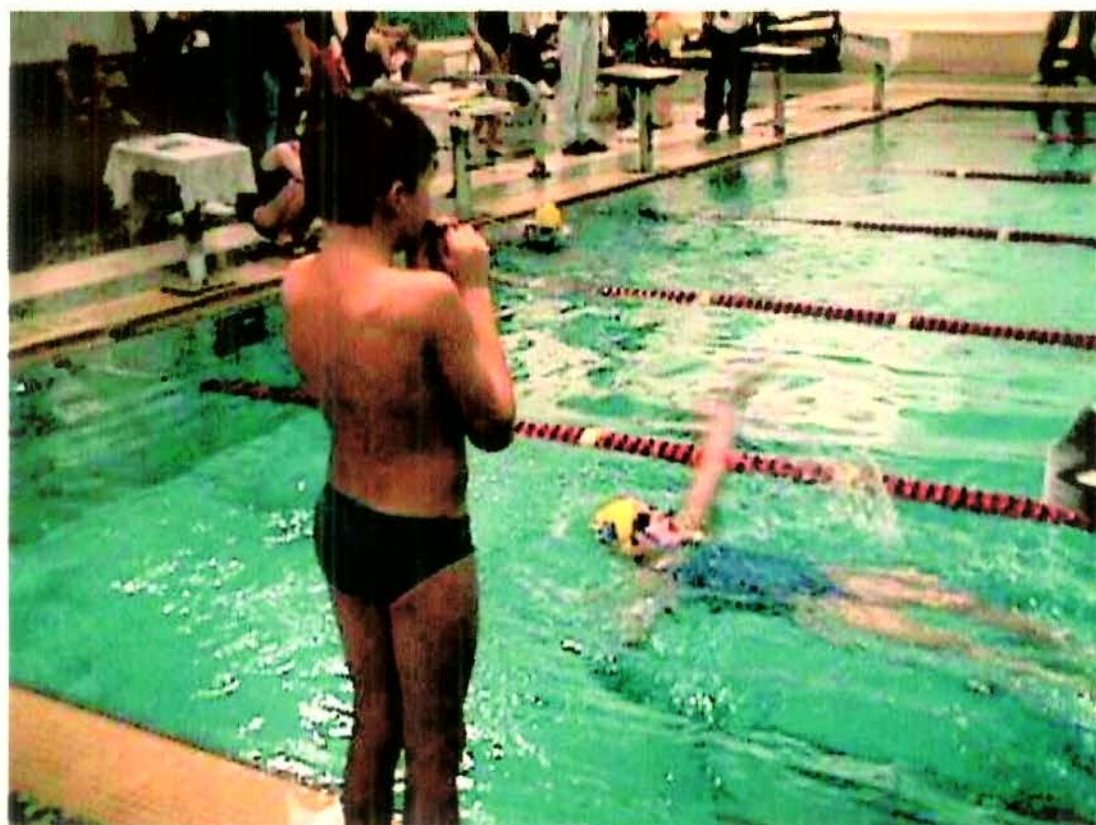


UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

A IMPORTÂNCIA DA FASE DE ADAPTAÇÃO
À ÁGUA, NO PROCESSO ENSINO - APRENDIZAGEM
DA NATAÇÃO

Patrícia Helena Faustino



CAMPINAS
- 1999 -

PATRÍCIA HELENA FAUSTINO



***A IMPORTÂNCIA DA FASE DE ADAPTAÇÃO À
ÁGUA, NO PROCESSO ENSINO – APRENDIZAGEM
DA NATAÇÃO***

*Monografia apresentada à
Faculdade de Educação Física –
Unicamp, para a obtenção do
título de Bacharel em Treinamento
em Esportes, sob a orientação da
Profª Drª Enori Helena Gemente
Galdi.*

CAMPINAS

1999

AGRADECIMENTOS

A Deus, por estar presente em minha vida iluminando meus caminhos.

Aos meus queridos pais, Helena e Celso, responsáveis por tudo o que há de bom em minha vida.

À Camila, querida irmã e amiga, pela força nos momentos difíceis.

À minha orientadora que, com paciência e dedicação, tornou possível a realização deste trabalho.

Ao Helder (“lindinho”), pela força e compreensão durante esta fase tão importante.

Aos meus amigos e amigas, que de alguma forma me ajudaram na realização deste trabalho e que, principalmente, fizeram parte destes 5 anos inesquecíveis à todos nós.

RESUMO

A natação é uma das modalidades esportivas mais procuradas atualmente e são diversos os motivos que levam as pessoas à praticá-la. Porém, muitas nunca tiveram uma vivência na água, podendo assim, trazer às mesmas medo e insegurança. Para que isso seja mudado, o primeiro passo, é fazer com que elas se adaptem à esse meio, aprendendo a se locomoverem com segurança dentro dele. A adaptação à água é o “beabá” da natação, pois é o mínimo que as pessoas precisam adquirir para uma vivência tranquila na água e, principalmente, para a aprendizagem dos movimentos específicos de cada nado. Quando colocamos em foco o ensino da natação, é fácil percebermos que muitos professores da área, dão pouca ênfase no que se refere à adaptação, o que não deveria acontecer pois, é através dela que o aluno alcança subsídios básicos e imprescindíveis para tudo o que aprenderá depois. Portanto o objetivo deste trabalho é alertar os profissionais da área, sobre a importância desta adaptação, bem como mostrar a visão de vários autores sobre esta fase.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	01
2. POR QUE, ATUALMENTE, AS PESSOAS PROCURAM A NATAÇÃO?.....	06
3. A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO E O PAPEL DO PROFESSOR.....	11
3.1 A ADAPTAÇÃO À ÁGUA NA ÓTICA DE ALGUNS AUTORES.....	17
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36

1. INTRODUÇÃO

“ Tudo indica que as origens da natação se confundem com as origens da humanidade. Raramente por temeridade, mais freqüentemente por necessidade e às vezes por prazer, o homem entrou em contato com o elemento líquido, hostil ou aliado segundo as circunstâncias. ” (Catteau/ Garoff, 1988).

