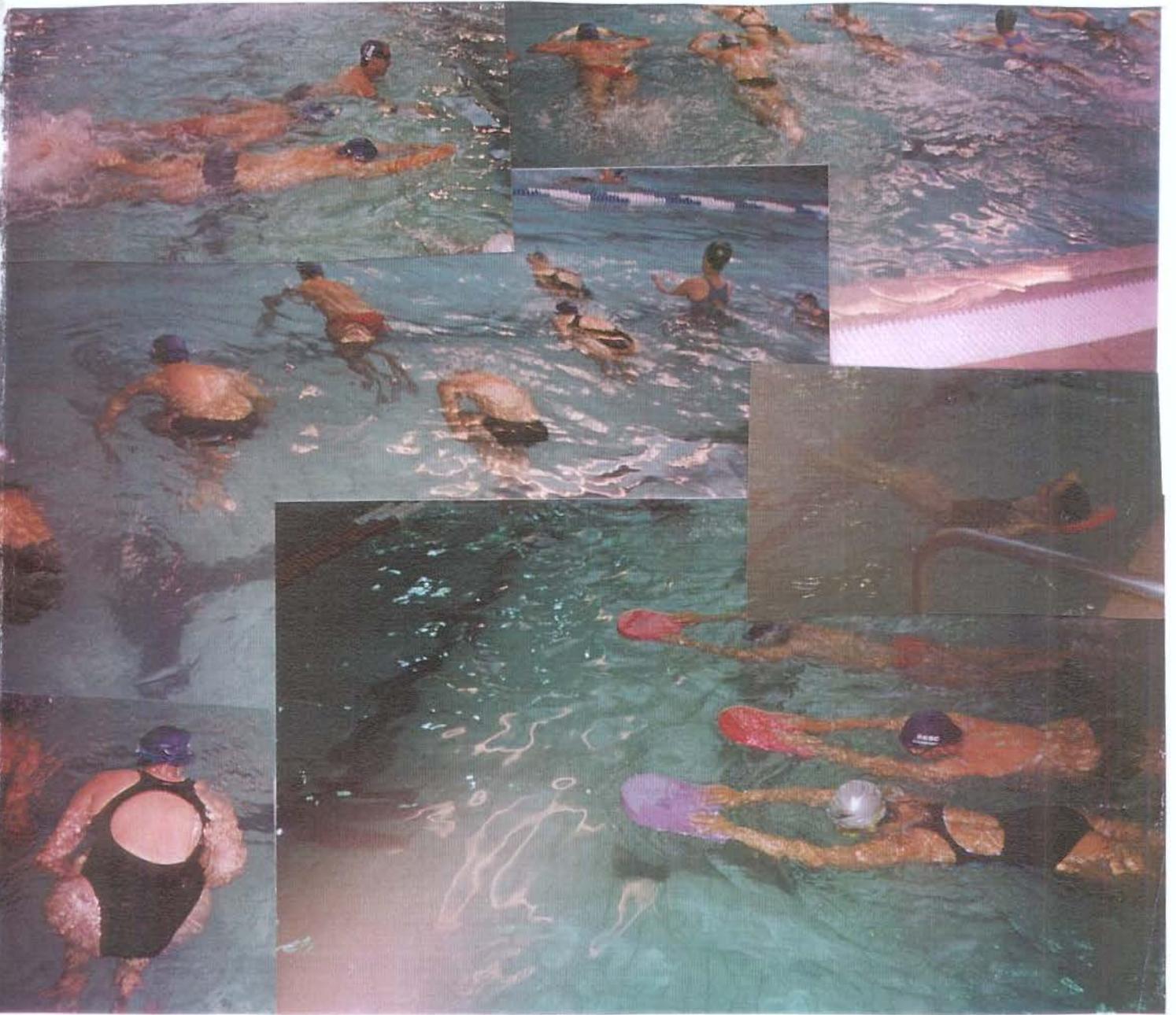
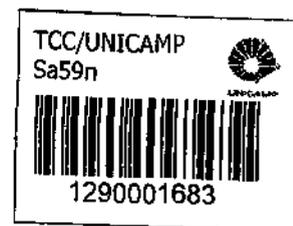


**NATAÇÃO COMO SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA:
UMA METODOLOGIA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO
LÍQUIDO EM REALIZAÇÃO NO SESC
CAMPINAS.**



Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física



**NATAÇÃO COMO SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA: UMA
METODOLOGIA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO EM
REALIZAÇÃO NO SESC CAMPINAS.**

Venicia Elaine Santana

Monografia apresentada para
obtenção do título de Bacharel
em Treinamento em Esportes,
sob a orientação da Profa.
Mestranda Vanessa Helena
Santana.

Campinas
2001

**NATAÇÃO COMO SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA: UMA
METODOLOGIA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO
EM REALIZAÇÃO NO SESC CAMPINAS.**



PROF.MS. VANESSA HELENA SANTANA

AGRADECIMENTOS

À minha família: meus pais José Ubiratã e Maria Helena e minhas irmãs Vanessa, Vanielen e Viviani, pelo amor, força e atenção que sempre me deram em todos os momentos da minha vida.

À Profa. Ms. Vanessa Helena Santana, minha amada irmã e orientadora, com quem compartilhei toda minha vida acadêmica, e a quem devo a maior parte dos meus conhecimentos. Obrigada pela ajuda e amizade.

Ao meu namorado Juliano pelo amor, companheirismo e força que com certeza foram fundamentais nestes quatro anos e três meses de namoro e caminhada acadêmica.

À todos os professores da FEF-Unicamp, excelentes profissionais que muito acrescentaram aos meus conhecimentos, em especial à Profa. Dra. Maria da Consolação G. C. Fernandes Tavares pela atenção e carinho, pelos conselhos e pelo interesse com que orientou minha iniciação científica além de sempre dividir seus muitos conhecimentos conosco.

À todos meus amigos da faculdade e funcionários que foram muito importantes para que eu alcançasse meus objetivos.

Ao SESC Campinas, parabenizamos pelo trabalho aí realizado e agradecemos pelas informações que foram indispensáveis para a realização desta pesquisa.

Ao Corpo de Bombeiros de Campinas, pela atenção que nos atendeu contribuindo para discussões e dados que foram de suma importância para a realização deste trabalho acadêmico.

Enfim, a todos que colaboraram direta ou indiretamente para a realização deste trabalho.

RESUMO

NATAÇÃO COMO SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA: UMA METODOLOGIA DE ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO EM REALIZAÇÃO NO SESC CAMPINAS.

Existem inúmeras metodologias pedagógicas que caminham para o ensino da natação, porém, nem sempre proporcionam total segurança aquática, podendo levar o falso nadador a uma situação de afogamento. Nosso trabalho consistiu inicialmente em realizar uma pesquisa bibliográfica no acervo das bibliotecas da Unicamp e do Corpo de Bombeiros de Campinas abordando dados sobre incidência, causas e prevenções de afogamentos. Num segundo momento analisamos os métodos de adaptação aquática e técnicas de sobrevivência encontrados na bibliografia pertinente a este assunto disponível na FEF-Unicamp. Posteriormente, através dos dados e análises obtidas, elaboramos uma metodologia de curso de adaptação ao meio líquido que vem sendo aplicada em um grupo de adultos do Sesc Campinas, a qual sofreu mudanças influenciadas pelo referencial teórico aqui apresentado, objetivando a segurança e o bem estar destes indivíduos, colaborando para a melhoria da qualidade de vida e proporcionando uma opção de lazer. O ensino da natação com aspecto utilitário maximiza o papel social do profissional de Educação Física tornando-o um colaborador na prevenção de afogamentos.

PRENDA A RESPIRAÇÃO E LEIA ESTE TEXTO

Os últimos segundos de quem está se afogando
são mais ou menos assim:
a surpresa de não conseguir subir à tona
é substituída imediatamente pela realidade cruel
do que está ocorrendo e que não deseja acreditar.
Não, aquilo não está acontecendo com ele.
Alguém já virá salva-lo
e juntos rirão daqueles momentos apavorantes.
Na próxima festa ele já terá assunto
para prender a atenção dos convidados.
Mas, naquele exato momento,
a única coisa que ele desejaria prender
e não está conseguindo é a respiração.
E o pior é a falta de oxigênio
que já não o está deixando raciocinar com calma e lucidez,
porque o desespero trouxe um elemento novo
naquele momento aterrorizante:
a agonia de ter sugado água pelo nariz.
O desconforto de ter engasgado com aquela água que
já não lhe permite lembrar
de mentalmente fazer uma oração.
As pessoas que ele mais amava
e que apareciam e desapareciam do seu pensamento,
também já são sombras.
Sua visão está escurecendo.
Nesse exato momento ele só pensa em salvar o fio de vida
que ainda lhe resta.
Mas está sem forças.
Uma pergunta martela a sua mente:
- "Por que eu fui abusar?"
Está se entregando e só espera por um milagre.
Tenta gritar, mas é inútil.
Ninguém pode ouvir a sua voz engasgada.
Relaxa,
sente a derrota.
Assume que vai morrer.
Escurecimento total.

