros por Wymann de Ingolstadt, na Bavária, em 1538. Em 1555, o arcebispo de Upsala, na Suécia, Olean Magnus, professou a natação em suas publicações.

Digby, em 1587, na Inglaterra, escreve sobre a natação em latim. (Lenk, S/D)

Por volta de 1740 a 1750, a água torna-se o indício de novas distinções sociais, inserindo-se numa nova imagem do corpo que ultrapassa o bel prazer. A higiene reabilita a intimidade corporal.

Filósofos do Século XVIII tiveram na prática do nadar um aproveitamento substancial para a educação.

Recorrendo a Lenk (S/D), vemos que, através de Oronzio De Bernardi, em 1797, surgiu uma teoria a respeito do nadar :

"O corpo do homem vivo, nada em água, por si mesmo e sem o mínimo auxílio de movimentos, e na posição vertical, a cabeça emerge da água, de modo que, deixa livre a respiração".(19)

O nadar dentro do contexto da história, com relação ao interesse que leva o homem à sua prática, sofre influência do momento que atravessa.

Raposo (1981), referindo-se à utilização do nadar em programas educacionais, encontra no programa de Guts Muths, em 1830, sua importância na formação da criança:

"Nadar nu ou vestido, com farda ou sem farda e sobretudo com armas de fogo; mergulhar e manter-se debaixo de água muito tempo, utilizando todas as espécies de escafandros e máquinas de mergulho, aprender a retirar uma pessoa da água sem ser presa por ela...". (p.26)

Lenk, Pereira (1966) referem-se a Guts Muths como um incentivador da natação: *“Guts Muths passou da teoria para a prática, ensinando e difundindo a prática da natação, a ponto de organizar as primeiras competições de que se tem notícia na era moderna”*. (p.16)

Uma das primeiras formas de aplicação da teoria na prática foi: “O aluno era preso num cinturão, e, sob o comando de um, dois, três, executava os movimentos antes praticados em terra, até que fosse capaz de flutuar e locomover-se no novo elemento”. (Lenk e Pereira, 1966 p.16).

Mas foi apenas na primeira metade do Século XIX, em Londres, que o esporte natação teve seu grande desenvolvimento.

É através de Machado (1978) que encontramos uma das formas de aprendizagem da natação:

“A execução dos gestos aprendidos era feita por etapas, até que o todo fosse assimilado e compreendido, para depois ser fixado e mecanizado. A aprendizagem era feita, sob o aspecto que ora abordamos, com o aluno preso em haste de metal, seguro por cordas ou cabos e até mesmo ouvindo gravações de “aprenda a nadar”. (p.02)

Quando buscamos um conhecimento, qualquer fenômeno se apresenta sob a forma de uma enorme quantidade de fatos e acontecimentos. O processo de conhecimento se desenvolve desde a consciência do fenômeno isolado à descoberta das particularidades que sejam comuns a outros fenômenos.

Assim, sabemos que estaremos enfocando mais um ponto para nossa preocupação com o que há por dentro do ato de nadar.

CAPITULO III - METODOLOGIA -

Pela natureza do problema a ser desvelado, foi eleita a abordagem da pesquisa qualitativa para o desenvolvimento do trabalho. Isso devido ao fato desse tipo de pesquisa permitir uma observação do fenômeno e seus significados se mostrarem por si.

A pesquisa qualitativa pode ser considerada de cunho descritivo. Sabemos, no entanto, que são passíveis de interpretação, portanto temos que levar em consideração que as diferenças existentes entre os enfoques metodológicos está relacionada com o fato de termos trajetórias diferenciadas.

Recorrendo a Martins, Bicudo (1989), vemos que:

“Podem ser indicados 3 modalidades em pesquisa qualitativa, que poderiam ser denominadas trajetórias: (1) a trajetória C que envolve um delineamento complexo; (2) a trajetória F que envolve um fundamento filosófico e que geralmente é usada pelos fenomenólogos; (3) a trajetória L, também denominada lingüística, que se fundamenta em uma rede complexa de proposições”. (p.29)

Elegemos como instrumento de investigação a modalidade de pesquisa Análise da Estrutura do Fenômeno Situado, cujo objetivo é buscar a essência ou a estrutura do fenômeno estudado, através da trajetória F por considerá-la mais adequada, e assim buscamos esclarecimentos novamente em Martins, Bicudo (1989):

“Os procedimentos metodológicos dessa modalidade são orientadas por uma posição filosófica. Uma posição filosófica inclui necessariamente uma postura que reflete uma concepção ontológica, epistemológica e metodológica” . (p30)

Eleger como recurso metodológico a análise do fenômeno situado, significa que o pesquisador é levado a procurar o desconhecido, caminhando em busca de desvelar o fenômeno, sem uma preocupação de explicá-lo.

Para o estudo do fenômeno "**nadar o modo de ver e viver a água**" foram escolhidos sujeitos que têm no ato de nadar uma forma de manifestação ou de relação com o meio líquido.

Os sujeitos deste estudo tem essa relação em clubes sócio-esportivos ou academias especializadas em natação. Sem ter uma preocupação quanto a idade, sexo ou classe social, os depoimentos foram tomados na cidade de Campinas/SP durante o primeiro semestre de 1995.

Foi escolhida a cidade de Campinas, Estado de São Paulo, porque é nesse local que o pesquisador vivencia seu mundo-vida. É aí que o pesquisador reside, o que favorece o acesso as informações.

O primeiro contato com os depoentes foi feito através de uma abordagem direta pelo pesquisador, através da pergunta geradora de toda problemática da pesquisa:

O QUE É NADAR PARA VOCÊ?

No presente estudo, evitou-se o uso de um questionário quantitativo. Isso não quer dizer que esse instrumento para coleta de dados não seja válido e útil, mas pelo tipo de pesquisa adotada, a abordagem qualitativa foi considerada a mais indicada.

Segundo Venâncio (1994):

“Hoje faz-se pesquisa qualitativa. O investigador passou a fazer parte do objeto de sua pesquisa. Objetivo e subjetivo se confundem. As qualidades dividem assento com as quantidades. Os fenômenos não se reduzem a números apenas. Não obstante, a opção pela pesquisa qualitativa não significa uma rejeição da pesquisa quantitativa. Se for necessário, as medidas, os números as equações humanizados. Em alguns casos, as medidas não poderão dar conta da análise do fenômeno, ou porque não sabemos ainda como bem utilizá-las em certos campos das ciências humanas”. (p.50)

O primeiro passo foi elaborar uma forma de abordagem onde, pelo tipo de pesquisa que seria levado a efeito, tivesse uma abertura para a resposta, bem como a menor interferência possível na indução às respostas dos sujeitos da pesquisa. Esta pesquisa, portanto, iniciou tomando por base a experiência vivida pelo sujeito sem qualquer pré julgamento dessa experiência.

A pergunta geradora foi estruturada de maneira que possibilitasse ao sujeito, uma forma de expressão com naturalidade e espontaneidade, sem a interferência do pesquisador.

Optou-se por elaborar uma carta que foi entregue aos sujeitos para posterior devolução. Esta carta foi encaminhada, pelo pesquisador, solicitando trinta dias para sua devolução.

Os locais de distribuição foram os que o pesquisador tem um certo acesso e convivência, como o Clube Círculo Militar de Campinas, Academia de Natação Geraldo, Praça de Esportes Taquaral, Sociedade Hípica de Campinas e Academia Tigum.

No total foram entregues 50 cartas com a proposta, sendo devolvidas 32, que após este recebimento, uma leitura minuciosa foi elaborada com o intuito de obtermos, dentre elas, as que tinham mais elementos significativos à pesquisa. Assim foram escolhidos 12 depoimentos.

Segundo a abordagem do fenômeno situado, a pesquisa passou por três momentos: a descrição, a redução e a interpretação.

Entenda-se por descrição, o depoimento dos sujeitos indagados a respeito do ato de nadar.

Neste momento estamos centrados no aspecto da descrição ou relatos e para tal recorreremos a Fini, (1994)

"Ao adotar o modo fenomenológico de conduzir pesquisas em educação, é preciso que o pesquisador esteja atento para a perspectiva básica de seu trabalho, que será sempre o de descrever fenômenos e não de explicá-los, não se preocupando em buscar relações causais e, também, que esta descrição supõe

um rigor pois é através dela que se chega à essência do fenômeno" (24)

As descrições obtidas neste estudo, descrevem as experiências dos sujeitos sem enfatizar este ou aquele conteúdo. Com as descrições podemos ver as experiências vividas pelo sujeito pesquisado. É através delas que obtemos acesso ao seu mundo-vivido.