De acordo com estes autores, percebemos que é impossível saber exatamente quando se iniciou a natação. As referências mais antigas que se tem sobre a arte de nadar são de 9.000 anos a.C., segundo Navarro (1978), onde a natação é retratada em vasos, pinturas e mosaicos.

Damasceno (1992) relata, que os documentos que se referem à natação e que estão sobrevivendo aos séculos e às civilizações, mostram as diversas conotações que esta atividade assumiu entre os povos da antigüidade, principalmente entre os romanos e gregos. Por exemplo: na Grécia, a lei 689 de Platão prescrevia o seguinte: *“ todo cidadão educado é aquele que sabe ler e nadar. ”* Lenk apud Damasceno (1992). E ainda, para os romanos, de acordo com Lotufo (1980): *“é tão ignorante quem não sabe ler e nadar.”*- considerando a natação como requinte de distinção social.

Através disso, percebemos a significativa importância da natação para os povos mais antigos, os quais a consideravam como prioridade na vida de

qualquer cidadão educado, colocando-a num mesmo patamar que a alfabetização.

A sobrevivência foi, provavelmente, o principal motivo que colocou o homem em contato com a água para fins de caça e pesca ou, até mesmo, em inusitadas circunstâncias como a fuga de alguns animais ou do fogo, ou mesmo na construção de fossos em volta de castelos.

Essa integração do homem com o meio líquido, fez com que, através dos tempos, ele fosse se adaptando cada vez mais à água, criando novas formas de locomoção, onde, até então, não existia um padrão definido de movimento, ou melhor, não existia o certo ou o errado; cada pessoa tinha seu jeito; a sua maneira de nadar.

Contudo, em 1538, de acordo com Wilke, apud Damasceno (1992), foi publicado o primeiro manual de natação escrito por Nikolaus Wynmann com o título “O nadador ou um diálogo à cerca da arte de nadar”. Foi através deste manual, que desenvolveram-se métodos de ensino da natação, partindo do ^{errôneo pressuposto} que a flutuação era conseguida através dos movimentos de impulsão na água e, para isso, os alunos praticavam durante horas os movimentos fora d’água para que fossem mecanizados e, só então, os executavam dentro d’água; não havia a preocupação em primeiro adaptar o aluno ao meio líquido para depois ensinar-lhe os movimentos.

Porém, em 1925, Kurt Wiessner, citado por Wilke, apud Damasceno (1992), conseguiu livrar-se desta visão mecanicista da aprendizagem, destacando a importância de um processo de adaptação ao meio líquido, como sendo o primeiro passo para o aprendizado da natação, pois o essencial para ele era primeiro tirar o medo perante o desconhecido, a água, e só depois, aplicar os movimentos específicos da natação.

Wiessner é considerado o precursor do ensino moderno da natação e baseado em seus pressupostos, surgiram vários métodos de ensino desta modalidade esportiva, como também, diferentes conceituações da mesma. Seguem agora, alguns conceitos citados por Damasceno (1992):

Guinovat (1972), define a natação como sendo um esporte de desenvolvimento por excelência, implicando na vontade de vencer a natural aversão à água fria, assim como um elemento inabitual.

Esteva (1977) considera que a natação consiste em manter-se a flutuar na água, mediante a ajuda de certos movimentos ordenados e segundo determinados princípios.

Lewin (1978) caracteriza a natação como sendo um desporto que constitui uma fonte de recreação, de alegria de viver e de saúde, para as pessoas de todas as idades.

Freitag (1982) oferece um conceito geral e um restrito. No conceito geral a natação inclui os saltos para a água (ornamentais), o polo aquático, a natação submarina, o mergulhar, o salvar vidas e a natação propriamente dita. O conceito restrito, refere-se à natação como sendo compreendida pelos quatro estilos que são: crawl, costas, peito e golfinho.

Depois destes conceitos, voltamos ainda para a questão específica da iniciação à natação. Infelizmente, a preocupação com a adaptação, levantada por Wiessner em 1925, parece estar, ainda hoje, presa nos livros, pois na prática, o que se vê é muito diferente. Machado (1984) já confirmava este fato dizendo:

“Não sabemos se por falta de conhecimento ou por um arraigado tradicionalismo, o fato é que ainda presenciamos, em muitos clubes brasileiros considerados bons, o funcionamento de escolinhas de natação com métodos antiquados e sem nenhuma seqüência pedagógica, o que demonstra um completo desconhecimento do que sejam a pedagogia e sua aplicação.” (p.2)

Este fato observado por Machado em 1984, é facilmente percebido, ainda hoje, em algumas academias ou clubes onde, a adaptação do aluno à água é “atropelada” para que este, rapidamente, comece a executar os movimentos específicos de cada nado.

Isso acontece, principalmente, em aulas para adultos iniciantes. Com crianças, é mais freqüente a utilização de brincadeiras na água, apesar de, atualmente, os pais estarem cobrando cada vez mais que seus filhos executem, rapidamente, os movimentos técnicos dos nados para poderem participar de competições. Não entendem que com uma boa adaptação – e para isso é importante a utilização de atividades de forma lúdica e prazerosa – o aprendizado dos movimentos técnicos ocorrerão mais adequadamente e com melhor eficiência.