(Texto escrito por um quase afogado)

**SE VOCÊ AGUENTOU PRENDER A RESPIRAÇÃO TANTO TEMPO E
VOLTOU A RESPIRAR, LEMBRE-SE DE QUE NA ÁGUA VOCÊ TALVEZ
NÃO TENHA TANTA SORTE.**

SUMÁRIO

1) Introdução.....	01
2) Incidências de afogamento.....	03
3) Causas e prevenções de afogamento.....	04
3.1) Causas de acidentes aquáticos.....	04
3.2) Prevenções de afogamentos.....	04
4) Métodos de adaptação aquática sob a ótica de alguns autores.....	09
5) Técnicas de sobrevivência na água.....	15
6) Metodologia de curso de adaptação ao meio líquido aplicada em um grupo de adultos do SESC Campinas.....	21
6.1) Vertentes do trabalho do Sesc.....	21
6.2) Natação para adultos no Sesc Campinas: um trabalho completo.....	23
6.3) Metodologia utilizada.....	24
6.3.1) Programação do Curso de Iniciação à natação.....	26
6.3.2) Atividades apresentadas nas aulas.....	32
7) Considerações Finais.....	49
8) Referências Bibliográficas.....	50

1) Introdução

A pressão, a viscosidade e o atrito da água com a pele massageiam o corpo, permitindo uma sensação maravilhosa de bem estar. A água é uma substância agradável ao corpo humano. Em um país como o nosso, cercado de águas e com clima quente, é muito grande a procura por piscinas, rios, lagoas e praias. Tanto para o lazer, como atividade física, relaxamento e conseqüente melhora do bem estar físico e mental.

Apesar de já termos passado algum tempo em meio líquido durante nossa formação intra-uterina, ainda há uma inadaptação do nosso organismo a esse meio. Para aproveitarmos com segurança os benefícios que a água pode nos oferecer, devemos ter consciência da importância de estarmos adaptados adequadamente, aprendendo a nadar, sabendo os perigos ao lidar com ela e prevenindo acidentes.

Quando se inicia o processo de aprendizagem da natação, a fase de adaptação ao meio líquido é a base para o ensino eficiente. Existem muitas metodologias pedagógicas que caminham para o ensino da natação, porém, nem sempre proporcionam total segurança aquática, podendo levar o falso nadador a uma situação de quase afogamento ou até a morte por afogamento.

É na fase de adaptação que se aprende sobre a respiração no meio líquido, flutuação, propulsão, onde há a familiarização do aluno ao novo meio, mas, além disso, o professor deve transmitir medidas preventivas, informações utilizadas no caso de uma emergência que permitem que o nadador não entre em pânico, raciocine e poupe energias que poderão ser necessárias no caso de uma situação prolongada. Para que este esteja apto a realizar o auto-salvamento, tendo tranquilidade suficiente e não se tornando uma vítima de afogamento, é fundamental que conheça as técnicas de sobrevivência.

Nosso trabalho tem como objetivo fazer um levantamento bibliográfico sobre incidência, causas e prevenções de afogamentos, métodos de adaptação aquática e técnicas de sobrevivência no acervo das bibliotecas da Unicamp e do Corpo de Bombeiros de Campinas e, posteriormente, elaborar uma metodologia baseada no conteúdo bibliográfico aqui realizado e no curso de adaptação ao meio líquido, o qual vem sendo aplicado em grupos de adultos do Sesc Campinas, objetivando a segurança e o bem estar destes indivíduos, colaborando para a melhoria da qualidade de vida e

proporcionando uma opção de lazer. O ensino da natação com aspecto utilitário maximiza o papel social do profissional de Educação Física, tornando-o um colaborador na prevenção de afogamentos.

2) Incidência de afogamento

A incidência média de afogamentos mundialmente falando é de 140.000 casos por ano. Acredita-se que a grande procura por esportes aquáticos e conseqüentemente a maior vivência em meio líquido, tem proporcionado uma diminuição nos números de casos de afogamentos (Tafari, 1997).

Segundo o Anuário Estatístico do Corpo de Bombeiros do ano de 1998 ocorreram no estado de São Paulo 940 mortes por afogamentos, sendo 98 na capital e 842 no interior.

Diante das informações acima se pode dizer que o número de mortes por afogamento é bastante alto. Uma conscientização quanto a aspectos de prevenção de acidentes é fundamental: como a importância de se aprender a nadar, estar sempre atento às crianças quando estas estão em contato com a água, evitar a prática da natação após ingestão de álcool etc.

3) Causas e Prevenções de afogamento

3.1) Causas de acidentes aquáticos

Segundo a bibliografia pesquisada, as mais freqüentes causas de afogamento e acidentes na água são:

- Abuso de álcool e drogas durante a natação recreativa (Cunha, 1970 e Silva, 1995);
- Saltos de cabeça em locais desconhecidos ou em águas rasas (Silva, 1995);
- Superestimar a própria condição técnica e física. Acontece quando o nadador nada demais, vai para longe e não tem condições físicas e psicológicas para retornar, ocorrendo principalmente com os mais jovens que mais freqüentemente tem dificuldades de reconhecer seus limites (Silva, 1995);
- Cair de repente em água funda. Pode ocorrer com as pessoas que estão perto da água, como ocorre, por exemplo, com pescadores amadores, ou mesmo no mar em locais onde há desníveis (Silva, 1995);
- Acidentes envolvendo barcos pequenos e médios (Silva, 1995);
- Emergências médicas tais como ataques cardíacos (Silva, 1995);
- Choque elétrico durante o banho em banheira (Martini, 1979);
- Acidente que pode surgir após refeição exagerada, em pleno período de digestão (Martini, 1979 e Cunha, 1970);
- Tentativa de salvamento de outra pessoa sem os conhecimentos técnicos necessários (Cunha, 1970);

Outras causas de acidentes aquáticos podem ser citadas como o pânico, a hipotermia e o “apagamento”, ou seja, um desmaio ocasionado pelo hiperventilação antes de atividades de submersão (Amaral & Rocha, s/d.).

3.2) Prevenções de afogamentos

É um dever do profissional que lida com o meio aquático utilizar se de algumas medidas preventivas para minimizar os acidentes e ser um agente de informações sobre prevenção e como se portar em caso de acidentes.

Destacamos as seguintes medidas preventivas:

- 1) Aprender a nadar é a regra básica para prevenir acidentes na água. A água não é o ambiente natural do homem, e essa inadaptação pode ser causa de acidentes. A prevenção consiste principalmente no desenvolvimento de programas educacionais e de treinamento em natação, sobretudo nas escolas e clubes esportivos (López, 1979; Schwartzman, 1983 e Silva, 1995);
- 2) Conscientização dos riscos da prática de natação e esporte aquáticos após ingestão de drogas e bebidas alcoólicas. Além de produzir a incoordenação dos atos de defesa, propicia condições especiais metabólicas, que facilitam o êxito asfíxico (López, 1979; Silva, 1995 e Cunha, 1970);
- 3) Não nadar após refeição exagerada, em pleno período de digestão. Após uma refeição exagerada, grande quantidade de sangue acumula-se nos vasos do aparelho digestivo. O esforço físico exigido na natação aumentará as necessidades de oxigenação do corpo, que não será suficiente, principalmente ao cérebro, devido à sobrecarga funcional dos órgãos digestivos. Poderá ocorrer um desmaio resultante da deficiência no funcionamento normal do cérebro. A asfíxia decorrente do afogamento vai agravar o quadro, aumentando ainda mais a deficiência de oxigênio ao cérebro e daí, sobrevir lesões graves ou a morte (Martini, 1979; Schwartzman, 1983);
- 4) Nunca nadar sozinho, pode acontecer algum imprevisto como câibra, problema cardíaco, por exemplo, e não haverá ninguém para ajudar ou pedir por socorro (Wilkie & Juba, 1984 e Silva, 1995);
- 5) Crianças não devem ser deixadas à vontade em locais onde exista água, elas não possuem noção do perigo, nem mesmo que seja uma poça (Silva, 1995);
- 6) Não mergulhar de cabeça sem colocar as mãos à frente, se a água for pouco profunda, a cabeça estará desprotegida, podendo machucá-la ou ainda prejudicar a coluna, podendo acabar até em morte (Wilkie & Juba, 1984 e Silva, 1995);
- 7) Conhecer a temperatura e as condições locais da água. É bom escolher locais seguros para participar de atividades recreativas, verificando se pode haver perigo como ondas, correntes, vida aquática, objetos debaixo d'água, diversas profundidades, condições ruins do tempo, etc. (Wilkie & Juba, 1984 e Silva, 1995);