Neste momento da trajetória, não emitimos qualquer opinião ou avaliação sobre a experiência vivida pelo sujeito, mas apenas transcrevemos seu relato.

Levando isso em consideração, fizemos o relato sem interferências, deduções ou generalizações, pois a descrição é encarada como uma experiência vivida pelo sujeito pesquisado. Sendo assim não são incluídas avaliações ou opiniões sobre essa experiência, cabendo apenas a transcrição, de modo tão preciso quanto possível, dos depoimentos prestados.

Considerando o princípio do rigor em uma pesquisa científica, optamos por transcrever os depoimentos na forma em que o recebemos, não alterando vocábulos ou expressões escritas pelos sujeitos, mesmo quando estas continham erros gramaticais.

Em seguida foi realizada a redução que como diz França (1986), "*Redução no sentido fenomenológico é um modo peculiar de prestar atenção, de ir ao fenômeno. (p.14)*

Neste instante retornamos ao início do texto e relendo-o tivemos como fim a retirada de unidades de significados que se destacaram nas descrições, consideradas significativas ou essenciais.

Recorrendo a Moreira (1992):

“Portanto, as unidades de significado que surgem como consequência da análise são discriminações percebidas nas descrições dos sujeitos, quando o pesquisador assume uma atitude psicológica diante da descrição e tem a certeza que a descrição é o exemplo do fenômeno que está pesquisando”. (p.115)

Pôr conseguinte, ao realizar a redução buscamos significados que são importantes para o pesquisador, elementos que correspondem a nossa inquietação.

Em seguida percorremos todas as unidades de significados e transformamo-las para a linguagem do pesquisador, as quais denominamos como redução fenomenológica.

As unidades reduzidas que tiverem o mesmo significado e se completarem foram agrupadas formando o que denominamos agrupamento.

Trabalhando com esse agrupamento, nos foi permitido refletir sobre as reduções, podendo assim atingir uma síntese do que é vivido, e elaborando as unidades transformadas que ao final foi estruturada a ideografia do sujeito.

É através da análise ideográfica que temos, no discurso de um sujeito, uma visão de conjunto de suas idéias.

Na fase seguinte as unidades transformadas foram analisadas buscando uma compreensão através de convergências e divergências entre os sujeitos para interpretar o fenômeno que estamos investigando.

Fini (1994), nos coloca que *“Ao interpretar um depoimento, é preciso que o texto se traduza na maneira de pensar do leitor.”*(p.57)

A fase interpretativa, segundo uma técnica fenomenológica, completa a trajetória da pesquisa e isso nos permite a construção da síntese das unidades transformadas, as quais foram analisadas.

Segundo Fini (1994):

“Quando se menciona refletir no enfoque metodológico da investigação, não se está propondo uma forma simples de conhecimento de algo que está diante dos olhos, mas sim uma tarefa que deverá substituir a medida, a avaliação métrica através do exame rigoroso da experiência humana no qual o investigador se propõe observar as coisas como se mostram na sua pureza original”. (p.57)

Esta fase nos permitiu elaborar uma síntese das unidades transformadas sob a análise de quatro categorias. No capítulo seguinte realizamos uma análise das mesmas, tentando desvelar o fenômeno estudado.

DEPOIMENTO 1

Sujeito do sexo masculino com 44 anos de idade, participa de aulas de natação em academia especializada e nada voluntariamente em piscinas particulares.

[1 Nadar, para mim, significa conquista e descoberta.] [2 Conquista de algo muito desejado e só efetivado plenamente aos trinta e sete anos de idade. Talvez em razão de uma passagem amarga, ainda no ginásio, quando o professor de educação física levou a turma ao Pacaembu, amarrou em torno de mim uma corda e me empurrou na parte mais funda da piscina...]

A conquista foi, então, muito importante.] [3 E tanto quanto ela a descoberta da agradável sensação de mover-se dentro da água e de conviver no interior de um meio inteiramente diverso.] [4 Sempre desejei nadar mais tempo e não tanto nadar depressa, mantendo o movimento e a flutuação com mínimo desgaste, dosando impulsões, para sentir o movimento envolvente das águas e aproveitar essa onda suave em torno do corpo.]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
1- Nadar, para mim, significa conquista e descoberta.	1- Significa conquista e descoberta
2- Conquista de algo muito desejado e só efetivado plenamente aos trinta e sete anos de idade. Talvez em razão de uma passagem amarga, ainda no ginásio, quando o professor de educação física levou a turma ao Pacaembu, amarrou em torno de mim uma corda e me empurrou na parte mais funda da piscina... A conquista foi, então, muito	2- Uma conquista muito importante efetivada aos trinta e sete anos, devido a uma passagem amarga na adolescência.

importante.	
3- É tanto quanto ela a descoberta da agradável sensação de mover-se dentro da água e de conviver no interior de um meio inteiramente diverso.	3- Descoberta da sensação agradável de conviver na água.
4- Sempre desejei nadar mais tempo e não tanto nadar depressa... para sentir o movimento envolvente das águas e aproveitar essa onda suave em torno do corpo.	4- Gosta de nadar devagar para aproveitar os movimentos da água.

Agrupamento	Unidades transformadas
1 - 2	1- Significa conquista muito importante e descoberta.
3 - 4	2- Descoberta da sensação para aproveitar os movimentos da água.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar significa uma conquista importante que através dos movimentos da água descobre uma sensação agradável.

DEPOIMENTO 2

Sujeito do sexo masculino com 30 anos de idade, pratica a natação voluntariamente em clube associativo.

[1 Comecei a fazer natação por esporte e agora percebo que é mais do que isso; é um meio de relaxar as tensões do cotidiano e de se sentir melhor disposto.]

[3 É também a sensação de ficar dentro da água é muito interessante e muito diferente das nossas ações habituais pois parece que entramos em uma outra dimensão onde se fica sempre na horizontal; se locomove na horizontal; não se ouve nada; se respira mais efetivamente e principalmente onde o corpo impera sobre a mente lhe oferecendo repouso e prazer.]

Unidades de Significados	Redução Fenomenológica
1- Comecei a fazer natação por esporte e agora percebo que é mais que isso; é um meio de relaxar as tensões do cotidiano e de se sentir melhor disposto.	1- Percebe que a natação é uma forma de relaxamento e sentir-se melhor.
2- É também a sensação de ficar dentro da água é muito interessante e muito diferente das nossas ações habituais pois parece que entramos em outra dimensão...onde o corpo impera sobre a mente lhe oferecendo repouso e prazer.	2- A sensação de estar na água é interessante e diferente das ações habituais, oferecendo repouso e prazer.

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- Sensação agradável com relaxamento e prazer

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é uma forma de obter repouso e prazer.

DEPOIMENTO 3

Sujeito do sexo masculino com 32 ANOS de idade, participa de aulas de natação em academia especializada.

[1 Nadar é uma atividade que me trás tranqüilidade mental e relaxamento físico.

A natação faz com que todos os músculos sejam estimulados e a respiração sincrona com as braçadas trás auto controle.]

[2 Nadar tira a ansiedade e liberta-nos do Stress.

Sinto ao nadar paz de espirito e confiança para enfrentar a vida fora da piscina com maior dedicação e vontade.]

[3 Após cada aula de natação sinto-me exausto, porém aprimoro meu condicionamento físico para outras tarefas e situações que a vida exige.

Tenho muito prazer em nadar e sinto estar cada vez mais saudável e contribuindo para o meu bem estar e conseqüentemente com demais pessoas a minha vida volta.]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<i>1 Nadar é uma atividade que me trás tranqüilidade mental e relaxamento físico. A natação faz com que todos os músculos sejam estimulados e a respiração sincrona com as braçadas trás auto controle.</i>	1- É uma atividade que proporciona tranqüilidade mental, relaxamento e auto controle.
<i>2 Nadar tira a ansiedade e liberta-nos do Stress. Sinto ao nadar paz de espírito e confiança para enfrentar a vida fora da piscina com maior dedicação e vontade.</i>	2- Tira a ansiedade e proporciona paz de espírito e confiança.
<i>3 Após cada aula de natação sinto-me exausto, porém aprimoro meu condicionamento físico para outras tarefas e situações que a vida exige. Tenho muito prazer em nadar e sinto estar cada vez mais saudável e contribuindo para o meu bem estar e conseqüentemente com demais pessoas a minha vida volta.</i>	3- Sente exaustão, aprimora o condicionamento físico e tem prazer.