É sobre esta questão que desejamos tratar neste trabalho, visando alertar os professores de natação à darem a real importância que as primeiras etapas da iniciação merecem, principalmente com os indivíduos adultos, já que, na maioria, trazem uma quantidade muito maior, em relação às crianças, de experiências ou histórias que os impediram, até então, de terem uma vivência na água.

2. POR QUE, ATUALMENTE, AS PESSOAS PROCURAM PELA NATAÇÃO?

De maneira geral, a natação atualmente, não é praticada somente com o intuito de sobrevivência ou obrigação, como era antigamente, mas sim pelo prazer e benefícios que a atividade proporciona.

Através de sua evolução, a natação se transformou em uma modalidade esportiva competitiva, porém também é muito praticada como lazer e até mesmo como terapia no tratamento de diversas doenças de ordem física e emocional.

Quanto a modalidade esportiva natação, é grande o número de atletas que a pratica e nela competem e cada vez mais, por consequência dos altos níveis de treinamento, muitos recordes são quebrados. Esses atletas acabam se tornando um grande incentivo ao surgimento de novos adeptos à natação, dos quais, a grande maioria são crianças que se espelham em seus ídolos, sonhando um dia se tornarem grandes campeões. Outros esportes também surgiram tendo como referência a natação, são eles: o polo aquático, os saltos ornamentais e o nado sincronizado.

Sob a ótica do lazer, muitas pessoas procuram a natação como ocupação do tempo livre, praticando uma atividade saudável sem fins competitivos, mas para manterem a forma, proporcionando bem estar físico. É forte o atrativo que a

água exerce nas pessoas, pois o que se vê, é uma grande procura pela água como forma de lazer. Existem cada vez mais clubes onde o principal atrativo são as piscinas. As praias também estão entre os locais mais procurados, além disso, estão surgindo cada vez mais parques aquáticos.

Através disso, percebemos que a necessidade de aprender a nadar aumenta e por diferentes motivos. Um deles, é o da sobrevivência, pois com tantas atividades de lazer envolvendo a água é imprescindível que, no mínimo, as pessoas tenham uma adaptação à esse meio.

Outro motivo, que leva as pessoas a procurarem as escolas de natação, é a orientação médica, pois a atividade proporciona vários benefícios ao organismo, auxiliando no tratamento de diversas doenças como: as relacionadas ao sistema cardíaco respiratório, por se tratar de uma atividade predominantemente aeróbia; problemas posturais (coluna vertebral), por ser tonificante em geral; de fundo emocional (estresse, depressão), pois proporciona uma importante sensação de bem estar.

É importante dizer, que a natação é uma atividade possível à todas as pessoas, de ambos os gêneros, inclusive para deficientes físicos, mentais, visuais e auditivos. Além disso, pode ser praticada em todas as idades, desde bebês até idosos.

Veremos agora, o que dizem alguns autores sobre esta atividade:

Wilke e Juba (1982), dizem o seguinte:

“ Recomendada por muitos médicos, é tida como uma espécie de panacéia para uma vasta gama de doenças. Possui a grande vantagem de não obrigar o participante a suportar seu próprio peso. A natação é portanto, particularmente útil para pessoas com lesões físicas, dando-lhes uma oportunidade única de exercitarem o corpo. Os cegos e os surdos podem nadar. As pessoas com membros danificados podem usar a natação como meio de reabilitar seus músculos.” (p. 12)

Bellenzani Netto e Mazarini (1986), confirmam:

“... a natação também se engloba, e sem medo de equivocar-nos, como o mais benéfico trabalho físico e até formativo, pois a possibilidade de superação do medo e da insegurança já funciona como modificador do comportamento social do ser humano.” (p. 16) Os mesmos autores dizem ainda: *“ Se uma disciplina esportiva devesse ser eleita como rainha, essa sem dúvida seria a natação.” (p. 18)*

Damasceno (1992) completa:

“A natação, por ser uma atividade que maiores benefícios proporciona ao desenvolvimento corporal e,

também pela possibilidade de ser praticada, sem restrições desde o nascimento, parece a mais indicada para a dinamização do potencial psicomotor do ser humano". (p. 40)

Barbanti (1990) conclui o seguinte:

" 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. 38)

Andries Júnior (1998), sobre o fascínio da água diz:

" 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." (p.12)

Machado apud Andries Júnior (1998) acrescenta:

"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

experimental uma sensação de liberdade, relaxamento e união com a água.” (p. 26/27)

Os pensamentos destes autores, reforçam ainda mais o que a natação representa para a sociedade atual, porém muitas pessoas ainda vêem a água como um elemento desconhecido e por isso, sentem medo e insegurança. Para que isso seja modificado, é de grande importância o trabalho do professor de natação, pois este, levará o aluno a ter prazer e alegria em um meio que antes só o amedrontava.

A etapa, na qual o professor faz com que seu aluno se familiarize com água, é chamada por alguns autores, de adaptação ao meio líquido. Outros a chamam de habituação e outros, ainda, de ambientação. Porém o que importa, é que esta é a fase mais relevante no aprendizado da natação, pois é a partir dela, que o aluno deixa de sentir medo da água e passa enxergá-la como um meio que proporciona alegria e prazer.

3. A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO E O PAPEL DO PROFESSOR

Apesar de todos, já termos passado algum tempo em meio líquido durante nossa formação intra-uterina, o nosso organismo não está adaptado para vivermos neste meio. Por isso, quando pretendemos praticar qualquer atividade na água, seja ela somente uma brincadeira em rio, praia ou piscina, ou mesmo praticar a natação competitiva, antes é necessário que haja uma adaptação à ela.