- 8) Não tentar percorrer grande distância a nado a menos que um barco contendo uma bóia ou um cinto salva-vidas acompanhe todo o percurso, pois poderá ocorrer esgotamento físico e conseqüentemente um acidente (Hartley, 1978);
- 9) Não realizar hiperventilação, para evitar o “apagamento”. Hiperventilando, ou seja, inspirando profundamente e por diversas vezes seguidas faz com que o dióxido de carbono seja liberado, baixando o seu nível, diminuindo assim o reflexo involuntário da respiração, e assim o aviso da necessidade de respirar vem tarde, e o indivíduo “apaga”, ou seja, pode ocorrer assim uma forma de desmaio, denominado “apagamento”. Antigamente, ouvia-se falar sobre esses casos somente com mergulhadores de caça submarina, hoje se sabe de casos em piscinas, onde na maioria dos casos, a pessoa competia consigo mesma ou com outros indivíduos para aumentar a distância percorrida debaixo d’água ou a duração de apnéia subaquática (McArdle et al., 1998; Tafuri, 1997 e Silva, 1995);
- 10) Conhecer algumas noções de socorros de urgência (Rodrigues, 1973);
- 11) Vestir-se apropriadamente para a atividade aquática, a sunga e o maiô é o ideal. Nadar com mais roupas é difícil e cansativo, além de ficar pesada quando está molhada (Silva, 1995);
- 12) Aprender a sair de situações de emergência individual, como, por exemplo, a possibilidade de câibras que podem ser causadas pelo frio, fadiga, insolação, etc (Silva, 1995);
- 13) Saber como agir para ajudar a tirar outras pessoas destas situações, tomando cuidados para também não se tornar uma segunda vítima (Silva, 1995);
- 14) Canos, bóias, cordas, pranchas de salvamento, devem ser sempre colocados à vista e de fácil acesso para ser usado imediatamente em caso de necessidade (Silva, 1995);
- 15) Utilizar-se do colete salva-vidas em embarcações aquáticas, sabendo ou não nadar, pois no caso da embarcação virar, alguém pode ficar inconsciente ou bater a cabeça e é mais provável que se salve (Wilkie & Juba, 1984 e López, 1979);
- 16) Como o afogamento é responsável por grande número de morte entre epiléticos, estes devem receber uma atenção especial (López, 1979);

- 17) Medidas preventivas como a construção de balaustradas ao longo de rios, pontes e cais, barreiras adequadas em torno de piscinas e eficazes proteções nas rodovias que margeiam rios e lagoas (López, 1979);
- 18) Deve haver demarcação de depressões ou saliências em áreas freqüentadas para a natação (López, 1979);
- 19) Na maioria dos casos, as primeiras pessoas a chegar ao local onde ocorreu o acidente são amigos ou parentes da vítima, o que salienta a importância de se treinar uma substancial parte da população nas técnicas de ressuscitação cardiorrespiratória (López, 1979);
- 20) Conhecer e respeitar as regras locais, principalmente as regras de uso de piscinas públicas, inclusive porque podem ser fonte de doenças, principalmente quando não existem regras de higiene como banhos antes de entrar, uso de toucas (Silva, 1995);
- 21) Não superestimar sua capacidade conhecendo suas limitações (Hom, 1979).
- 22) Só pedir ajuda quando realmente necessitar, senão quando for necessário realmente o socorro, as pessoas podem não acreditar (Hom, 1979);
- 23) Não saltar, correr ou perseguir outros em volta da piscina para não correr o risco de escorregar ou chocar-se com alguém (Burkhardt & Escobar, 1985);
- 24) Antes de mergulhar ou saltar na água verificar se não há outros nadadores por perto para não pular em cima deles e ocasionar acidentes (Hertz, 1974);
- 25) A existência de um número suficiente de salva-vidas em locais destinados à prática de esportes aquáticos é importante não apenas durante o ato do salvamento e ressuscitação cardio-respiratória, mas também ao estímulo de uma atividade esportiva disciplinada e menos perigosa (López, 1979);

O profissional deve preocupar-se sempre em adicionar conhecimentos sobre regras de uso e prevenções de acidentes em locais fora da piscina, como rios, praias, lagos, etc. Passar aos alunos informações como essas são de grande importância para a segurança deles. A seguir daremos algumas dicas em relação ao comportamento nas praias.

- Na costa nade paralelamente e próximo à praia, a fim de evitar ser puxado para longe pelas correntes (Hertz, 1979; Wilkie & Juba, 1984 e Schwartsman, 1983);

- Se por qualquer razão ficar sozinho longe da margem ou da costa, a questão mais importante a enfrentar é a sobrevivência. Deve tomar decisões em função de sua facilidade em nadar e da distância que terá que nadar. Por outro lado, é possível que não esteja à vista qualquer local para onde ir e deve então se preocupar apenas em agüentar o maior tempo possível (Wilkie & Juba, 1984);
- Caso esteja em perigo nas águas, evite debater-se, tente boiar ou nadar paralelo à praia e grite por socorro (Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000);
- Evite banhar-se próximo a costeiras e pedras (Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000);
- As placas de sinalização da praia devem ser respeitadas, elas servem para instruir o banhista quanto aos perigos existentes no local, tais como: valas, buracos, correnteza, etc. (Schwartzman, 1983; Wilkie & Juba, 1984 e Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000);
- Atenção às bóias e brinquedos infláveis, pois eles transmitem falsa sensação de segurança que leva a pessoa a aventurar-se mais longe e se arriscar (Schwartzman, 1983 e Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000);
- Quando uma bola ou outro objeto for levado para o alto mar pela correnteza ou pelo vento, jamais se deve ir atrás, pois o regresso pode ser perigoso (Hertz, 1974);
- Afaste-se das praias em caso de temporal e raios (Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000);
- Evite banhos marítimos noturnos. Neste período dificilmente se encontra ajuda (Polícia Militar do Estado de São Paulo, 2000).

4) Métodos de adaptação aquática sob a ótica de alguns autores.

Segundo Machado (1978), a seqüência pedagógica do aprendizado da natação pode ser dividida em cinco unidades, que podem ser desenvolvidas através de exercícios e jogos:

- 1) Ambientação ao meio líquido – tem o objetivo de que todos os alunos se tornem amigos da água, com vontade de vê-la e senti-la, principalmente nesta fase os jogos são bastante utilizados.
- 2) Flutuação – capacidade que tem um corpo de se manter à superfície de um líquido sem nenhum auxílio. Os objetivos a atingir nesta fase são: imersão completa, imersão completa, mas prolongada, prova de flutuação, flutuação em decúbito ventral e flutuação em decúbito dorsal.
- 3) Respiração – objetivos desta fase: imersão completa com apnéia, imersão completa, mas prolongada, respiração aquática.
- 4) Propulsão – é a capacidade que tem o corpo de se locomover dentro da água com os próprios recursos, depende do trabalho conjunto de pernas e braços. Os objetivos desta fase são: noção de propulsão, propulsão de pernas e propulsão de braços.
- 5) Mergulho elementar – entrada na água de diversas maneiras: sentado, em pé, mergulhos.

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. 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.

Segundo o autor, o ensino da natação deverá ter a seguinte seqüência pedagógica quanto à 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.

Através dos jogos, o aluno aprenderá, subconscientemente a necessidade de dominar e também usar a resistência natural da água;

2) Flutuação: o autor descreve várias maneiras de flutuação como: cogumelo (grupada com a cabeça para baixo), pronada e 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 da natação. O nadador adota uma posição estendida e aerodinâmica 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, a estes movimentos;

5) Nado cachorrinho: o nado cachorrinho é importante, pois faz com que o aluno, depois de ter passados 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 saber como recuperar seus pés firmemente sobre o fundo após uma atividade na piscina. Segundo o autor, o nado cachorrinho pode ser realizado de frente (decúbito ventral) ou de costas (decúbito dorsal).

Segundo Turchiari (1996), buscando uma natação consciente e segura, devemos ter extremo cuidado com a iniciação à natação, respeitando-se a potencialidade de aprendizado da criança na faixa dos três aos seis anos. Chama a iniciação de “pré-escola de natação”, e diz que também poderá ser utilizada em adultos, adequando conforme a faixa etária. Essa fase é um dos pontos mais importantes a serem desenvolvidos, a fim de que se realizem todas as suas possibilidades e características voltadas para a ambientação ao meio, além de adquirir habilidades complementares e básicas indispensáveis para o desenvolvimento global em natação. O autor propõe a seguinte seqüência:

1º. Reconhecimento do ambiente externo e interno da piscina – ambientação do local em que irá desenvolver-se a aprendizagem, tanto externa (ao redor da piscina) quanto ao meio líquido.

2º. Entrada na piscina – ensinar o aluno a entrar na piscina, assim como senti-la primeiramente com os pés e sentados na borda.

3º. Reconhecimento da piscina – conhecer as profundidades da piscina.

4º. Controle respiratório – conscientização da respiração (entrada do ar nos pulmões deverá ser feita pela boca – inspiração e a saída pela boca, nariz ou ambos – expiração).

5º. Contato com a água – exercícios utilizando a respiração para a adaptação a água, podendo utilizar-se de materiais como canudos, copinhos, bolinhas de ping-pong para assoprar, etc.

6º. Submergindo a cabeça na água – o objetivo é afundar totalmente a cabeça na água, pegar objetos no fundo da piscina é um exercício utilizado.

7º. Flutuação em decúbito ventral - assimilar a passagem da posição vertical (em pé) à horizontal (decúbito ventral, “deitado de barriga para baixo”) retornando à vertical.

8º. Flutuação em decúbito dorsal - assimilar a flutuação de costas.

9º. Deslocamento sem auxílio de apoio dos pés no fundo – mediante exercícios de execução simples e circulares com as mãos, similares aos realizados pelos animais (ex: cachorrinho, pedalar com as mãos).

10º. Adaptação e deslocamento em piscinas com maior profundidade – fazer a adaptação e contato com profundidades variadas, desenvolve na criança uma maior autoconfiança.

Segundo Lima (1999), a seqüência pedagógica para a aprendizagem dos estilos pode ser enumerada em cinco itens, além disso, o autor descreve mais três itens que devem ser levados em consideração na natação (saltos, sobrevivência e salvamento).