Agrupamento	Unidades Transformadas
1	1- Proporciona tranqüilidade mental, relaxamento e auto controle.
2 - 3	2- Tira a ansiedade proporcionando paz de espírito, confiança e prazer.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar proporciona tranquilidade mental, relaxamento, auto controle, paz de espírito, confiança, tira a ansiedade e causa prazer.

DEPOIMENTO 4

Sujeito do sexo feminino com 51 ANOS de idade, pratica natação em clubes associativos e participa de aulas de natação em academia especializada.

[1 Nadar para mim é realizar um grande sonho.] [2 É sentir-me livre! É uma sensação de bem estar inexplicável.] [3 Depois que comecei a treinar natação, a minha mente e meu corpo mudaram para melhor. Sinto-me disposta, mais alegre e realizada. É muito bom, e não existe nada melhor para comparar.]

Unidades de Significados	Redução Fenomenológica
<i>1 Nadar para mim é realizar um grande sonho.</i>	1- É realizar um sonho.
<i>2 É sentir-me livre! É uma sensação de bem estar inexplicável.</i>	2- É sentir a liberdade e uma sensação de bem estar.
<i>3 Depois que comecei a treinar natação, a minha mente e meu corpo mudaram para melhor. Sinto-me disposta, mais alegre e realizada. É muito bom, e não existe nada melhor para comparar.</i>	4- A mente e o corpo mudaram para melhor, tendo disposição não existindo nada melhor para comparar.

Agrupamento	Unidades Transformadas
1	1- É realizar um sonho.
2 - 3	2- É sentir a liberdade, a sensação de bem estar, mudando a mente e o corpo para melhor, não existindo nada melhor para comparar.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é realizar um sonho, sentir liberdade, ter a sensação de bem estar, que faz mudar a mente e o corpo para melhor.

DEPOIMENTO 5

Sujeito do sexo masculino com 30 ANOS de idade, pratica natação voluntariamente em piscina de clubes associativos e particulares.

[1 Primeiramente, os elementos água, fogo e ar sempre desde a infância me causou certo fascínio: me lembro brincando na piscina no jardim de infância, brincando com fósforo e correndo por aí.]

Eu percebo na atividade física que exerço que necessito de uma cumplicidade por exemplo quando ando de bicicleta ela é naquele momento a minha melhor companheira, na água a relação é a mesma, é uma relação de extensão do meu próprio corpo, uma relação de amizade.]

[2 Nadar é mais além de passar o tempo, é a terapia de naquele momento esquecer o mundo lá fora.

Nadar é também uma atividade higiênica comparada com exercícios de academia em geral.

Enfim não é por menos que o homem descobriu a tantos séculos o prazer de nadar!]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<p><i>1 Primeiramente, os elementos água, fogo e ar sempre desde a infância me causou certo fascínio. Eu percebo na atividade física que exerço que necessito de uma cumplicidade por exemplo quando ando de bicicleta ela é naquele momento a minha melhor companheira, na água a relação é a mesma, é uma relação de extensão do meu próprio corpo, uma relação de amizade.</i></p>	<p>1- A água causa fascínio sendo uma extensão do próprio corpo.</p>
<p><i>2 Nadar é mais além de passar o tempo, é a terapia de naquele momento esquecer o mundo lá fora. Nadar é também uma atividade higiênica comparada com exercícios de academia em geral. Enfim não é por menos que o homem descobriu a tantos séculos o prazer de nadar!</i></p>	<p>2 É uma terapia, uma atividade higiênica que causa prazer.</p>

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- A água causa fascínio sendo uma extensão do próprio corpo, que além de ser uma terapia é uma atividade higiênica que causa prazer.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é uma terapia com características de atividade higiênica, que através do fascínio causado pela água, chega a ser uma extensão do próprio corpo e causa prazer.

DEPOIMENTO 6

Sujeito do sexo masculino com 21 anos de idade, participa de aulas de natação em academia especializada.

[1 Nadar é um esporte. Para mim, posso afirmar que chega a ser mais que isso, pois, além de ser um ótimo esporte para condicionamento físico, chega a ser uma terapia, porque de certa forma ajuda a aliviar as tensões do dia-a-dia.]

[2 Comecei a nadar mais freqüentemente há quase um ano e meio e, por incrível que pareça, por motivos de saúde. Eu tinha um pouco de falta de ar (para ser explícito, de origem nervosa) e, com a natação, melhorou muito tal

problema. O nadar é ótimo para a parte respiratória e sinto que também para relaxar e para se "soltar".]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<p><i>1 Nadar é um esporte. Para mim, posso afirmar que chega a ser mais que isso, pois, além de ser um ótimo esporte para condicionamento físico, chega a ser uma terapia, porque de certa forma ajuda a aliviar as tensões do dia-a-dia.</i></p>	<p>1- É um esporte e chega a ser uma terapia que alivia as tensões.</p>
<p><i>2 Comecei a nadar mais frequentemente há quase um ano e meio e, por incrível que pareça, por motivos de saúde. Eu tinha um pouco de falta de ar (para ser explícito, de origem nervosa) e, com a natação, melhorou muito tal problema. O nadar é ótimo para a parte respiratória e sinto que também para relaxar e para se "soltar".</i></p>	<p>2- Começou a nadar por motivos de saúde e é ótimo para a parte respiratória e relaxar.</p>

Agrupamento	Unidades Transformadas
<p>1 - 2</p>	<p>1- É um esporte e uma terapia que além de aliviar as tensões é ótimo para a parte respiratória e relaxar.</p>

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é um esporte que tem uma característica terapêutica para a parte respiratória, que serve para aliviar tensões causando um relaxamento.

DEPOIMENTO 7

Sujeito do sexo masculino com 38 anos de idade, participa de aulas de natação em piscina da prefeitura municipal de Campinas e em academia especializada.

[1 Laconicamente: "mô legal"!]

Considerando os seis meses de aprendizagem ainda, as horas que antecedem as aulas se caracterizam por grande ansiedade : nadar é um acontecimento... mas é também uma limitação a ser vencida.] Trata-se de uma meta preparatória, um pré-requisito rumo a uma meta maior a ser alcançada que é navegar em alto-mar.

[2 A natação é um requinte de educação, um sistema de locomoção sem dúvida indispensável em certas condições, esse enfrentamento do meio aquoso e a busca de uma harmonização com esse elemento feminino, a água, é uma oportunidade, uma vaidade e também, uma questão de sobrevivência.]

[3 A coisa toda do ponto de vista psicológico, é um resgatar de impressões que remotam a fase fetal, ou ainda ao imaginário coletivo como o arquipélago de um homem-anfíbio da Atlantida; isso transportado para a superfície da

água, requer uma adaptação, é uma simples questão de coordenação de movimentos e também respiração.]

[4 Uma analogia sofrível é a de relacionar o corpo humano a um pequeno barco, este flutua e o acionar do remo a propulsão, aplicando o mesmo raciocínio, quando o corpo se sustenta na superfície d'água é só acrescentar os movimentos corretos de braços e pernas pra sair nadando.]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<p><i>1 Laconicamente: "mô legal"! ...as horas que antecedem as aulas se caracterizam por grande ansiedade: nadar é um acontecimento...mas é também uma limitação a ser vencida.</i></p>	<p>1- É muito legal, causa ansiedade e é um acontecimento.</p>
<p><i>2 A natação é um requinte de educação, um sistema de locomoção sem dúvida indispensável em certas condições, esse enfrentamento do meio aquoso e a busca de uma harmonização com esse elemento feminino, a água, é uma oportunidade, uma vaidade e também, uma questão de sobrevivência</i></p>	<p>2- É um requinte de educação, uma oportunidade indispensável para a sobrevivência.</p>
<p><i>3 A coisa toda do ponto de vista psicológico, é um resgatar de impressões que remotam a fase fetal... é uma simples questão de coordenação de movimentos e também respiração.</i></p>	<p>3- É um resgatar de impressões remotas, uma coordenação de movimentos e respiração.</p>
<p><i>4 Uma analogia sofrível é a de relacionar o corpo humano a um pequeno barco, este</i></p>	<p>4- Aplicando o raciocínio de comparar com um pequeno barco, é só acrescentar os</p>

<i>flutua e o acionar do remo a propulsão, aplicando o mesmo raciocínio, quando o corpo se sustenta na superfície d'água é só acrescentar os movimentos corretos de braços e pernas pra sair nadando.</i>	movimentos corretos de braços e pernas.
---	---

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 3	1- É muito legal, causa ansiedade, é um acontecimento de resgatar de impressões remotas, uma coordenação de movimentos e respiração.
2 - 4	2- Requite de educação, uma oportunidade indispensável para a sobrevivência que quando o corpo se sustenta na superfície da água, basta acrescentar os movimentos corretos para nadar.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é muito legal que apesar de causar ansiedade, é um acontecimento que faz resgatar impressões remotas. É um requinte de educação que é indispensável para a sobrevivência. Quando se está na superfície da água, através de uma coordenação de movimentos respiratório, de braços e pernas, se nada.