Velasco (1994), reforça esta necessidade dizendo que a aprendizagem da natação no ser humano, não está inscrita em seus genes, ao contrário de algumas espécies como os peixes, algumas aves, répteis e alguns mamíferos (focas, baleias, golfinhos, etc). Para o homem, esta é uma atividade adaptativa.

Para muitas pessoas, esta adaptação ocorre de forma natural e espontânea. Isso acontece principalmente com as crianças, já que a água exerce um forte atrativo sobre elas. Para outras, esta adaptação não é tão simples assim, pois além das inseguranças de quem não conhece o ambiente que irá lidar, ainda poderá trazer consigo uma “bagagem” de experiências ou histórias ruins, ocasionando um forte medo.

Para minimizar estes problemas é importante a adaptação, pois é nesta fase, que o indivíduo conhecerá a água através de todas as suas propriedades e aprenderá como agir quando estiver dentro dela, adquirirá segurança e livrar-se-

a do medo. O professor de natação deve abordar, de forma simples, todas essas propriedades para que o aluno perceba seu corpo quando em contato com o meio, e compreenda o porquê de cada exercício dado, desta forma, haverá um melhor aprendizado. As principais propriedades da água são estudadas pela hidrostática e hidrodinâmica, e são as seguintes de acordo com Palmer (1990) :

A) Flutuabilidade: para um indivíduo ou um objeto flutuar, é necessário considerar sua densidade, pois se esta for maior que a água não haverá flutuação. Um fator que influencia bastante a flutuação é a tensão muscular. Se o aluno está com medo ou inseguro, é comum que tencione seus músculos e, muitas vezes, nem percebe que isto está acontecendo, portanto é importante que o professor faça com que ele perceba seu corpo, tentando relaxar as regiões nas quais estão ocorrendo as tensões.

B) Pressão: a água, ou qualquer outro fluido, exerce uma pressão sobre a superfície de qualquer objeto ou indivíduo que estiver em contato com ela. A pressão aumenta de acordo com a profundidade de submersão. Esta propriedade é facilmente percebida pelo iniciante, é comum alguns reclamarem da sensação de falta de ar quando a água atinge a altura do peito.

C) Viscosidade: todos os líquidos possuem esta característica, a qual é um tipo de atrito que ocorre entre suas moléculas. A viscosidade oferece resistência à qualquer movimento realizado dentro d'água e provoca um fenômeno chamado turbulência, que pode ser maior ou menor de acordo com a velocidade do movimento. Esta propriedade também é de fácil percepção ao aluno, pois aparece quando qualquer movimento é realizado dentro d'água.

Os centros de gravidade e flutuação também são de grande importância para o conhecimento do iniciante, pois agem diretamente no indivíduo quando entra na água, são eles:

A) Centro de gravidade: ponto no qual se o objeto for suspenso, será equilibrado em todas as direções. A posição do centro de gravidade é muito importante na natação pois, a água é um meio irrestrito, podendo o nadador se movimentar para frente, para trás, para os lados e até girar e fazer curvas. A cada mudança de movimento seu equilíbrio ou estabilidade na água também muda levando à um reposicionamento do centro de gravidade.

B) Centro de flutuação: age para cima (empuxo), contrário à gravidade. É relativo à massa de água deslocada, portanto sua posição não será, necessariamente, a mesma do corpo humano não homogêneo. O corpo humano pode flutuar com seu centro de gravidade acima ou abaixo de seu centro de flutuação, mantendo sempre seu estado de equilíbrio. Porém, se um ou mais

membros se movimentar em uma determinada direção, a estabilidade muda e o corpo girará na água até que seja encontrado um novo equilíbrio.

Na fase de adaptação também é muito importante considerar o relacionamento entre professor e aluno. Este relacionamento é relevante em qualquer fase no ensino da natação, porém esta relevância torna-se ainda maior na fase de adaptação, pois o aluno depositará toda sua confiança no professor, o qual terá uma importante missão: fazer com que perca o medo e a insegurança, passando a enxergar a água como um meio de prazer e alegria.

Além de seus conhecimentos e métodos pedagógicos, é preciso que o professor também se utilize da psicologia, para que possa, principalmente, saber como lidar com o medo e a insegurança de cada aluno. O professor deve ter uma relação de proximidade com seus alunos, prestar atenção a cada reação quanto aos exercícios propostos, elogiá-los e incentivá-los sempre a cada objetivo alcançado, para que assim, haja motivação – o que é bastante difícil quando inseguranças e medo estão presentes – durante as aulas. Para Monteiro (1982), a motivação é fundamental na aprendizagem, pois impulsiona o indivíduo a agir, ou seja, predispõe a modificação do comportamento motor e das estruturas cognitivas.

No que se refere a relação aluno/professor, Lenk (1982) diz o seguinte:

“O coordenador de um curso de natação para principiantes precisa de certa dose de conhecimentos em psicologia e uma capacidade pedagógica bastante desenvolvida. (...) Então, o instrutor que está em contato com aprendizes pode relevar suas qualidades de educador; mais do que isso: deve provar que é verdadeiro amigo de seus alunos. Desde o início, quando o medo da água deve ser vencido... O desprezo, a contrariedade, a censura áspera e o castigo contribuirão para aumentar o medo e, por conseguinte, o bloqueio, que poderá até impedir o aluno de prosseguir no curso.” (p. 16)

Além disso, uma das grandes virtudes que o professor de natação deve ter é, sem dúvida, a paciência, pois a adaptação é a base para todo o aprendizado que virá posteriormente. Não adianta ensinar tudo de uma vez, “atropelando” esta fase, achando que, deste modo, o aluno aprenderá mais rápido. É preciso ir com calma e respeitar a individualidade de cada um, para que todos, a seu tempo, adquiram auto confiança e autonomia na água, objetivo principal desta primeira fase da aprendizagem.