1) Adaptação ao meio líquido – o professor deve explorar o máximo as fantasias, principalmente através de músicas. A música tem como objetivos “quebrar o gelo” no relacionamento entre aluno e o professor, é o elo de comunicação entre ambos e motivação. A movimentação do aluno na água através de pequenos jogos, músicas ou livremente, desde que não perca o contato com o fundo da piscina, tem como objetivos a procura de novas formas de adaptação, equilíbrio e noção do espaço que ocupa no meio líquido.

2) Respiração geral – a utilização de músicas: material flutuante e exercícios como assoprar a água são importantes, passando posteriormente para colocação do rosto e

cabeça na água e procura de objetos no fundo da piscina. Os movimentos de flexão de pernas, braços para a lateral, realizados espontaneamente são importantes para a globalização e futuros movimentos de pernas e braços.

3) Flutuação ventral – dorsal – vertical – lateral – quando o aluno pratica a flutuação na realidade está percebendo e conhecendo o espaço que o seu corpo ocupa no meio líquido. Quanto mais variamos o posicionamento do corpo melhor, tanto pra a percepção corpórea quanto para o relaxamento. Pode-se utilizar fantasias colocando nomes como jacaré, foguetinho, lancha. É importante que o professor progressivamente faça com que o aluno sinta o espaço que ocupa e a movimentação das pernas e mãos para auxiliar o equilíbrio e a sustentação do corpo. A presença do ar nos pulmões, motivo pelo qual o corpo flutua, poderá ser incentivado através de brincadeiras como pegar objetos no fundo, passar entre arcos submersos, flutuação lateral ou imitação de “cachorrinho” durante um determinado tempo bloqueando a respiração.

4) Propulsão das pernas – deslocamento livres ou exercícios com música na posição vertical são importantes para a iniciação à pernada. Exercícios na vertical desenvolvem a percepção global do movimento das pernas e a sensibilidade do aluno de sentir a perna toda movimentando e a pressão dos pés, vencendo a resistência da água. Segundo o autor, dificilmente o aluno sente a pressão nos pés quando nos primeiros movimentos preconizamos a posição horizontal. Saltos na vertical como os pés no fundo da piscina, poderá dar noções aos alunos da pernada de peito. O importante é criarmos exercícios diferentes da posição horizontal, mais difíceis de executar e perceber. É mais fácil o aluno executar o movimento de andar na posição de flutuação.

5) Propulsão dos braços – segundo o autor, um dos exercícios que ele gosta de ministrar durante a fase do aprendizado da braçada é a movimentação das mãos para os lados, através do afastamento lateral dos braços ou com variações como afundar as mãos e movimentando em todas as direções, lateral, para baixo ou para trás. Quando solicitamos aos alunos realizar onda na piscina, objetivamos a variação das mãos nas diferentes posições. Saltos para a frente e mergulho empurrando a água para baixo e para trás fazem com que o aluno tenha noção de resistência da água.

6) Coordenação das pernas e dos braços.

7) Respiração específica lateral – frontal,

8) Coordenação das pernas/braços e respiração (nado completo)

- 9) Saltos - atividades básicas do mergulho elementar, exercícios de saltar da borda, sentado ou em pé, com objetivos de aprender a saltar.
- 10) Sobrevivência: ensinar os alunos a flutuar num lugar mais fundo do que a sua estatura durante um tempo determinado. Flutuação nas diferentes posições, como vertical, horizontal e dorsal. Nadar e alterar as posições. Por exemplo: 10 metros de crawl, 05 metros de costas, 10 crawl. Deslocar-se na água com colete salva-vidas, de roupa. Levar os alunos a locais com maior profundidade ou nadar no mar, rios, lagos etc. Sempre com critérios e sob a orientação dos professores.
- 11) Salvamento: ensinar regras básicas de salvamento, como – noções sobre profundidade, correntezas dos rios e praias, aprender a nadar com nadadeiras e flutuadores (auxiliar no salvamento). Noções sobre transporte e técnicas respiratórias, desobstrução das vias respiratórias.

Segundo Andries Jr (2002), executar os nados da natação, ou seja, crawl, costas, peito e borboleta é consequência de uma boa relação com o meio aquático. Fatores como dominar, respirar, flutuar e ter uma boa movimentação na água são essenciais para nadar os estilos. Quanto mais experiências de adaptação forem vivenciadas por um aluno que está iniciando, maiores serão as possibilidades de ele desenvolver sua técnica desportiva ou simplesmente ter uma relação de prazer com a água. Segundo o autor, estar adaptado ao novo meio significa relacionar-se com ele, ou seja, entrar na água, envolver-se com ela, aproveitando principalmente o que ela oferece como situações de fluabilidade. Para tanto é necessário incorporar novos mecanismos de respiração e de locomoção, bem como diversificar as maneiras de entrar neste meio. Portanto, por ser um processo pedagógico, o autor divide a fase de iniciação ao nadar em etapas: primeiros contatos com a água, respiração, flutuação, propulsão e entrada na água. Com o objetivo de encarar a natação com um processo lúdico, e para romper com conceitos formais e mecanicistas, relaciona as etapas da aprendizagem com nomes de animais, criando personagens em cada etapa e, dessa forma, tornar o processo de aprendizagem mais alegre e prazeroso. Ainda segundo o autor, é necessário distinguirmos as estratégias que serão utilizadas com os adultos, das estratégias que serão utilizadas com as crianças. Fica estranho falar a um adulto para que “jogue água para cima e imagine que é a chuva”, como uma criança não irá entender se lhe dissermos que entre na água devagar e ande apenas sentindo-a, para ela provavelmente isto será desmotivante. As brincadeiras, os jogos, as músicas e outros elementos lúdicos para a faixa etária infantil

são comuns com uma estratégia lúdica, mas nada impede que nas aulas de adultos não tenha algum jogo ou alguma brincadeira para tornar a aula mais descontraída e divertida.

5) Técnicas de sobrevivência na água.

Os acidentes durante a prática da natação acontecem geralmente por abuso cometido pelos nadadores. Segundo Klenn (1982), o indivíduo que tem realmente a natação “no sangue” não se contenta em ir de um lado a outro da piscina, passando a aventurar-se exercitando sua habilidade e força em águas abertas, conseqüentemente se expondo mais aos perigos.

Informações preventivas e técnicas de sobrevivência devem ser transmitidas junto com os ensinamentos da natação, evitando que o abuso dos nadadores e o natural excesso de confiança se transformem em acidentes.

É necessário que o nadador esteja apto para executar qualquer movimento na água, e que tenha o domínio total do corpo, podendo mudar de posição, ou de estilo, pois é preciso absoluto controle para salvar-se em uma situação de emergência (Lotufo, 1952).

Nesta situação quando se está nadando, a segurança dependerá da reação do indivíduo. Existem três regras fundamentais para que se consiga sair do perigo: não entrar em pânico, raciocinar e poupar forças (Horn, 1979).

O pânico é o fator mais agravante e é necessário que o indivíduo adquira conhecimentos que irá necessitar para sair da situação de emergência (Raposo, 1984).

Se o nadador conhecer alguns conselhos e estiver adaptado à água, não entrará em pânico e sentirá alívio e segurança, caso contrário o que é uma simples dificuldade poderá se transformar em uma catástrofe (Horn, 1979).

Segundo Klenn (1982), quando sem conhecimentos e experiência prática o nadador angustiado é incapaz de refletir, e age de maneira menos indicada: faz movimentos bruscos, eleva os braços reduzindo a flutuação, submergindo boca e nariz, inspirando no momento errado, causando asfixia e acelerando o processo de afogamento.

O professor poderá agir preventivamente ensinando exercícios de segurança pessoal, ou seja, treinamento de sobrevivência individual, habilidades e requisitos que virão a ser úteis em situações vividas, principalmente em águas abertas (Menezes, 1974 e Palmer, 1990).

Em um país tropical com clima e geografia que torna possível passeio que envolve embarcações durante quase todo o ano, é ainda mais necessário transmitir conhecimentos de sobrevivência aquática.

Algumas informações importantes podem ser úteis nestas situações:

No caso do barco virar e continuar flutuando é coerente permanecer próximo dele utilizando-o como apoio. Quando o barco começar a afundar, nadar rapidamente para longe deste para que o nadador não seja sugado, isto se aplica a qualquer objeto grande que possa afundar. Deve-se lembrar que objetos que contêm ar flutuam, agarrando-se em garrafas, botas de cano alto, balde de cabeça para baixo, saco plástico, ou qualquer outro objeto com estas características, até mesmo, roupas podem ser infladas e utilizadas como auxílio na flutuação (Palmer, 1990).

Se por qualquer razão ficar sozinho longe da margem ou da costa, a questão mais importante a enfrentar é a da sobrevivência. Deve tomar decisões em função da sua facilidade em nadar e da distância que terá que nadar. Para que o aluno conheça qual a maneira que ele irá nadar com mais facilidade é preciso que nós profissionais de Educação Física proporcionemos o máximo possível de vivências como, por exemplo, nadar de lado, costas, cachorrinho, etc. Se a pessoa que está em apuros tem a certeza de que consegue chegar a terra e se está usando sapatos ou qualquer peça de roupa pesada, de lã, deve retirá-los. É importante não entrar em pânico e nadar a um ritmo regular. Por outro lado, é possível que não esteja à vista qualquer local para onde ir e deve então se preocupar apenas em agüentar o maior tempo possível. Deve-se tentar agarrar um pedaço de madeira, um remo, um recipiente de plástico ou encha um saco plástico se o tiver. Estes são apenas alguns objetos que caem à água quando ocorrem acidentes com barcos. É interessante agarrar-se a eles e tentar acima de tudo conservar as energias (Wilkie & Juba, 1984).