DEPOIMENTO 8

Sujeito do sexo feminino com 22 anos de idade, pratica natação voluntariamente em piscina de clube associativo.

[1 Nadar é um sentimento meio que inexplicável, uma questão de paixão mesmo.] [2 Meu primeiro contato com o meio líquido ainda foi quando criança, e no princípio era de medo, muito medo; devido à crenças dos antigos que punham medo em tudo o que era gostoso e diferente, já que o meio líquido é bem diferente do que estamos acostumados a viver.

Logo passado a fase de pânico, a natação virou para mim paixão, bem-estar, relaxamento.] [3 Mesmo quando treinava numa equipe de alto nível, aquilo nunca foi um martírio para mim, eu simplesmente amava o que fazia.

E até hoje, apesar de não treinar mais, devido principalmente a falta de tempo para a dedicação, sempre quando posso vou ao clube e nado, e é engaçado que apesar de praticar outro esporte e atualmente freqüentando uma academia de ginastica e musculação], [4 nada me completa mais do que nada uma hora ou uma hora e meia seguida num ritmo adequado. Quando nado parece-me que todos os problemas psíquicos vão embora, sinto-me relaxada como uma higiene mental, e até dores musculares quando puxo o treino de musculação, passam quando nado.

Enfim, simplesmente amo natação]; dediquei-me muito a ela como atleta e futuramente como professora de educação física pretendo me dedicar muito mais, pesquisando e atuando no ensino e métodos de treinamento em natação

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<i>1 Nadar é um sentimento meio que inexplicável, uma questão de paixão mesmo.</i>	1- É um sentimento inexplicável de paixão.
<i>2 Meu primeiro contato com o meio líquido</i>	2- No princípio era medo devido à crenças,

<p><i>ainda foi quando criança, e no princípio era de medo, muito medo; devido à crenças dos antigos que punham medo em tudo o que era gostoso e diferente, já que o meio líquido é bem diferente do que estamos acostumados a viver. Logo passado a fase de pânico, a natação virou para mim paixão, bem-estar, relaxamento.</i></p>	<p>mas gostoso e diferente que virou paixão, bem-estar, relaxamento e quando treinava simplesmente amava o que fazia.</p>
<p><i>3 Mesmo quando treinava numa equipe de alto nível, aquilo nunca foi um martírio para mim, eu simplesmente amava o que fazia. E até hoje, apesar de não treinar mais, devido principalmente a falta de tempo para a dedicação, sempre quando posso vou ao clube e nado, e é engraçado que apesar de praticar outro esporte e atualmente frequentando uma academia de ginástica e musculação...</i></p>	<p>3- Nunca foi um martírio, simplesmente amava o que fazia e sempre quando pode vai nadar.</p>
<p><i>4 ...nada me completa mais do que nadar uma hora ou uma hora e meia seguida num ritmo adequado. Quando nado parece-me que todos os problemas psíquicos vão embora, sinto-me relaxada como uma higiene mental, e até dores musculares quando puxo o treino de musculação, passam quando nado. Enfim, simplesmente amo natação</i></p>	<p>4- Nada me completa mais do que nadar num ritmo adequado, parecendo que problemas psíquicos vão embora, sentindo relaxada como uma higiene mental.</p>

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 -2 -3 -4	1- É paixão, bem estar, relaxamento e sempre

	que pode vai nadar num ritmo adequado e percebe que problemas psicicos vão embora, é uma higiene mental.
--	--

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é um sentimento de paixão que causa um bem estar e um relaxamento. Através da natação obtem-se uma higiêne mental onde os problemas psicicos vão embora.

DEPOIMENTO 9

Sujeito do sexo masculino com 18 anos de idade, pratica natação voluntariamente em piscina de clube associativo.

[1 Nos últimos 4 anos, nadar era a minha vida porque passava 6 dias por semana e aproximadamente 2 horas por dia nadando.]

Por motivos de estudo, tive de largar o esporte e me dedicar mais ao meu futuro profissional, ainda sem definição.

[2 Quando nadava, eu encontrava tempo em conversar comigo, refletia sobre minha vida, rezar, cantar... Isso para mim era uma terapia.]

Nesse período que nadei, foi raro eu pegar alguma doença como gripe e resfriado.

[3 Pelo fato da natação ser o esporte em que mais se trabalha com o corpo e com a resistência física, optei em continuar nadando, mesmo com menor frequência e hoje nado aproximadamente 30 minutos por dia...

O que me ajudou muito em meus treinamentos, foi a equipe que eu fazia parte, tanto como o treinador como os amigos que fiz.

Espero no futuro poder me dedicar mais à natação, pois este é o melhor esporte do mundo.]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<i>1 Nos últimos 4 anos, nadar era a minha vida porque passava 6 dias por semana e aproximadamente 2 horas por dia nadando.</i>	1- Era a minha vida.
<i>2 Quando nadava, eu encontrava tempo em conversar comigo, refletia sobre minha vida, rezar, cantar... Isso para mim era uma terapia.</i>	2- Encontrava tempo em conversar consigo, refletir sobre a vida, rezar, cantar, era uma terapia.
<i>3 Pelo fato da natação ser o esporte em que mais se trabalha com o corpo e com a resistência física, optei em continuar nadando, mesmo com menor frequência e hoje nado aproximadamente 30 minutos por dia... Espero no futuro poder me dedicar mais à natação, pois este é o melhor esporte do mundo.</i>	3- É o esporte que trabalha com o corpo e espera poder dedicar-se mais, é o melhor esporte do mundo.

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- É a vida em reflexão, com tempo para conversar consigo, rezar, cantar, uma terapia.
3	2- É o melhor esporte do mundo que trabalha o corpo.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é o melhor esporte do mundo que faz com que todo o corpo seja trabalhado e, através deste ato, encontra-se tempo para reflexões pessoais.

DEPOIMENTO 10

Sujeito do sexo masculino com 32 anos de idade, pratica natação em piscina particular e de clube associativo.

[1 Nadar é poder colocar o corpo em movimento, de modo a não agredi-lo, ou seja, poder através de movimentos suaves exercitar todo o organismo.]

É ter um momento de relaxamento, de contato comigo mesmo.]

[2 É poder desfrutar da gostosa sensação da água fluindo em volta do corpo, da sensação de deixar para trás (junto com o próprio movimento da água) tensões, problemas e preocupações.]

Agregado a isso tudo, uma piscina não coberta permite ainda a realização de "fotossíntese", recarregar as energias, através do sol.

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<i>1 Nadar é poder colocar o corpo em movimento, de modo a não agredi-lo, ou seja, poder através de movimentos suaves exercitar todo o organismo. É ter um momento de relaxamento, de contato consigo mesmo.</i>	1- É poder colocar o corpo em movimentos suaves e exercitar o organismo, é ter momento de relaxamento e contato consigo mesmo.
<i>2 É poder desfrutar da gostosa sensação da água fluindo em volta do corpo, da sensação de deixar para trás (junto com o próprio movimento da água) tensões, problemas e preocupações.</i>	2- É desfrutar da gostosa sensação da água e deixar para trás tensões, problemas e preocupações.

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- É colocar o corpo em movimentos suaves, exercitando o organismo, ter momento de relaxamento, de contato consigo mesmo, desfrutando da gostosa sensação da água, deixando para trás tensões, problemas e preocupações.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é exercitar o organismo que através de movimentos suaves obtem-se momentos de relaxamento desfrutando da gostosa sensação da água. Obtem-se contatos pessoais deixando tensão, problemas e preocupações para trás.

DEPOIMENTO 11

Sujeito do sexo masculino com 29 anos de idade, pratica natação em piscina de clube associativo.

[1 Lazer e prazer. O simples contato com a água já é um prazer], (meus banhos são demorados). Gosto de todos os esportes ligados a água-principalmente o surf.