Lenk (1982) confirma esta necessidade dizendo:

“Quem dirige um curso de natação para principiantes deve seguir a linha que vai do mais fácil ao mais difícil, sem esquecer que não se deve saltar nenhum degrau,

pois só se pode construir sobre o que o aluno domina.”
(p. 15).

3.1 A ADAPTAÇÃO À ÁGUA NA ÓTICA DE ALGUNS AUTORES

Para Bird ([197_]), existem quatro princípios fundamentais na iniciação que estão intimamente ligados:

1. Flutuação
2. Relaxamento
3. Respiração
4. Propulsão – Técnica

Segundo o autor, os princípios flutuação e relaxamento levam o aluno a ter o domínio do corpo na água e, é através de um trabalho de **ambientação** que estes são conseguidos, juntamente com o princípio respiração. Já a propulsão é trabalhada a partir da técnica dos diferentes estilos.

Bird ([197_]), considera importante que além destes princípios, é preciso que os alunos conheçam outros, que são básicos, e os ajudam a compreender melhor o porquê flutuamos e a preocupação com a correta posição de flutuação, para que haja uma eficiente e efetiva propulsão. Estes princípios são os da hidrodinâmica e hidrostática, já citados no capítulo anterior.

Além disso, o autor reforça que todo aprendizado da natação deve ter como primeiro fundamento a ambientação, onde o aluno irá adquirir uma boa posição de flutuação, deslizamento e perfeito controle e equilíbrio dos seguimentos corporais. Para o ensino dos fundamentos da iniciação é importante que se siga um método pedagógico que facilite a perda o medo da água, pois esta é um elemento estranho que requer uma ambientação cuidadosa.

É preciso ensinar o aluno a relaxar na água e fazê-lo compreender que não pode se apavorar. O primeiro fator à considerar é a eliminação da rigidez muscular, quase sempre produzida pelo medo; em seguida é preciso que tenha o domínio respiratório para posteriormente, facilitar o aprendizado dos estilos. Ambos podem ser conseguidos através de exercícios e jogos que objetivam a confiança na água.

O fator mais importante na iniciação considerado por Bird ([197_]) **é a ambientação.** Para que seja conseguida com sucesso, é preciso utilizar todo recurso pedagógico disponível para que o aluno se adapte à água sem traumas e medos. Para o autor a seqüência básica da iniciação deve ser a seguinte:

1. Entrada na água: Quando o aluno terá seus primeiros contatos com a água. Devemos tomar como princípio a graduação do ensino, para que o

aluno, principalmente aquele que tem medo e que nunca teve contato com este elemento, vá vencendo este medo aos poucos e por si mesmo.

2. Ambientação ao meio: Tem como objetivo fazer com que o aluno se acostume com meio estranho adquirindo segurança para se movimentar e submergir. Devemos oferecer ao aluno, todos os meios pedagógicos para que possíveis erros de aprendizagem sejam de ordem física e não psicológica.

3. Flutuação: Seu objetivo é o domínio do corpo na água, fazendo com que o aluno tenha consciência da posição dos diversos seguimentos de seu corpo quando está dentro d'água e a base para isto é relaxar, adquirindo confiança. O aluno, para ter um aproveitamento do ensino mais eficiente, deve se sentir confiante. É muito importante que domine seu corpo em todas as posições e situações, pois isto, fará com que não perca a calma e nem se sinta impotente se cair, por acidente, em águas profundas.

4. Domínio do corpo na água: Faz com que o aluno habitue-se a se movimentar tranquilamente e a relaxar o corpo na água. Com isto, ele terá condições de iniciar seu aprendizado.

5. Jogos de ambientação: Proporciona ao aluno aumentar o controle sobre seu corpo em todas as posições e situações, aumentando a confiança e o domínio do corpo na água.

6. Mergulhos: Este é um complemento das atividades de ambientação, corresponde a entrada rápida na água. Para isso deve-se seguir todos os passos da aprendizagem, deve ser realizado seguindo os princípios de progressão e adaptação ao meio.

Idorn (1974), chama a adaptação à água de **habituação** e considera que esta, deve ser iniciada às crianças pelos próprios pais nos seus primeiros anos de vida, portanto em seu livro, ele fala da habituação para crianças entre 1 e 9 anos e dá todos os passos a serem seguidos pelos pais, os quais irão desempenhar o papel de professores.

Para o autor as crianças de 1 à 3 anos, devem realizar esta habituação em casa, na banheira e, só depois, devem ser levadas à piscina. Idorn (1974) destaca ainda, a importância de não forçar as crianças para a realização de suas propostas e sim, induzi-las com demonstrações e brincadeiras para que tudo surja de forma espontânea e natural.

Além disso, o autor coloca a segurança como sendo a “palavra-chave” para tudo o que tem a ver com a criança na água, e diz ainda:

“Se seu filho se sentir feliz e à vontade na água, pode-se levá-lo à aprender tudo. Se, pelo contrário, tiver medo de água, nem mesmo o melhor professor o ensinará à nadar. Primeiro que tudo, o medo tem que desaparecer.” (p. 38)

Idorn (1974), considera que esta habituação deve ter a seguinte seqüência pedagógica:

1. Entrada na água;

2. Respiração;

3. Submersão;

Estes três itens devem ser trabalhados através de brincadeiras que descontraíam as crianças e com o máximo de segurança proporcionada pelos pais. Esta primeira fase deverá fazer com que a criança adquira confiança na água e deve ser iniciada na banheira, em casa, e em seguida na piscina.