A pessoa deve-se manter vestida enquanto estiver na água, a menos que elas estejam atrapalhando ou se forem inúteis em dada situação. Tecidos com fibras hermeticamente fechadas, como é o caso do náilon e algodão, auxiliam na manutenção do aquecimento corporal em uma situação prolongada, permite que se instale entre eles e o corpo, uma camada de água, que age como um agente isolador já que a água é um mal condutor de calor. Em geral qualquer coisa que seja leve, apertada e de baixa porosidade é um traje adequado para uma situação de sobrevivência aquática (Palmer, 1990).

Um outro fato importante é que a camada de água aprisionada entre a roupa e o corpo deve ficar o mais estática possível. Pode-se conseguir isso se fechando todas as saídas, ou seja, as barras das calças devem ser colocadas por dentro das meias, os punhos e golas devem ser abotoados, se possível, e as camisas ou blusas devem ser

colocadas para dentro das calças. A água em movimento retira o calor de corpo muito mais rapidamente que a água estática (Palmer, 1990).

A perda de consciência pode ser causada pela baixa da temperatura do corpo (hipotermia), o que em águas abertas provavelmente significará um afogamento. É bom manter a cabeça coberta, especialmente em dia de vento, pois mais uma vez temos um problema de transferência de calor: uma brisa fria pode roubar o calor corporal do nadador retirando-o do alto de sua cabeça e rosto. Um chapéu bem colocado sobre a cabeça e a testa, bem puxado para baixo, ajudará a diminuir o problema. Deve-se manter o mais imóvel possível, pois movimentos desnecessários dos membros poderão consumir energia preciosa, que será necessária mais tarde, se a situação for prolongada. Deve-se aprender a flutuar ou a nadar com o mínimo de movimento dos membros. Em longo prazo a resistência geralmente, é mais importante que a velocidade. O objetivo na realidade é manter-se flutuando e vivo, usando o mínimo possível de energia, durante o maior tempo possível. Alguns estilos, tais como peito, costas ou lateral, são os melhores para a resistência, que devem ser praticados a longas distâncias. As mudanças de estilos podem acontecer com a frequência que seja necessária, com o objetivo de alternar o grupo muscular principal, executando o descanso ativo das musculaturas. O estilo crawl poderá ser bastante útil em uma ocasião de emergência onde a velocidade seja necessária (Palmer, 1990).

Algumas atividades que são particularmente relacionadas à sobrevivência, habilidades de sustentação e segurança na água serão descritas a seguir:

- Flutuações: ventral, dorsal e vertical.

A flutuação ventral, com a face submersa é de capital importância e utilidade na água, mas lamentavelmente não é dada a devida atenção no ensino da natação. Além de excelente exercício físico, a boa flutuação dá domínio na água e contribui de maneira notável para o bom estilo do nadador. Muitas vezes pode-se salvar a vida sabendo flutuar bem (Lotufo, 1952).

A boa execução da flutuação de costas (dorsal) é muito útil para a sobrevivência no caso de câibras, quando se está fatigado. É excelente para que se possa descansar, mantendo a cabeça fora d'água e movimentando o mínimo possível. É a maneira menos cansativa devido à facilidade de respirar (Lotufo, 1952).

A flutuação vertical é importante, pois freqüentemente o nadador precisa parar de nadar, no fundo, porque alguém ou algo “atravessa seu caminho”. Com o objetivo de

não afundar, ele se sustenta calmamente na água por alguns momentos antes de voltar a se mover suavemente à frente em direção ao destino desejado. A sustentação é parte de muitas práticas aquáticas, tais como nado sincronizado, pólo aquático, salvamento e logicamente sobrevivência (Palmer, 1990).

Um dos segredos para facilitar esta flutuação é manter a maior parte possível do corpo imerso, isto se torna mais difícil se estiver em águas agitadas, porém a alta densidade do mar ajuda a manter o nadador em uma posição mais alta. Outro aspecto a ser lembrado é que mantendo a cabeça para trás, esta posição mantém as vias aéreas fora d'água e afasta a parte posterior da língua da parede posterior da garganta, garantindo assim a desobstrução dos canais respiratórios (Palmer, 1990).

Na flutuação vertical, os braços funcionam como pás ou remos, com movimentos giratórios com os pulsos, deixando as mãos direcionadas para fora e para baixo (Raposo, 1984).

O movimento de perna deve ser aquele que o nadador mais se adequar, podendo optar entre: pernada alternada do estilo crawl, pedalar, pernada do estilo peito, pernada do estilo lateral ou tesoura, movimento alternado do estilo peito ou batadeira, ou ainda combinar dois ou mais movimentos anteriores (Palmer, 1990).

- Mudança de estilo ou flutuação.

Como já foi dito anteriormente, pode-se trocar de estilo assim trabalhar músculos diferentes e descansar os fatigados. Por esta razão torna-se necessário para a segurança do nadador ter completo domínio da mudança de flutuação dorsal para ventral e vice-versa (Menezes, 1974).

- Mergulho na superfície.

Temos ainda como técnica de sobrevivência o mergulho na superfície, que consiste no ato controlado de submersão completa a partir da posição de nado na superfície. Este movimento torna-se necessário quando o nadador precisa passar por baixo de objetos flutuantes à superfície, ou quando é preciso retirar um objeto ou uma pessoa que esteja no fundo da piscina, rio ou mar. Esta submersão pode ser executada em pé, ou seja, direcionando ao fundo da piscina primeiramente os pés com o corpo na vertical, ou executada direcionando ao fundo primeiramente a cabeça (Palmer, 1990).

Existem três maneiras de se deslocar em submersão: utilizando-se o estilo peito modificado, com o movimento dos braços ultrapassando a altura dos ombros, ou seja, amplo para trás em direção às coxas, como na filipina (movimento de saída do nado

peito), esta provavelmente é a ação submersa de maior sucesso; o movimento do braço descrito anteriormente pode ser utilizado combinado com uma pernada alternada do estilo crawl, este tipo de movimento apresenta maior sucesso com nadadores mais fortes; e o outro é o chamado “cachorrinho”, que é composto por movimentos de remadas normais à frente alternando pernas e braços (Palmer, 1990).

- Nado cachorrinho.

No nado cachorrinho o nadador deve posicionar o seu corpo o mais horizontal possível, a braçada é uma versão mais rápida e menor do movimento subaquático dos braços do crawl onde o objetivo é empurrar a água para baixo e para trás, os movimentos das pernas são alternados e contínuos, semelhante ou igual a pernada do crawl, a cabeça do nadador é mantida sobre a água, e o movimento global do estilo deve ter um caráter rítmico e contínuo (Palmer, 1990).

Como a cabeça fica fora d’água, a visualização do ambiente em que se encontra o nadador fica facilitada no caso, por exemplo, de observar se outros nadadores estão passando, caso o nadador esteja nadando outro estilo e precise tossir este nado também é bem interessante.

- Nado lateral.

O nado de lado tem duas atuais finalidades: lazer e salvamento. Uma outra finalidade é permitir ao professor acompanhar algum de seus alunos que esteja iniciando, ao longo da largura da piscina. Nadando lado a lado, fica mais fácil para o professor encorajá-lo e perceber qualquer sinal de pânico ou dificuldade, além de poder nadar movimentando um braço e o outro segurar o aluno caso seja necessário. Quanto ao nado, o nadador toma uma posição deitada à lateral, a cabeça estará apoiada de lado na água, a ação das pernas é chamada de “tesoura”, os braços trabalham alternadamente abaixo da superfície da água, um puxando enquanto o outro recupera (Palmer, 1990).

- Crawl.

O primeiro estilo competitivo deve ser o crawl, pois é o que mais se aproxima dos movimentos naturais do homem, porém esta regra pode ser modificada como adaptação individual (Lotufo, 1952).

- Câibra.

Segundo Oliveira (1990), câibra é uma contração ou contratura forte, aguda, de início súbito, prolongado, involuntário e doloroso de um músculo ou de um grupo

muscular. É causada por esforço excessivo ou cansaço muscular, em pessoas destreinadas poderá aparecer mais precocemente. A temperatura fria facilita o seu aparecimento pela dificuldade maior no aquecimento muscular.

É uma das dificuldades que pode levar o nadador ao pânico, pode representar um sério perigo se o nadador não tiver tranqüilidade e não souber como aliviar a dor. Geralmente consegue-se alívio imediato mudando de estilo do nado e relaxando. Se a câibra não melhorar pode-se massagear a área afetada segurando na borda da piscina, ou se estiver longe desta deve-se utilizar a flutuação vertical na água e estender o membro em questão (Horn, 1979).

Caso a câibra seja na perna esquerda, por exemplo, pode-se nadar isolando este membro só movimentando o restante do corpo, até chegar a borda da piscina ou algum lugar para massageá-la e alongá-la.