[2 Fazem 7 meses que estou treinando natação. Está me fazendo muito bem, porque me mantém em contato constante com a água]

Nado para manter a forma e porque gosto de água e sol.]

Também ando de bicicleta regularmente. Adoro esportes em geral.

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<i>1 Lazer e prazer. O simples contato com a água já é um prazer...</i>	1- Lazer e o contato com a água é um prazer.
<i>2 Fazem 7 meses que estou treinando</i>	2- Fazem sete meses que treina, o que faz

<i>natação. Está me fazendo muito bem, porque me mantém em contato constante com a água. Nado para manter a forma e porque gosto de água e sol.</i>	bem, mantém a forma e porque gosta de água e sol.
---	---

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- Lazer e o contato com a água faz bem, mantém a forma e é um prazer.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

O contato com a água além de fazer bem, mantém a forma e causa prazer.

DEPOIMENTO 12

Sujeito do sexo masculino com 25 anos de idade, pratica natação voluntariamente em clube associativo.

Caro Orival, espero poder colaborar para o desenvolvimento do seu estudo.

Primeiro, um fato curioso. [1 Quando meus pais me colocaram para aprender a nadar "pequeninho" que eu era, tinha medo, fugia, mas a

partir do momento que entrei na água, aprendi a nadar com uma rapidez incrível, segundo os próprios professores da época. Desde o começo adorei nadar, cheguei até a competir na infância e adolescência] Depois devido a dedicação aos estudos parei com o treinamento para competição.] Fiquei cerca de 6 anos sem nadar regularmente. Não sei porque? Faculdade talvez?!?

[2 Mas no ultimo ano de faculdade, já com 23 anos senti vontade de voltar a nadar todos os dias. Voltei!

Posso dizer que foi uma das melhores atitudes que tomei; Nadar para mim é excitante! Me faz sentir bem, fico mais disposto, tudo funciona bem.]

[3 Nadar 6 dias por semana não é uma obrigação para mim.] Tenho que "pegar" o carro ir até o clube, entrar, nadar, isso tudo leva quase duas horas. Mas para mim é um prazer. Nado no meu horário de almoço e sempre encontro amigos que fiz, pela natação, que fazem o mesmo. O interessante é quando nos encontramos no clube o "papo" é sempre em alto astral embora seja "rápido" pois todos trabalham ou estudam e não há tempo para tomar sol.

[4 Muitos dizem que nadar não é um esporte que distrai, ou seja, você esta ali só você com a água olhando aquela faixa preta, diferente do voley, futebol, etc.

Não acho isso, sinceramente, na hora em que estou na água me sinto muito a vontade, alivio a tensão, as vezes não penso em nada, relaxo tanto que me perco na "contagem" de voltas.]

[5 É isso, nadar pra mim é um esporte que me dá prazer, é saudável e me ajuda a viver melhor.]

Unidades de Significado	Redução Fenomenológica
<p>1 Quando meus pais me colocaram para aprender a nadar "pequeninho" que eu era, tinha medo, fugia, mas a partir do momento que entrei na água, aprendi a nadar com uma rapidez incrível... Desde o começo adorei nadar, cheguei até a competir na infância e adolescência. Depois devido a dedicação aos estudos parei com o treinamento para competição.</p>	<p>1- Tinha medo, fugia, mas a partir do momento que entrei na água, aprendei a nadar com rapidez e adorei, mas devido aos estudos teve que parar com o treinamento para competição.</p>
<p>2 Mas no último ano de faculdade, já com 23 anos senti vontade de voltar a nadar todos os dias. Voltei! Posso dizer que foi uma das melhores atitudes que tomei; Nadar para mim é excitante! Me faz sentir bem, fico mais disposto, tudo funciona bem.</p>	<p>2- Senti vontade de voltar, voltei e foi uma das melhores atitudes que tomei, é excitante, faz sentir bem, fico mais disposto, tudo funciona bem.</p>
<p>3 Nadar 6 dias por semana não é uma obrigação para mim.</p>	<p>3- Não é uma obrigação.</p>
<p>4 Muitos dizem que nadar não é um esporte que distrai, ou seja, você está ali só você com a água olhando aquela faixa preta, diferente do voley, futebol, etc.. Não acho isso, sinceramente, na hora em que estou na água me sinto muito a vontade, alivio a tensão, as vezes não penso em nada, relaxo tanto que me perco na "contagem" de voltas...</p>	<p>4- Muitos dizem que não é um esporte que distrai, não acha isso, sente-se muito a vontade, alivia tensões e relaxa..</p>
<p>5 É isso, nadar pra mim é um esporte que me dá prazer, é saudável e me ajuda a viver melhor.</p>	<p>5- É um esporte que dá prazer, é saudável e ajuda viver melhor.</p>

Agrupamento	Unidades Transformadas
1 - 2	1- Aprendí a nadar e adorei, tive que parar com o treinamento, sentí vontade de voltar, voltei, e foi uma das melhores atitudes que tomei. É excitante, faz sentir bem, fica mais disposto, tudo funciona bem.
3	2- Não é uma obrigação
4 - 5	3- É um esporte que dá prazer, é saudável, alivia tensões, ajuda a viver melhor pois sente-se muito à vontade.

IDEOGRAFIA DO SUJEITO

Nadar é um esporte que não tem o sentido de obrigação, quando treino de competição. Nadar é excitante, saudável, que além de aliviar as tensões e causar relaxamento, ajuda a viver melhor.

CAPITULO IV - ANÁLISE DAS CATEGORIAS DE UNIDADES TRANSFORMADAS.

Quando buscamos desvelar um fenômeno estudado, não temos a intenção de explicá-lo, mas clareá-lo através dos olhares dos sujeitos que fizeram parte da pesquisa.

Após o levantamento da Unidades de Significados, Reduções Fenomenológicas, Agrupamentos e Unidades Transformadas de cada sujeito da pesquisa, chegamos a quatro categorias de unidades transformadas: Esporte, Relaxamento e Prazer, Terapia e Conquista e Descoberta.

Esta etapa representa o encontro das convergências e divergências presentes nos depoimentos dos doze sujeitos, para que o fenômeno seja interpretado.

Apresentaremos a seguir um quadro com as categorias e as Unidades transformadas dos discursos dos sujeitos da pesquisa.

QUADRO DAS CATEGORIAS DE UNIDADES TRANSFORMADAS

Categories das Unidades Transformadas	Unidades Transf. 1	Unidades Transf. 2	Unidades Transf. 3	Unidades Transf. 4	Unidades Transf. 5	Unidades Transf. 6	Unidades Transf. 7	Unidades Transf. 8	Unidades Transf. 9	Unidades Transf. 10	Unidades Transf. 11	Unidades Transf. 12
Esporte									2-É o melhor esporte do mundo que trabalha o corpo.			3-É um esporte que dá prazer, é saudável, alivia tensões, ajuda a viver melhor pois sente-se muito à vontade. 2-Não é uma obrigação.
Relaxamento e Prazer	2- Descoberta da sensação para aproveitar os movimentos da água	1-Sensação agradável com relaxamento e prazer.	1-Propicia tranquilidade mental, relaxamento e auto controle. 2- Tira a ansiedade proporcionando paz de espírito, confiança e prazer.	2-É sentir a liberdade, a sensação de bem estar, mudando a mente e o corpo para melhor, não existindo nada melhor para comparar.				1-É paixão, bem estar, relaxamento e sempre que pode vai nadar num ritmo adequado e percebe que problemas psíquicos vão embora, é uma higiene mental.		1-É colocar o corpo em movimentos suaves, exercitando o organismo, ter momento de relaxamento, de contato consigo mesmo, desfrutando da gostosa sensação da água, deixando para trás tensões, problemas e preocupações.	1-Lazer e o contato com a água faz bem, mantém a forma e é um prazer.	1-Aprendi a nadar e adorei, tive que parar com o treinamento, senti vontade de voltar, voltei, e foi uma das melhores atitudes que tomei. É excitante, faz sentir bem, fica mais disposto, tudo funciona bem.

Terapia					1-A água causa fascínio sendo uma extensão do próprio corpo, que além de ser uma terapia é uma atividade higiênica que causa prazer.	1-É um esporte e uma terapia que além de aliviar as tensões é ótimo para a parte respiratória e relaxar.			1- É a vida em reflexão, com tempo para conversar consigo, rezar, cantar, uma terapia.			
Conquista e Descoberta	1-Significa conquista muito importante e descoberta			1-É realizar um sonho.			1-É muito legal, causa ansiedade, é um acontecimento de resgatar de impressões remotas, uma coordenação de movimentos e respiração. 2-Requite de educação, uma oportunidade indispensável para a sobrevivência que quando o corpo se sustenta na superfície da água, basta acrescentar os movimentos corretos para nadar.					