Para Raposo (1981), é necessário para a formação de um nadador, que ele passe por quatro grandes etapas sendo que, a primeira delas, deverá ser a **adaptação ao novo meio**, pois será nesta fase que irá aprender a solucionar todos os problemas que este poderá lhe apresentar. O equilíbrio e a respiração são uma síntese do conjunto desses problemas que a água oferece e, por isso, solicita por parte dos alunos, um complexo de adaptações.

Nesta fase, o professor deverá criar condições que permitam ao aluno, uma grande variedade de movimentos e com maior liberdade na

água, alcançando autonomia e adquirindo, disponibilidade comportamental onde terá respostas em qualquer situação criada. Para isso, é importante que o educador utilize de uma metodologia de trabalho coerente com as atuais investigações no campo da ciência aplicada à educação (psicologia, fisiologia, etc) encarando o homem na sua globalidade e como um ser único, respeitando a individualidade de cada aluno.

O autor ressalta ainda, que nesta primeira etapa, não deverá entrar técnica ou condições estereotipadas, mas sim uma diversidade de movimentos que levará o aluno a atingir esta técnica mais naturalmente quando chegar nesta nova fase.

Segundo Raposo (1981), os componentes de ensino da primeira etapa da aprendizagem da natação (adaptação ao meio) são os seguintes:

1. **Equilíbrio:** o corpo numa relação com a água se submete, permanentemente, à forças opostas que provocam um equilíbrio instável. Portanto, é importante que o aluno aprenda como lidar com esta diferença para que possa se sentir a vontade dentro d'água.
2. **Respiração:** esta é a próxima etapa da aprendizagem e deve ser introduzida com muito cuidado, pois é totalmente diferente da que realizamos em terra. Deve-se dar uma grande ênfase para que se torne

realizamos em terra. Deve-se dar uma grande ênfase para que se torne reflexa, apesar deste automatismo respiratório ser fundamentalmente oposto ao que estamos acostumados.

3. Propulsão: é importante nesta etapa procurar todas as situações que permitam ao aluno adaptar-se ao novo meio, movimentando-se explorando todos os sentidos: vertical, horizontal e cambalhotas.

Segundo Palmer (1990), antes de pensarmos qual atividade aquática básica vamos ensinar primeiro, devemos principalmente, reconhecer o fato de que, quando se entra na água, entramos em um ambiente estranho, por isso, nossa primeira preocupação deve ser ensinar as pessoas a sobreviverem na água. E diz ainda que, ser capaz de nadar um estilo básico, não significa estar seguro na água.

Para provar a afirmação acima, autor nos dá o seguinte exemplo:

“...considere alguém que aprendeu uma forma de nadar de costas (ou qualquer outro estilo) durante a primeira aula. Somente isto, nada mais! Como ele realiza a saída? Um impulso e um deslizamento podem ajudar, mas ele não passou pelas seqüências! Como ele vai parar? Provavelmente ele não poderá recuperar seus pés. O que aconteceria se ele errasse acidentalmente

provavelmente não conseguiria se manter à tona através da movimentação das pernas. Se alguém nadar em sua direção ou na sua trajetória, como ele se movimentaria se nunca aprendeu a nadar em outra direção que não a linha reta? (p. 21).

O autor chega a conclusão que existe algo mais na natação do que simplesmente saber nadar algum estilo e que por isso, devemos levar em consideração algumas atividades básicas de locomoção na água antes de ensinar os estilos mais formais.

A primeira fase da aprendizagem da natação onde ocorrerá a adaptação do aluno à água, é chamada, pelo autor, de **exercícios de confiança**, onde realizará, através de brincadeiras (para o autor a melhor forma de instigar a segurança na água é deixar os alunos brincarem), vários movimentos na água como: andar, correr, saltar e realizar a respiração.

Segundo Palmer (1990), o ensino da natação deverá ter a seguinte seqüência pedagógica quanto a fase de adaptação:

1. Exercícios de confiança: o autor dá várias sugestões de brincadeiras onde o aluno irá realizar diversos movimentos dentro d'água como andar, correr e saltitar;

2. Flutuação: o autor descreve várias maneiras de flutuação (cogumelo, pronada, supina);

3. Recuperação do pé na posição pronada e supina: antes do aluno realizar diversos movimentos na parte rasa da piscina, o professor deve estar absolutamente seguro que seus alunos sejam capazes de recuperar a posição em pé tanto da posição de costas (supina), como da posição frontal (pronada);

4. Impulsão e deslizamento pronado e supino: os deslizamentos são remanescentes das posições normais de natação. O nadador adota uma posição estendida e aerodinâmica¹ para um melhor resultado e além disso, é fundamental para a realização das saídas e viradas. Portanto, é importante que o aluno se habitue, desde o começo, à estes movimentos;

5. Nado cachorrinho: o nado cachorrinho é importante, pois faz com que o aluno, depois de ter passado pelas etapas anteriores, seja capaz de se sustentar com os pés elevados e avançando pela superfície. Porém, antes de ensinar esse nado o professor deve estar seguro que seus alunos se sentem razoavelmente “em casa” na água pois, mais importante que isto, é o aluno

¹ Expressão utilizada por Palmer (1990), considerada padrão na engenharia, por utilizarem experiências em túneis de vento para a identificação do desiner de menor atrito. Porém, no caso específico da natação, esta expressão poderia ser trocada por **hidrodinâmica**.

saber como recuperar seus pés firmemente sobre o fundo após uma atividade na piscina.

Segundo Velasco (1994), o ser humano, independente de sua habituação ao líquido amniótico durante o seu desenvolvimento intra-uterino, do reflexo natatório e de algum êxito em partos de imersão total, parece que necessita de algum tempo para aprender a nadar pois, para isso, é preciso uma maturação neurológica emocional para que o indivíduo domine um meio que não é o seu.