Não são comuns, mas podem ocorrer, as câibras no abdômen, atribuídas ao excesso de esforço após a comida. Não é tão grave como antigamente se acreditava, se o nadador relaxar-se, mudar a posição do corpo e estirar-se, sua natural fluabilidade o manterá em cima da água, até que passe a câibra, é preciso não entrar em pânico, e saber que é apenas uma dificuldade e não uma catástrofe iminente, seguindo os conselhos encontrará alívio e segurança (Horn, 1979).

6) Metodologia de curso de adaptação ao meio líquido aplicada em um grupo de adultos do SESC Campinas.

6.1) Vertentes do trabalho do Sesc.

O SESC procura atuar tanto nos grandes centros como nas comunidades mais distantes de forma a colaborar para o desenvolvimento sociocultural do país.

Adaptados às necessidades e particularidades de cada região ou localidade os núcleos do SESC são formados por escolas, colônias de férias, gabinetes odontológicos, teatros, ginásios esportivos, cinemas e centros culturais. Contam ainda com unidades móveis como as carretas do Odonto SESC e projetos inovadores como os Centros Educativos SESC LER.

Suas múltiplas atividades estão diretamente ligadas ao seu comprometimento social com as necessidades dos setores mais carentes, com ênfase na educação e na saúde.

Com a consciência de fazer parte do pouco tempo livre do comerciário temos com conceito para as atividades físico esportivas: “Processo de educação corporal, que visa a ampliação do repertório motor dos participantes, incentiva à prática autônoma e conscientiza sobre a importância da inclusão de exercícios físicos na agenda diária, respeitando os valores institucionais que permeiam a nossa ação”, valorizando atividades que não tenham fim em si mesmas, mas que proporcionem ao indivíduo agregar valores que acrescentem qualidade de vida.

Para o desenvolvimento de todas as atividades físico esportivas no Sesc padronizamos os seguintes valores:

- Predomínio da ludicidade em oposição aos índices de resultados;
- Mobilização do desejo, do imaginário, dos procedimentos cognitivos e da emotividade dos participantes;
- Equilíbrio entre as aspirações individuais e as necessidades de sociabilização do público;
- Possibilidade do auto conhecimento corporal através da teoria e da prática;
- Entendimento e estímulo para as relações do indivíduo com o meio ambiente, indo além do conceito restrito de “natureza”, identificando sua

casa, local de trabalho, de lazer e áreas urbanas, caracterizadas também como espaço de referência nessa relação;

- Valorização dos estudos e pesquisas junto aos interesses físicos esportivos, associados ao campo da cultura geral;
- A vanguarda, a inovação, ação paradigma do SESC voltada para o fortalecimento da imagem político institucional, acompanhada necessariamente da excelência na qualidade dos serviços oferecidos;
- Estímulos à participação informal e criativa, procurando agrupar por interesse, sem distinção de idade, sexo ou nível técnico;
- Entendimento dos interesses físico esportivo como meio de educação sócio cultural valorizando indistintamente todos os gêneros dessas atividades (prática, espetáculo e conhecimento);
- Privilégio de participação aos menos hábeis (física e tecnicamente), entendendo neste item a importância da inclusão em todos os nossos programas;
- Valorização e capacitação permanente dos recursos humanos, entendidos como base fundamental da manutenção da qualidade dos serviços;
- Valorização de atividades que não tenham um fim em si mesmas, mas que possibilitem o desenvolvimento do potencial criativo das pessoas.

Temos no SESC Campinas três programas de atividade físicas esportivas permanentes:

a) Aprendizagem Aquática

- Adaptação ao meio líquido – constitui-se em um processo de alfabetização aquática, voltado às pessoas que possuem fobia de piscinas ou que tenham dificuldades em determinados princípios da adaptação ao meio líquido.
- Natação – visa o desenvolvimento das habilidades básicas do aluno no meio líquido, em cursos com duração de até seis meses.
- Hidroginástica – programa de condicionamento físico na água e que utiliza também recursos para adaptação ao meio líquido.

b) Educação Corporal e Saúde

- Ginástica Voluntária: Programa criado e lançado em 1993, tem como objetivo principal estimular o aluno à prática autônoma da atividade física,

através do incremento nas aulas de ginástica, de conteúdos educativos que ampliem a autonomia corporal.

- Ginástica com aparelhos: Este é o mais novo programa do Sesc e conta com uma sala completa de aparelhos de “musculação”. O programa tem como objetivo a manutenção da saúde dos participantes com ganho de resistência e força necessárias para as atividades diárias destas pessoas.
- Dança: O trabalho de dança para terceira idade tem levado para suas participantes a oportunidade de participar em festivais e apresentações onde encontram lazer e sociabilização.

c) Esportes

- Iniciação e recreação esportiva: entendidos como uma via de mão dupla, estes dois programas se integram e se complementam, capacitando alunos para a prática autônoma na recreação e também buscando na recreação pessoas que necessitem de aprendizado de fundamentos.
- Esporte adaptado: O Sesc Campinas utiliza o vôlei adaptado como entretenimento, integração e para obtenção de melhora na condição física dos idosos.

6.2) Natação para Adultos no Sesc Campinas: um trabalho completo.

Objetivos:

- Proporcionar uma atividade que auxilie na melhora da qualidade de vida dos alunos, graças aos benefícios físicos, psíquicos e sociais;
- Dar um embasamento prático/teórico do ensino dos quatro estilos, dividindo-os em dois módulos;
- Proporcionar vivências motoras que levem à técnica de sobrevivência total em meio líquido;
- Levar o aluno à auto-gestão da prática da natação.

Para que se possa trabalhar com eficiência respeitando a individualidade do praticante e atingir os objetivos do programa ideal é dividir o trabalho em três etapas.

Primeira etapa:

Nesta fase o aluno vivenciará uma metodologia que visa a adaptação ao meio líquido, transpondo o medo da água, com segurança, levando-o ao prazer de estar em

meio líquido. Proporcionar o deslocamento na posição decúbito dorsal e ventral com o ensino da técnica dos nados crawl e costas com ênfase na sobrevivência aquática.

Segunda etapa:

A segunda fase desta proposta consta do aperfeiçoamento do crawl e costas, do ensino de viradas, de saltos e de vivências motoras diversas (submersões, cambalhotas, bananeira, pegar objetos no fundo da piscina) e da aprendizagem da técnica dos nados peito e borboleta.

Terceira etapa:

Auto-Gestão da Natação: ao completar a segunda etapa o aluno receberá um certificado e uma apostila de linguagem simples e clara, que informará a importância de se dar continuidade ao trabalho e proporcionará condições deste praticar a natação durante toda a vida deste indivíduo, tornando-o independente, seguro e capaz.

6.3) Metodologia utilizada.

O Sesc Campinas tem como principal objetivo no curso de iniciação a natação proporcionar informações para que o usuário utilize-se das piscinas da instituição com total segurança e autonomia. Para isso adotamos, além da metodologia de aprendizagem dos nados crawl e costas, alguns exercícios que consideramos fundamentais para a sobrevivência total do indivíduo na água.

O Sesc Campinas atende só nesta unidade 64.000 inscritos, e para atender esta grande demanda optamos por um curso de iniciação à natação intensiva, isto é, de terça à sexta, com uma hora por dia e de curta duração (16 aulas ou aproximadamente um mês). Acreditamos estar auxiliando na prevenção de acidentes aquáticos e prestando papel fundamental para a população de Campinas. Assim, em pouco tempo mais pessoas estarão adaptadas ao meio líquido, e aptas a participar com segurança de atividades lúdicas que este meio poderá proporcionar.

O curso de iniciação a natação utiliza-se de uma metodologia específica para a população, para as características do curso e vertentes do Sesc. Porém esta sofreu forte influência da pesquisa bibliográfica realizada nesta monografia, utilizando-a como complemento do trabalho.

No Sesc Campinas, para o curso de iniciação a natação, os profissionais do Sesc Campinas dispõem com uma piscina semi-olímpica e com os seguintes materiais:

macarrão (ou aquatub, ou espaguete) e prancha para natação. Já que trabalhos com um número de alunos razoavelmente grande, o trabalho em duplas com um aluno auxiliando o outro torna o curso mais divertido, mais seguro e mais produtivo.

Apresentaremos a seguir a programação que utilizamos como direcionamento do trabalho, porém, esta será adaptada conforme as necessidades e condições do grupo em questão. Em uma turma com maiores vivências aquáticas poderemos modificar a seqüência, passando mais rapidamente pelas etapas iniciais e proporcionando maiores detalhes técnicos dos estilos crawl e costas.

6.3.1) Programação do Curso de Iniciação à natação:

Aula nº	Objetivos da Aula:	Atividades apresentadas na aula:
01	Respiração e Adaptação	<p>Apresentações</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Caminhar. 2- Respiração com pé no chão. 3- Caminhar e respiração.(sapinho) 4- Caminhar e respiração com macarrão. 5- Caminhar com macarrão tirando os dois pés do chão. 6- Caminhar com macarrão tirando os dois pés do chão e respiração.
02	Flutuação e Propulsão ventral	<ol style="list-style-type: none"> 3- Caminhar e respiração.(sapinho) 7- Respiração com macarrão, flutuação ventral com ajuda. 8- Respiração com macarrão, flutuação ventral sem ajuda. 9- Bate perna na parede. 10- Bate perna crawl no macarrão com ajuda. 11- Bate perna crawl no macarrão. 12- Bate perna crawl no macarrão com respiração.
03	Propulsão ventral e início da flutuação dorsal	<ol style="list-style-type: none"> 3- Caminhar e respiração.(sapinho) 11- Bate perna crawl no macarrão. 13- Perna costas no macarrão (ensinar recuperação). 14- Bate perna crawl no macarrão segurando só a mão. 15- Bate perna crawl com prancha com ajuda. 16- Bate perna crawl com prancha. 17- Perna costas com prancha atrás cabeça.