4.1- ESPORTE

Nos depoimentos dos sujeitos, o nadar tem uma característica de atividade esportiva com uma diversidade de objetivos. A partir destas indicações surgiu a Categoria de Unidades Transformadas denominada Esporte.

O esporte vem sendo praticado desde as mais remotas épocas e poderia ser definido como parte da cultura da sociedade, cuja essência está na prática de atividades físicas com uma variação de objetivos.

Entendendo o esporte como uma atividade corporal, estabelecida, que envolve esforços complexos onde o sujeito ou sujeitos o fazem pôr vários motivos pessoais ou sociais. Poderíamos ver que nos discursos dos sujeitos, o nadar como esporte não teve uma conotação priorizada enquanto esporte de rendimento ou performance competitiva.

O nadar como esporte passa pôr uma valorização da atividade como uma globalidade de benefícios para a corporeidade do sujeito: *“É o melhor esporte do mundo que trabalha todo o corpo”*. (Suj. 9, n. 2)

Com uma característica da espontaneidade, sem a obrigação de buscar resultados, o nadar toma uma forma de descompromisso: *“Não é uma obrigação”*. (Suj.12, n. 2)

Isso tudo coloca o nadar como esporte como uma forma de auxílio na melhoria da qualidade de vida de quem o pratica. Sendo uma atividade física onde o sujeito se entrega de livre vontade, que traz benefícios a saúde, faz com que a vida seja encarada com maior prazer: “ *É um esporte que dá prazer, é saudável, alivia tensões, ajuda a viver melhor pois sente-se muito à vontade*”. (Suj. 12, n. 3)

4.2- RELAXAMENTO E PRAZER

Os sujeitos em seus depoimentos referem-se ao ato de nadar como uma forma de relaxar as tensões do cotidiano encontrando a satisfação, essas referências levaram a estruturação da Categoria de Unidades Transformadas chamada Relaxamento e Prazer.

Devemos observar que o prazer, apesar de ser uma busca relativamente acentuada, é marcado por diferenças marcantes quanto ao seu significado. O que se verifica é uma associação com experiências individuais vivenciadas: “*É paixão, bem estar, relaxamento e sempre que pode vai nadar num ritmo adequado e percebe que problemas psíquicos vão embora, é uma higiene mental.*” (Suj.8, n. 1)

Essas experiências individuais, também notadas:

“*Aprendi a nadar e adorei, tive que parar com o treinamento, senti vontade de voltar, voltei, e foi uma das melhores atitudes que tomei. É excitante, faz sentir bem, fica mais*

disposto, tudo funciona bem”(Suj.12, n. 1), nos faz acreditar que o ato de nadar é uma atitude pessoal que traz sentimentos individualizados de prazer.

Entendendo o prazer como o que sentimos sensibilizados junto a beleza e a alegria em cada coisa com a qual nos relacionamos e nos comunicamos: *“É colocar o corpo em movimentos suaves, exercitando o organismo, ter momento de relaxamento, de contato consigo mesmo, desfrutando da gostosa sensação da água, deixando para trás tensões, problemas e preocupações*”(Suj.10, n.1), percebemos que o nadar faz com que a relação com o meio seja uma comunicação com o mundo e consigo mesmo, e, isso dá prazer e alegria.

Falamos de uma alegria cuja localização no espaço e no tempo dependem exclusivamente de como vamos fruindo o prazer de nadar: *2-É sentir a liberdade, a sensação de bem estar, mudando a mente e o corpo para melhor, não existindo nada melhor para comparar*”(Suj.4, n.2). Usufruir dessa liberdade de relacionamento resgata sensações prazerosas que provocam mudanças.

Uma das formas de vivenciar o prazer é através da prática do lazer. O lazer encarado como senso comum relacionado ao divertimento e descanso: *“Lazer e o contato com a água faz bem, mantém a forma e é um prazer*”(Suj. 11, n. 1).

O prazer de nadar está sendo considerado como uma atitude, caracterizada pelo tipo de relação entre o sujeito e o meio, através da satisfação provocada pela atividade: “*Descoberta da sensação para aproveitar os movimentos da água*”. (Suj.1 , n. 2)

Os movimentos da água, dentro de um envolvimento corporal consumatório, propicia sensações que aguçam a sensibilidade pessoal, que pelo discurso dos sujeitos são agradáveis: “*Sensação agradável com relaxamento e prazer*”.(Suj.2, n. 1)

Desde o nascimento o ser humano é colocado face a face com a enorme limitação de seus poderes. O conhecimento destas limitações são fontes universais de ansiedade.

Quando pensamos em ansiedade logo vem um sentimento de insegurança causado por uma expectativa do que há por vir, e o nadar passa a ter uma característica de superação da ansiedade, causando sensações de prazer: “*Tira a ansiedade proporcionando paz de espírito, confiança e prazer*”(Suj.3, n. 2).

Em se tratando de relaxamento e prazer, a água pode oferecer inúmeras possibilidades individuais que esta intimamente ligado ao modo de ver e sentir das pessoas. A forma de vivenciar experiências prazerosas faz do ato de nadar uma maneira de adquirir sentimentos que advem desta prática: “*Propicia tranquilidade mental,*

relaxamento e auto controle”(Suj.3, n.1), e estes sentimentos dizem respeito a alegria pelo ato.

4.3- TERAPIA

Os sujeitos consideram que o nadar transcende o caráter mecânico de se manifestar na água, chegando a colaborar para aliviar as tensões, servindo para a cura e tendo um caráter higienista, isto levou a Categoria de Unidades Transformadas chamada Terapia.

Nos últimos anos a prática de exercícios físicos se caracterizou pelo desenvolvimento rápido de uma variedade de meios e métodos que permitem ao indivíduo escolher e realizar exercícios de forma saudável e prazerosa.

As atividades aquáticas vêm ganhando popularidade porque trata de uma atividade que pode contribuir para a melhoria da qualidade da saúde do sujeito que a pratica.

As atividades aquáticas consideradas enquanto terapia, poderiam ser encaradas sob duas vertentes: uma de cunho terapêutico e outra como atividade corporal. Essas atividades se confundem, mas é preciso deixar claro que enquanto

uma diz respeito ao processo de cura, a outra propõe o desabrochar do potencial humano, não meramente físico, via corpo, na busca que transcende o caráter curativo.

Essa transcendência podemos encontrar no discurso do sujeito quando diz: *“A água causa fascínio sendo uma extensão do próprio corpo, que além de ser uma terapia é uma atividade higiênica que causa prazer”*(Suj.5, n.1).

O nadar apresenta-se como um dos caminhos para que cada pessoa alcance seu ideal de bem estar: *“É a vida em reflexão, com tempo para conversar consigo, rezar, cantar, uma terapia”* (Suj. 9, n.1), sendo o bem estar encarado como uma necessidade, que se busca através de várias atitudes e encontrada também pelo nadar.

Já o nadar enquanto atividade terapêutica, encarado sob uma ótica da cura, é sentido no discurso: *“É um esporte e uma terapia que além de aliviar as tensões é ótimo para a parte respiratória e relaxar”* (Suj.6, n.1), isso pelo fato de que esse ato faz parte de uma necessidade humana. Tal necessidade diz respeito aos atropelos do dia a dia que levam o sujeito a uma tensão constante e qualquer atividade que alivie esta pressão, é considerada enquanto cura de uma “doença” moderna.

4.4- CONQUISTA E DESCOBERTA

Os sujeitos apontam fatores que limitavam suas atuações e o ato de nadar chega a ser uma conquista e descoberta de uma diversidade de sensações, estes apontamentos geraram a Categoria de Unidades Transformadas chamada Conquista e Descoberta.

Conquistas e descobertas acabam sempre resultando numa experiência acumulada. A motivação é a mola propulsora para que o sujeito procure conquistar experiências e descobrir cada vez mais novas sensações: *“É muito legal, causa ansiedade, é um acontecimento de resgatar de impressões remotas, uma coordenação de movimentos e respiração”*.(Suj.7, n. 1)

A água é um atrativo para grande parte das pessoas, como vimos anteriormente, e essa atração faz com que as pessoas busquem manter um relacionamento com o meio. Esse desejo é manifestado: *“Significa conquista muito importante e descoberta”*(Suj.1, n.1), como uma forma de conquista.