Para atingir esta maturação, as informações sensoriais provindas dos olhos, dos ouvidos, da pele, dos músculos, da gravidade, da impulsão, da flutuação, e que são enviadas ao Sistema Nervoso Central, devem ser organizadas e positivas. A aprendizagem na água não pode decorrer antes que se observem as condições de segurança, conforto e prazer.

Para a autora, aprendizagem da natação não deve ser encarada somente como a iniciação à uma modalidade esportiva. O professor deve se basear científica e pedagogicamente no desenvolvimento do ser humano, onde os fatores emocionais, motores e cognitivos, devem ser respeitados para que assim haja uma verdadeira aprendizagem.

Velasco ressalta ainda que, para o profissional educador trabalhar adequadamente, é necessário que conheça cada aluno, pois há diferenças

significativas entre uma pessoa e outra no que se refere ao desenvolvimento e personalidade, além dos fatores físicos e sócio-emocionais. E, já que o ambiente aquático oferece um grande número de estímulos, se o professor conhecer seu aluno integralmente, estas informações podem ser aproveitadas para o enriquecimento do processo de aprendizagem.

De acordo com a autora, a adaptação possui as seguintes etapas:

1º Ambientação: onde acontece o reconhecimento do aluno com o novo ambiente, o qual é totalmente diferente daquele em que vive. O contato físico e social que o aluno terá, neste momento, com o professor também é de grande importância para sua aprendizagem;

2º Adaptação polissensorial: a partir do momento que o aluno consegue dominar a água corporalmente, caminhando de forma equilibrada, passará pelo processo de adaptação polissensorial onde a boca, o nariz, os olhos e os ouvidos se acostumarão com o contato constante com a água;

3º Processo respiratório: onde a preocupação maior será em ensinar e conscientizar o aluno à respiração aquática.

4º Imersão: esta é conseguida, sem dificuldades, após o aluno ter passado pelas experiências anteriores;

5º flutuação: é a próxima proposta, já que o aluno se encontra adaptado podendo mudar seu corpo da posição vertical para a horizontal. Esta etapa

fará com que o aluno sinta a densidade da água, além de fazer com que perceba que seu corpo fica mais leve dentro dela. O aluno deverá experimentar as posições ventral e dorsal e o auxílio do professor acontecerá na medida que o aluno necessitar;

6º Sustentação: torna-se um processo natural de domínio em relação aos movimentos de membros superiores e inferiores simultaneamente ou não em posições ventral e diagonal do corpo na água;

7º Propulsão: quando o aluno já estiver conseguindo realizar todas as fases anteriores, estará apto para os movimentos de propulsão próprios de cada nado.

Em cada uma destas fases, a autora apresenta estratégias a serem usadas para que se atinja os objetivos esperados e também dá alguns exemplos de exercícios específicos de cada fase.

Turchiari (1996), chama a iniciação de “pré-escola em natação”. Define como sendo um conjunto de atitudes, técnicas e práticas, aplicadas em crianças na faixa etária dos 3 aos 6 anos, para iniciar o desenvolvimento de uma ou várias atitudes. Porém o autor ressalta que esta iniciação também poderá ser utilizada para adultos, contanto que o trabalho se adeque conforme a faixa etária.

Para o autor, a pré-escola de natação é um dos pontos mais importantes da aprendizagem deste esporte pois, é nesta fase que ocorre a ambientação ao meio líquido e também onde os alunos adquirem habilidades complementares e básicas indispensáveis para o desenvolvimento global da natação. Destaca ainda, que o professor de natação deve considerar a individualidade de cada aluno, sendo que estas individualidades determinam todo o trabalho de adaptação.

Segundo este mesmo autor, o trabalho de ambientação deve ser feito da seguinte forma:

1º Reconhecimento do ambiente externo e interno da piscina: antes de levar o aluno à água é importante o reconhecimento de todo o ambiente novo, inclusive a parte externa (ao redor da piscina) e só depois entra-se na água;

2º Entrada na piscina: deve acontecer aos poucos, sendo que, primeiro deve-se sentar na borda da piscina, em seguida, deitar em decúbito ventral tocando a água com os pés e deslizar até entrar na água. Estes passos são primeiramente feitos com a ajuda do professor e em seguida o aluno deverá repetir sozinho;

3º Reconhecimento da piscina: o aluno deve andar pela piscina, primeiramente, tendo a borda como apoio ou as mãos do professor e em seguida sem apoio;

4º Controle respiratório: antes do aluno executar atividades mais específicas, é preciso conscientizá-lo da respiração. Pode-se utilizar de materiais auxiliares simples, como bexigas, canudos, bolas de pingue-pongue, etc.

5º Contato com a água: o autor ressalta, que para ter um resultado satisfatório nesta etapa, é importante considerar, em se tratando de crianças, o contato feito em casa desde o nascimento durante o banho. Às vezes, inconscientemente, os pais ocasionam traumas nos filhos por causa da água no rosto ou pelo shampoo que escorre nos olhos e esta fase acaba se tornando uma tarefa muito difícil ao professor. Por isso, é indispensável transmitir segurança à criança e com a repetição de exercícios a tarefa se tornará mais fácil.

6º Submergindo a cabeça na água: também deve ser feito aos poucos: lavando o rosto, jogando água e submergindo devagar. Isto deve ser feito com a realização de brincadeiras com e sem respiração.

Através desta revisão, percebemos que os autores citados apresentam, para a primeira fase do ensino da natação, seqüências pedagógicas que se

diferenciam em alguns pontos, porém todas levam ao mesmo objetivo: adaptar o aluno à água.