04	Flutuação ventral sem apoio e recuperação do corpo	<p>18- Tartaruga.</p> <p>19- Tartaruga estende corpo, flexiona e desce.</p> <p>20- Deslize com ajuda.</p> <p>21- Ensinar com recuperar corpo usando braços.</p> <p>22- Deslize com semi-ajuda.</p> <p>23- Deslize sozinho.</p>
05	Revisão e vivência aquática (cachorrinho)	<p>03- Caminhar e respiração.(sapinho)</p> <p>11- Bate perna crawl no macarrão.</p> <p>16- Bate perna crawl com prancha.</p> <p>17- Perna costas com prancha atrás cabeça.</p> <p>23- Deslize sozinho.</p> <p>24- Respiração parafuso.</p> <p>25- Perna costas com prancha abraçada com ajuda.</p> <p>26- Perna costas com prancha abraçada.</p> <p>27- Jacaré (deslize com perna crawl).</p> <p>28- Jacaré com cachorrinho para respirar.</p>
06	Braço do Crawl	<p>03- Caminhar e respiração.(sapinho)</p> <p>16- Bate perna crawl com prancha.</p> <p>26- Perna costas com prancha abraçada.</p> <p>29- Cachorrinho.</p> <p>30- Na borda: perna crawl e um braço.</p> <p>31- Na prancha: perna crawl e um braço</p> <p>32- Na borda: alterna braço crawl.</p> <p>33- Na prancha: alterna braço crawl.</p>

07	Recuperação e Propulsão dorsal	03- Caminhar e respiração.(sapinho) 16- Bate perna crawl com prancha. 26- Perna costas com prancha abraçada. 29- Cachorrinho. 31- Na prancha: perna crawl e um braço 34- Flutuação dorsal com ajuda. 35- Ensinar recuperação da posição dorsal. 36- Perna costas com ajuda. 37- Perna costas.
08	Revisão e sobrevivência vertical	3- Caminhar e respiração.(sapinho) 12- Bate perna crawl no macarrão com respiração. 13- Perna costas no macarrão (ensinar recuperação). 16- Bate perna crawl com prancha. 17- Perna costas com prancha atrás cabeça. 18- Tartaruga. 23- Deslize sozinho. 26- Perna costas com prancha abraçada. 28- Jacaré com cachorrinho para respirar. 29- Cachorrinho. 33- Na prancha: alterna braço crawl. 37- Perna costas. 38- Sobrevivência vertical.

09	Respiração lateral e início da mudança de posição	<p>03- Caminhar e respiração. (sapinho)</p> <p>16- Bate perna crawl com prancha.</p> <p>26- Perna costas com prancha abraçada.</p> <p>37- Uma mão apoiada na borda: respiração lateral.</p> <p>39- Uma mão apoiada na borda: respiração lateral.</p> <p>40- Uma mão na prancha: respiração lateral.</p> <p>41- Na borda: respiração lateral e um braço.</p> <p>42- Na prancha: respiração lateral e um braço.</p> <p>43- Crawl na parede (2X1).</p> <p>44- Crawl na prancha (2X1).</p> <p>45- Perna costas vira de frente para parar.</p>
10	Crawl e Submerso	<p>3- Caminhar e respiração. (sapinho)</p> <p>18- Tartaruga.</p> <p>27- Jacaré (deslize com perna crawl).</p> <p>40- Uma mão na prancha: respiração lateral.</p> <p>42- Na prancha: respiração lateral e um braço.</p> <p>44- Crawl na prancha (2X1).</p> <p>46- Crawl braçada dupla.</p> <p>47- Crawl.</p> <p>48- Crawl até o meio do percurso e volta sem colocar o pé no chão.</p> <p>49- Submerso passando no meio da perna do companheiro.</p> <p>50- Golfinho.</p>

11	Braço costas e mudança de direção	16- Bate perna crawl com prancha. 32- Na borda: alterna braço crawl. 44- Crawl na prancha (2X1). 47- Crawl. 51- Perna costas com prancha e um braço. 52- Perna costas e um braço. 53- Perna costas alterna braço. 54- Crawl até o meio vira e perna costas até o final do percurso.
12	Costas e mudanças de direção e de posição	03- Caminhar e respiração.(sapinho) 16- Bate perna crawl com prancha. 18- Tartaruga. 23- Deslize sozinho. 33- Na prancha: alterna braço crawl. 37- Perna costas. 44- Crawl na prancha (2X1). 47- Crawl. 53- Perna costas alterna braço. 55- Costas. 56- Crawl até o meio e volta de perna costas sem colocar o pé no chão. 57- Costas até o meio do percurso, vira e crawl até o final.

13	Crawl e costas	Estas aulas terão como objetivo automatizar os movimentos do crawl e do costas e atender as necessidades individuais
14	Crawl e costas	
15	Crawl e costas	
16	Revisão e Mergulho	<p>03- Caminhar e respiração.(sapinho)</p> <p>16-Bate perna crawl com prancha.</p> <p>18-Tartaruga.</p> <p>23- Deslize sozinho.</p> <p>33- Na prancha: alterna braço crawl.</p> <p>37- Perna costas.</p> <p>44- Crawl na prancha (2X1).</p> <p>47- Crawl.</p> <p>53- Perna costas alterna braço.</p> <p>55-Costa até o meio do percurso vira e crawl até o final.</p> <p>58-Mergulho.</p>

6.3.2) Atividades apresentadas nas aulas:

- 1- Caminhar: Deslocar pela piscina em diversas direções (frente, costas, zigue-zague) e velocidades (caminhando, correndo, saltando).
- 2- Respiração com pé no chão: Com os alunos em círculo para que o professor possa visualizar melhor a execução, inspirar pela boca fora da água e expirar dentro da água principalmente pelo nariz (foto 01).



Foto 01 – Respiração com pé no chão.

- 3- Caminhar e respiração (sapinho): Esta atividade tem como objetivo treinar o movimento respiratório com deslocamento através de caminhada ou saltito.
- 4- Caminhar e respiração com macarrão: Com o macarrão por trás do corpo, passando embaixo das axilas, deslocar-se caminhando pela piscina executando a respiração acima apresentada.
- 5- Caminhar com macarrão tirando os dois pés do chão: Esta atividade tem como objetivo proporcionar a progressiva obtenção da posição de flutuação. Com o

macarrão embaixo das axilas, tirar os pés do chão com a elevação dos dois joelhos.

- 6- Caminhar com macarrão tirando os dois pés do chão e respiração: Idem ao anterior com a expiração na água quando tirar os pés do chão (foto 02).



Foto 02- Caminhar com macarrão tirando os dois pés do chão e respiração.

- 7- Respiração no macarrão com flutuação ventral com ajuda: Esta atividade completa o trabalho iniciado no exercício número 05 levando o aluno à flutuação ventral. Com o macarrão embaixo das axilas e o companheiro segurando na extremidade do macarrão: flexionar as pernas subindo os joelhos, deitar na água em decúbito ventral, flexionar as pernas e recuperar a posição vertical com pés no chão.
- 8- Respiração com macarrão, flutuação ventral sem ajuda: Idem ao anterior sem a ajuda do companheiro.
- 9- Bate perna na borda: Para iniciar o movimento das pernas do crawl utilizaremos o auxílio da borda da piscina. Com as mãos apoiadas na borda executar o movimento da perna do crawl (pernas alternadas e semiflexionadas, com pés soltos e estendidos, movimento de pequena amplitude e rápido). Incentivar o aluno a executar o movimento de forma que seus pés não joguem água para cima, nem que fiquem muito abaixo da linha da água, isto é, a planta dos pés aparecem fora da água fazendo “espuma” na água.
- 10- Bate perna crawl no macarrão com ajuda: Continuando o trabalho progressivo da obtenção da flutuação e propulsão através da perna do crawl utilizaremos o

macarrão na frente do corpo, passando por baixo das axilas. Para dar maior segurança para o aluno iniciante, executará este trabalho em dupla, com o auxiliar segurando no macarrão perto das mãos do companheiro (foto 03).