Conquistar não deve ser encarado somente como um experimento de determinada atitude. Significa a confirmação pessoal do fato de que é capaz de realizar o que se propõe a fazer: *“É realizar um sonho”*(Suj.4, n. 1), em tendo as dificuldades naturais, acaba por se tornar uma aspiração importante.

Devido a grande diversidade de sentimentos de conquista, o nadar também é encarado como uma necessidade para o ser humano: *“Requinte de educação, uma oportunidade indispensável para a sobrevivência que quando o corpo se sustenta na superfície da água, basta acrescentar os movimentos corretos para nadar”* (Suj.7, n. 2), que faz do ato de nadar como imprescindível e de fácil execução.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Se realizarmos uma análise global dos diversos discursos formulados pelos depoentes, a primeira impressão é que os discursos se aproximam-se na maioria dos pontos, e criam uma intercomplementação no seu todo.

Apesar dos depoentes terem diferentes histórias de vida, capacidades variadas de elaboração linguística, de flexibilidade e de auto flexibilidade, há uma considerável proximidade entre seus depoimentos.

Embora cada depoente possa partir de um valor ou objetivo como principal (saúde, esporte, lazer e conquista) o nadar toma uma característica de atividade onde o sujeito encontra valores que dizem respeito aos anseios que lhes cercam.

O envolvimento dos sujeitos com o nadar pode ter o seu significado enquanto forma de lazer, cultura física, esforço de auto superação ou mesmo de integração social, mas o que fica evidente é o fato do prazer na contemplação do relacionamento com o meio.

Refletindo sobre o significado do nadar para os sujeitos da pesquisa, entendemos que esse ato serve como experiências para o corpo, experiências com movimentos, superação de limites e o enfrentamento de obstáculos. Todos esses fatores específicos ao movimento são interligados a fatores políticos, funções de relação higiênica,

saúde, educativa, estéticas, terapêuticas, formando um entrecruzamento conceitual que faz com que o nadar tome uma característica diversificada.

Uma consideração que devemos nos ater, é no fato de que os sujeitos não se referem ao nadar como a natação de competição. Esse fato pode nos levar a pensar que o nadar, enquanto forma de se relacionar com o meio, sem uma busca de superação da performance atlética, é mais valioso para os sujeitos.

No transcorrer da pesquisa, no que diz respeito às categorias de unidades transformadas, fez com que incluíssemos nas considerações finais, um pequeno ensaio no desvelar do fenômeno nadar.

O nadar é visto, dentro da categoria de esporte como uma busca da saúde que leva os sujeitos ao prazer; enquanto a categoria terapia está mais voltada ao relaxamento com uma conotação de prazer; Já a categoria de relaxamento diz respeito a busca da descontração, mas com uma característica de prazer; e, finalmente na categoria conquista e descoberta, é encarado enquanto busca e encontro da sensação de prazer.

Sendo assim devemos considerar que o nadar é visto, com pequenas diferenças, como um ato que traz prazer aos sujeitos. O prazer de se relacionar com o meio tendo visões diferenciadas, que advém de experiências individuais, mas sempre com um modo de viver a água com alegria e satisfação.

O pesquisador ao redigir um trabalho ou publicar o resultado de sua pesquisa, sente a necessidade de uma colocação pessoal sobre o assunto ao qual esteve trabalhando, como não somos diferentes dos demais, sendo pretenciosos, faremos uma breve consideração.

Cada pessoa tem um referencial predileto para perceber o sentido das coisas, orientar seu modo de viver e escolher como lutar em suas conquistas. O meu referencial (aqui me permito falar na primeira pessoa, pois é uma colocação pessoal do pesquisador) é o do prazer. Quero dizer que qualquer coisa somente tem sentido quando é feita com prazer. Assim, pois o sentimento encontrado naquilo que se faz com prazer, descortina a alegria e a beleza de viver.

Em minha história de vida, vivi grande parte dentro da água, fui atleta de natação e isso fez com que experimentasse os prazeres e desprazeres do nadar. Para mim, a beleza não existe sem a feiura, o bem sem o mal e o prazer sem a dor. O que me interessa é o equilíbrio dinâmico dessas percepções, isso faz com que o belo seja mais belo.

A certeza que trago em meu âmago de que o prazer é fonte da vida, deriva da visão lúdica existente no cotidiano. O que se deseja é a alegria e isso só vai ser possível à partir do momento que se tenha uma relação lúdica com a vida, na descoberta dos prazeres e desprazeres em equilíbrio dinâmico.

Penetrar nos depoimentos dos sujeitos para desvelar o que estava oculto em seus discursos sobre o nadar, foi uma oportunidade de perceber que o nadar não é encarado somente como uma competição de natação. O nadar tomou uma conotação mais voltada para a relação do corpo com o meio, em busca de satisfação e prazer. Isso, confesso, foi uma surpresa.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALVES, Rubens. O Corpo e as Palavras. In BRUHNS, H.T. (org.) **Conversando sobre o corpo**. Campinas: Papyrus, 1991.

ANDRIES JUNIOR, Orival. **Moldeamento Corporal e Repressão Vital: visão crítica de um ex-atleta em natação**. Piracicaba, 1991. Dissertação Mestrado em Filosofia da Educação - Faculdade de Educação: Unimep, 1991.

ASSMANN, Hugo. **Paradigmas Educacionais e Corporeidade**. Piracicaba: Unimep, 1994.

BACHELARD, Gaston. **A Água e os Sonhos**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.

BARBANTI, Valdir. **Aptidão Física: um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

BICUDO, Maria Aparecida Viggiani, ESPOSITO, Vitória Helena Cunha. **Pesquisa Qualitativa em educação**. Piracicaba: Unimep, 1994.

BRACHT, Valter. **Esporte, Estado, Sociedade**. Revista Brasil de Ciências do Esporte. V.10, n. 2, 1989.

BRAUNSTEIN, P. **História da Vida Privada: abordagens da intimidade nos Séculos XIV - XV**. Vol. II. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

BRAZ, Greicy Rose Carvalho. **100 Aulas: aprendizado**. Sprint: Rio de Janeiro, 1997.

BREMS, Marianne. **O Nadador em Forma**. São Paulo: Manole, 1986.

BROWN, Peter. **História da Vida Privada: o império romano. Antigüidade tardia. V.I.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

BRUHNS, Heloisa T. (Org). **Conversando Sobre o Corpo.** Campinas: Papirus, 1991.

_____ **O Corpo Parceiro e o Corpo Adversário.** Campinas: Papirus, 1993.

CASTELLANI FILHO, Lino. **Educação Física no Brasil: a história que não se conta.** Campinas: Papirus, 1994.

CATTEAU, R., GAROFF, G. **O ensino da Natação.** São Paulo: Manole, 1990.

CENI, R. **Kan-Ichi Sato: vida na água.** São Paulo: Pioneira, 1993.

CHARTIER, Roger. (Org.). **História da Vida Privada, 3: da renascença ao século das luzes.** São Paulo: Companhia das Letras, 1991.

CHEVALIER, Jean, GHEERBRANT, Alain. **Dicionário de Símbolos.** Rio de Janeiro: José Olympio, 1989.

CORBIN, A. **História da Vida Privada: o segredo do indivíduo. Vol. IV.** São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

COUNSILMAN, James E. **A Natação: ciência e técnica para a preparação de campeões.** Rio de Janeiro: Livro Íbero Americano, 1984.

- DAOLIO, Jocimar. **Da cultura do corpo**. Campinas: Papirus, 1995.
- DESCARTES, R. **Meditações**. In **Os pensadores: Descartes**. Vol. 2, São Paulo: Nova Cultural, 1987.
- DE MARCO, A. **Pensando a Educação Motora**. Campinas: Papirus, 1995.
- DIEM, L. **Esportes para crianças**. Rio de Janeiro: Beta, 1977.
- DUBY, G. **História da Vida Privada: a solidão nos séculos XI-XIII**. Vol. II. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.
- ELIADE, M. **Imagens e Símbolos: ensaios sobre o simbolismo mágico-religioso**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- ESCOBAR, M.O., BURKHART, R. **Natação para portadores de deficiências**. Rio de Janeiro: Ao livro Técnico, 1985.
- FINI, M.I. Sobre a pesquisa qualitativa em educação, que tem a fenomenologia como suporte. In: BICUDO, M.A.J., ESPOSITO, V.H.C. **Pesquisa Qualitativa em Educação**. Piracicaba: Unimep, 1994.
- FONTANELLA, Francisco Cock. **O Corpo no Limiar da Subjetividade**. Piracicaba: Unimep, 1995.
- FOUCAULT, Michel. **Vigiar e Punir: nascimento da prisão**. Trad. Ligia M.P. Vassallo. Petrópolis: Vozes, 1987.