Os autores colocam como etapas os subsídios básicos (respiração, submersão, flutuação, propulsão, etc) necessários para que os alunos saibam como agir quando estiverem dentro d'água e também para que haja um melhor aprendizado dos movimentos específicos da natação.

E ainda, segundo estes autores, é através desta primeira fase do ensino da natação, que os alunos adquirem confiança, segurança e perdem o medo da água.

Destacamos porém, os procedimentos pedagógicos e a evolução do processo ensino – aprendizagem expressados por Bird ([197_]), pois é o único autor citado que ressalta a importância do relaxamento, o qual consideramos fundamental para a adaptação à água. Porém, o autor coloca o item relaxamento após a flutuação, os quais, em nossa opinião, deveriam ser trabalhados juntos pois, a tensão muscular dificulta sobremaneira a realização da flutuação.

Durante a aprendizagem, por razão da insegurança ou medo, facilmente podemos observar alunos que contraem grupos musculares que não irão utilizar na realização de determinados movimentos, produzindo, em consequência, gasto desnecessário de energia, ocasionando o cansaço

precoce. Além disso, dificulta bastante a flutuação e a execução dos movimentos.

Por isso, é fundamental que o professor de natação perceba e faça seus alunos perceberem se estão, ou não, relaxados na água, chamando a atenção para a consciência corporal dos mesmos e, através desta conscientização, a adaptação poderá ocorrer mais rapidamente.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como vimos nos primeiros capítulos, a natação é um dos esportes mais procurados atualmente porém, muitas pessoas procuram a natação sem nunca antes terem passado por uma vivência na água, ocasionando inseguranças e até mesmo medo.

Daí a preocupação em realizarmos este trabalho, pois hoje em dia é muito comum, encontrarmos nas academias, professores de natação que não dão a devida importância à adaptação, e “atropelam” esta fase passando logo para o ensino das técnicas dos nados, achando que desta forma, os alunos aprenderão mais rápido.

Isso porém, é um grande engano, pois sem uma boa adaptação os alunos podem demorar muito mais para aprenderem as técnicas. Além disso, se o aluno iniciante não estiver bem adaptado no meio aquático, poderá ter medo ou insegurança e, quando estiver na água, em posições diferentes da qual está acostumado, não saberá solucionar prováveis dificuldades e conseqüentemente, irá se apavorar. Este fato é comprovado num exemplo citado por Palmer (1990), imaginando uma pessoa não adaptada à água, mas que nada um estilo básico, porém nem ao menos sabe como parar.

Através da observação empírica em algumas academias, foi possível perceber que quando o professor de natação não dava a efetiva importância à adaptação, passando logo ao ensino dos movimentos específicos dos nadadores, muitos alunos se sentiam desmotivados a continuarem com as aulas, pois sentiam maiores dificuldades com os novos movimentos e, principalmente, de adquirirem confiança no meio aquático.

A consequência desta desmotivação é, provavelmente, uma das principais causas da evasão que ocorre nas academias, onde muitos alunos iniciam o curso e em pouco tempo desistem, dando seus lugares à novos iniciantes.

Além desta pouca importância à adaptação, alguns professores evitam uma relação de proximidade com os alunos, e às vezes até os enxergam apenas como objetos de trabalho e isso é um grande erro. O professor deve enxergar seu aluno como uma pessoa em sua totalidade, o lado psicológico deve ter uma atenção especial, não só nesta primeira fase da aprendizagem da natação, mas em todas elas. Porém, é na fase de adaptação, que o aspecto psicológico está mais sensível e é no professor, que o aluno deposita toda a sua confiança e expectativa para o novo aprendizado.

Portanto, esperamos que este trabalho possa contribuir para que os profissionais da área, aprimorem seus métodos de ensino possibilitando

que, cada vez mais pessoas, no que se refere ao meio aquático, transformem suas inseguranças e medos em prazer e alegria.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANDRIES JUNIOR, O. Nadar: O Modo de Ver e Viver a Água. Campinas, 1998. Tese de Doutorado. Faculdade de Educação Física, Unicamp, 1998.
- BARBANTI, V. Aptidão Física: um convite à saúde. São Paulo: Manole, 1990.
- BIRD, J. C. Natacion Metodologia Para su Enseñanza. Argentina: Buenos Aires, [197_].
- CATTEAU, R. e GAROFF, G. O Ensino da Nataçãõ. São Paulo : Manole, 1988.
- DAMASCENO, L. G. Nataçãõ Psicomotricidade e Desenvolvimento. Brasília – DF, 1992.
- IDORN, J. Nataçãõ para Crianças. Lisboa: Editorial Presença: 1974.
- LENK, M. Ensino de Nataçãõ ao Principiante. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1982.
- LOTUFO, J. Ensinando a Nadar. São Paulo: Cia Brasil, 1980.

- MACHADO, D. C. Metodologia da Natação. São Paulo : E.P.U, 1984.
- MONTEIRO, A. Motivação e Ensino. In SARMENTO, P. et al. Aprendizagem Motora e Natação. Lisboa: ISEF, 1982.
- NAVARRO, F. Pedagogia de la Natacion. Valladolid: Miñon, 1978.
- BELLENZANI NETTO, A. B. e MAZARINI, C. Eu Aprendi a Nadar. Campinas, CATI, 1986.
- PALMER, M. L. A Ciência do Ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.
- RAPOSO, A. J. V. O Ensino da Natação. 2ª Ed: Lisboa: ISEF, 1982.
- TURCHIARI, A. C. Pré-Escola de Natação. São Paulo: Ícone, 1996.
- VELASCO, C. G. Natação Segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro : Sprint, 1994.
- WILKE, D. e JUBA, K. Iniciação à Natação. Lisboa: Editorial Presença, 1982.