FRANÇA, C.A.V. **O Discurso de Formandos em Pedagogia** - Campinas, 1986. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação, Unicamp, 1986.

FREIRE, Roberto. **Sem Tesão não há solução**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1987.

FREIRE, João Batista. **De Corpo e Alma: o discurso da motricidade**. São Paulo: Summus, 1991.

GAMA, Regina Ismenia. Seleção do Conteúdo e Organização das Tarefas. In FREUDENHEIM, Andrea M. **O Nadar: uma habilidade motora revisada**. São Paulo, CEPEUSP, 1995.

GAMBRIL, Donald. **Natação Moderna**. São Paulo/Rio de Janeiro: Diefel/Forum, 1975.

GIORGI, A. **A Psicologia como ciência humana: uma abordagem de base fenomenológica**. São Paulo: Interlivros, 1978.

GLASER, Niroá Zuleika Rotta Ribeiro (Coord.). **Natação para Deficientes Mentais Treináveis**. Curitiba: UFP, 1983.

GODOY, João Francisco (Org.) Et Alli. **Desporto de Base: jogando para o desporto**. Piracicaba, 1992.

GONÇALVES, M.A. **Sentir, Pensar, Agir - Corporeidade e Educação**. Campinas: Papirus, 1994.

GOMES, W.D.F. **Natação: uma alternativa metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

- GUEDES, C.M. **Corpo: tradição, valores, possibilidades do desvelar**. Campinas, 1995.
Dissertação de Mestrado em Educação Física. Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1995.
- IDORN, John. **Natação para Crianças**. Lisboa: Presença, 1974.
- IWANOWICZ, B. A imagem e a consciência do corpo. In BRUHNS, H.T.(org.).
Conversando Sobre o Corpo. Campinas: Papirus, 1991.
- LACERDA, Yara. **Atividades Corporais. O alternativo e o suave na educação física**.
Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- LAMEGO, J.M. **Natação de Velocidade**. Rio de Janeiro: Liga Carioca de Natação: 1937.
- LENK, M. **Natação**. São Paulo: Edições Melhoramentos, s/d.
- LENK, M., PEREIRA, W. **Natação Olímpica**. Rio de Janeiro: Americana, 1966.
- LOPES, M.I.S. Acelerado, Marche!... prá onde? In BRUNHS, H.T. (Org.) **Conversando sobre o corpo**. Campinas: Papirus, 1991.
- LOPES NETO, J.S. **Lendas do Sul**. Porto Alegre: Martins Livreiro, 1991.
- LOTUFO, J. **Ensinando a Nadar**. São Paulo: Brasipal, s/d.
- MACHADO, D.C. **Metodologia da Natação**. São Paulo: EPU, 1978.

MACHADO, M.C.L.M.B.L. **Por Uma Epistimologia do Planeta Água: navegar é preciso**. Piracicaba, 1997. Dissertação de Mestrado em Educação Motora. Faculdade de Educação, UNIMEP, 1997.

MACHADO, O.V.M. Pesquisa Qualitativa: modalidade fenômeno situado. In BICUDO, M.A.J., ESPOSITO V.H.C. **Pesquisa Qualitativa em Educação**. Piracicaba: Unimep, 1994.

MARTINS, J., BICUDO, M.A.V. **A pesquisa qualitativa em psicologia: fundamentos e recursos básicos**. São Paulo: Moraes, 1989.

MATOS, Margarida Gaspar de. **Corpo, movimento & socialização**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

MATVEEV, L. **Preparação Desportiva**. São Paulo: FMU, 1995.

MEDINA, João Paulo S. **A Educação Física Cuida do Corpo... e Mente**. Campinas: Papirus, 1986.

_____ **O Brasileiro e seu corpo**. Campinas, SP: Papirus, 1987.

_____ **Perspectivas no Esporte: Reflexões sobre a fragmentação do saber esportivo**. In MOREIRA, W.W. (Org.). **Educação Física e Esportes: perspectiva para o séc. XXI**. Campinas: Papirus, 1992.

MENÁRD, R. **Mitologia e Arte**. Coleção "Deuses, Mitos e Heróis". São Paulo: Américas, 1965.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da Percepção**. São Paulo: Martins Fontes, 1994.

_____ **O Primado da Percepção e suas Consequências Filosóficas**. Campinas: Papyrus, 1990.

MOREIRA, Wagner Wey (Org.). **Educação Física & Esportes: perspectivas para o século XXI**. Campinas: Papyrus, 1992.

_____ (Org.). **O Corpo Presente**. Campinas: Papyrus, 1995.

_____ **Educação Física Escolar: uma abordagem fenomenológica**. Campinas: Unicamp, 1992.

NAHUZ, Cecília dos Santos, FERREIRA, Lusimar Silva. **Manual para normatização de monografias**. São Luis: Universidade Federal do Maranhão, 1993.

NORONHA, Rômulo. **Nadar é Preciso**. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1985.

ODENT, M. **Água e Sexualidade**. São Paulo: Siciliano, 1991.

OLIVEIRA, V.M. **O que é Educação Física**. São Paulo: Brasiliense, 1983.

PALMER, Mervyn L. **A Ciência do Ensino da Natação**. São Paulo: Manole, 1990.

PEÇANHA, Laerte Guilherme. **Método LAGPE: iniciação à natação.** São Paulo, 1990.

PICCOLO, Vilma L.Nista (Org.). **Educação Física Escolar: ser... ou não ter?** Campinas: Unicamp, 1995.

RAMALDES, Ana Maria. **100 Aulas - Bebê a Pré-escola.** Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RAPOSO, A.J.V. **O Ensino da Natação.** Lisboa: Codex, 1981.

RÉGNIER-BOHLER, D. **História da Vida Privada: ficções.** Vol. II. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

REZENDE, A.M. **Concepção fenomenológica da Educação.** São Paulo: Cortez, 1990.

REVEL, J. **História da Vida Privada: os usos da civilidade.** Vol. III. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

ROUCHE, M. **História da Vida Privada: o corpo e o coração.** Vol. I. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

SANTIN, S. **Perspectiva na visão da corporeidade.** in MOREIRA, W.W. (Org.). **Educação Física e Esportes: perspectiva para o Séc. XXI.** Campinas: Papirus, 1992.

SANTOS, Iara Milito. **Água: meio líquido ou meio lúdico.** Campinas, 1995. Monografia de Curso de Educação Física. Faculdade de Educação Física, UNICAMP, 1995.

SERGIO, Manoel. **O Espírito Desportivo: uma questão de ética.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, V. 11, n. 3, 1990.

- SEVERINO, Antonio Joaquim. **Metodologia do trabalho científico**. 19.ed., São Paulo: Cortez, 1993.
- SILVADON, Paul. **Corpo e Terapêutica: uma psicopatologia do corpo**. Trad. Regina Steffen. Campinas: Papyrus, 1988.
- SKINNER, A.T., THONSON, A.M. **Duffield: exercícios na água**. São Paulo: Manole, 1985.
- SOBOLEV, N.A., FOMTCHENKO, T.G. **Natação: nado borboleta**. Londrina: CID, 1995.
- STICHERT, Karl-Heinz. **Natação**. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1984.
- TEIXEIRA, Hudson V. **Trabalho dirigido de Educação Física**. São Paulo: Saraiva, 1989.
- TUBINO, Manoel Gomes. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1979.
- TUBINO, M.G. Ministério da Educação e Cultura. Secretaria de Educação Física e Desporto. Comissão de reformulação do Desporto. **Uma nova política para o desporto brasileiro**. Brasília, 1985.
- VENÂNCIO, S. **Educação Física Para portadores de HIV**. Campinas, 1994. Tese de Doutorado . UNICAMP, 1994.
- VEYNE, Paul. **História da Vida Privada: O Império Romano. Prazeres e Excessos**. V.I. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

VIANNA, Maria Eugênia de Oliveira. **Natação Para deficientes**. São Paulo: Manole, 1986.

VICENT, G. **História da Vida Privada: fronteiras e espaços privados - A família e o indivíduo**. Vol. V. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

WUTKE, Carlos de Almeida. **Natação Racional**. Belo Horizonte: Queiroz Breiner, 1946.

ZAKHAROV, Andrei. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Palestra Sport, 1992.