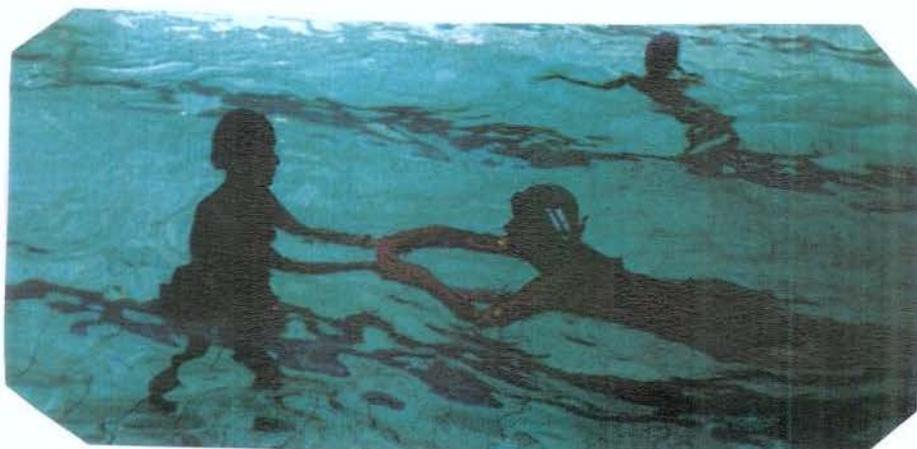


Foto 03 - Bate perna crawl no macarrão com ajuda.

- 11-Bate perna crawl no macarrão: Idem ao anterior com trabalho individual, ou seja, sem o apoio do amigo.
- 12-Bate perna crawl no macarrão com respiração: Acrescentar ao exercício anterior a respiração já aprendida no exercício número 02.
- 13-Perna costas no macarrão (ensinar recuperação): Com o macarrão passando por trás do corpo e embaixo das axilas (foto 04), ensinar primeiramente que para a recuperação mais fácil e rápida do corpo da posição horizontal para a vertical, a melhor maneira é flexionar as pernas e executar uma leve pressão dos quadris para baixo (como se fosse sentar em um banco). Executar as pernas com movimentos alternados, pernas semiflexionadas (soltas), com pés estendidos e soltos, com movimento de pequena amplitude e veloz, com os pés fazendo “espuma”na água sem tirar os joelhos fora da água.



Foto 04 - Perna costas no macarrão.

14- Bate perna crawl no macarrão segurando só as mãos: Em busca da total independência do material de apoio, passaremos a utilizar o macarrão apenas com o apoio das mãos (foto 05), tirando-o de baixo das axilas. Executar o movimento da perna do crawl e a respiração.



Foto 05 - Bate perna crawl no macarrão segurando só as mãos.

15- Bate perna crawl com prancha com ajuda: A prancha é um material muito útil no ensino da natação, pois além de proporcionar menos atrito, oferece menos apoio do que o macarrão. Idem ao exercício anterior segurando na parte inferior da prancha. Em duplas, o auxílio do companheiro vai ser fundamental para facilitar a respiração e dar maior segurança para o praticante.

16- Bate perna crawl com prancha: Idem ao anterior sem a ajuda do companheiro.

17- Perna costas com prancha atrás cabeça: Com o objetivo de adquirir a progressiva conquista da flutuação dorsal, a perna do nado costas com a prancha atrás da cabeça (foto 06) é um passo fundamental (Aqui se for preciso podemos utilizar a ajuda do companheiro).



Foto 06 - Perna costas com prancha atrás cabeça.

18- “Tartaruga”: Como continuação do trabalho realizado no exercício número 05. Este exercício marca o início da independência total do praticante de qualquer apoio, seja ele um dos materiais ou a ajuda do companheiro ou do professor, por esta razão ele merece uma atenção especial para que acidentes não aconteçam e este se torne um problema e não uma resolução para este objetivo. Para executar este exercício o aluno deverá submergir o rosto na água, soltando o ar, subir os joelhos abraça-los, permanecer alguns segundos nesta posição enquanto executa a expiração (foto 07), soltar os joelhos, apoiar os pés no chão e elevar a cabeça para a inspiração. As dificuldades individuais devem ser consideradas e respeitadas, alguns alunos irão abraçar completamente os joelhos deixando seu corpo na forma de uma “Tartaruga”, redondinho, outros porém poderão sentir-se inseguros ainda e apenas encostar as mãos nos joelhos e voltar rapidamente. O papel do professor responsável será respeitar este limite e incentiva-los a conseguir o objetivo calmamente.



Foto 07 - “Tartaruga”.

- 19- “Tartaruga”, estende corpo, flexiona e desce: Para atingir a posição de flutuação ventral sem apoio nenhum, este exercício tem se mostrado muito importante nos cursos do Sesc Campinas. Inicialmente o praticante deverá executar o movimento acima descrito (exercício número 18), estender o corpo para a aquisição da flutuação ventral, voltar na posição da “tartaruga” e recuperar os pés no chão.
- 20- Deslize com ajuda: Em duplas, um dos participantes segura nas mãos do outro que irá executar o movimento. Segurando na mão do companheiro o aluno deverá colocar o rosto na água, expirando o ar, dar um leve impulso no chão da piscina e projetar seu corpo para frente em posição horizontal.
- 21- Ensinar como recuperar o corpo usando os braços: o aluno ter a certeza que irá conseguir recuperar a posição vertical para retirar o rosto da água e inspirar o ar, acreditamos ser o passo mais importante para que ele esqueça de seus medos, inseguranças e, algumas vezes, de seus traumas e se permita uma convivência prazerosa com o meio líquido. Para atingir este propósito esta atividade deve ter grande atenção do professor, utilizando-se de uma explicação clara e acompanhamento individual principalmente dos alunos que apresentam mais medo da água. Para recuperar a posição vertical quando estamos na posição de deslize em decúbito ventral (na horizontal), o movimento dos braços será de fundamental importância. Se ao dirigir as pernas em direção ao chão utilizarmos

os braços (que estão estendidos à frente) com o mesmo movimento, ou seja, dirigindo as mãos em direção ao chão, adquiriremos maior equilíbrio na água e o retorno à posição vertical mais rapidamente.

22-Deslize com semi-ajuda: Na atividade acima (número 21) temos a explicação detalhada do movimento que tem se mostrado mais eficiente para a transição segura da posição horizontal para a vertical do corpo. Nesta nova atividade iremos colocar em prática o que explicamos. Para que tenhamos total tranquilidade neste movimento poderemos executá-los em dupla onde o auxiliar irá dar segurança apenas estando atento e próximo para possível necessidade ou ajudando ativamente. O movimento consiste em aquisição da posição horizontal do corpo, com braços e pernas estendidas, soltas e imóveis, e posteriormente, transferindo para a posição vertical com os pés no chão da piscina.

23-Deslize sozinho: Idem ao anterior sem o auxílio do companheiro como na foto 08.

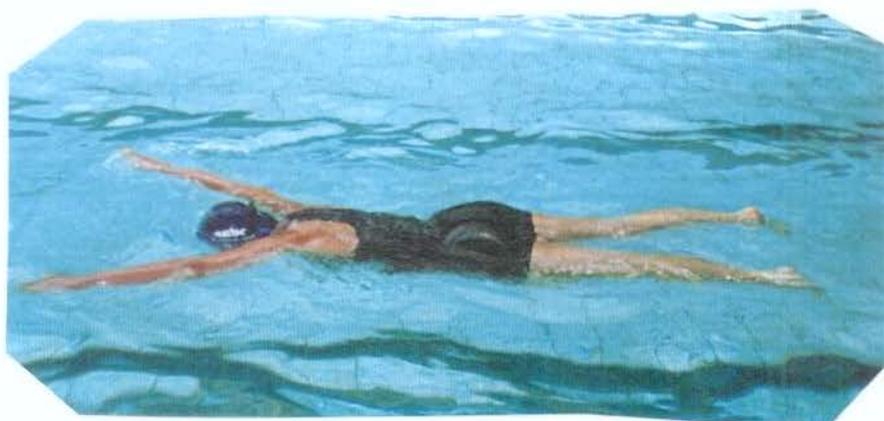


Foto 08 – Deslize.

24-Respiração parafuso: Este exercício tem como objetivo proporcionar uma nova vivência corporal no meio líquido, permitindo que o aluno “brinque” com as forças da água. Inicialmente o praticante deverá executar a expiração submersa na água, e enquanto expira, executar um giro em cima dos pés, utilizando-se dos braços e mãos.

25-Perna costas com prancha abraçada com ajuda: Este exercício marca a troca do apoio do macarrão para o menor apoio que a prancha oferece, caminhando em direção à independência na flutuação dorsal. Em duplas, o auxiliar irá dar segurança para o companheiro apoiando levemente em sua nuca, instruir o

auxiliar para ir diminuindo este apoio se for possível, isto é, sem permitir que seu amigo afunde o rosto na água. A prancha deve ser posicionada sobre o abdômen, com os braços abraçando esta, executando a perna da mesma forma explicada no exercício número 13.

26- Perna costas com prancha abraçada: Idem ao exercício anterior sem o auxílio do companheiro.

27- “Jacaré” (deslize com perna crawl – foto 09): Com o corpo em flutuação na posição horizontal e ventral, os braços estendidos à frente, mãos unidas, executar a perna do crawl. Quando for respirar colocar os pés no chão.



Foto 09 – “Jacaré”.

28- Jacaré com “cachorrinho” para respirar: Idem ao exercício anterior, com a utilização do “cachorrinho” (exercício número 29) para respirar e volta ao “jacaré” (exercício número 27).

29- “Cachorrinho”: Este movimento é uma ótima opção de técnica de sobrevivência, e é muito utilizado por pessoas que não tem conhecimento das técnicas dos nados da natação como meio de deslocamento no meio líquido. Consiste de movimento das pernas semelhantes ao do nado crawl, e os braços flexionados, alternados, em baixo da cabeça, executando pequenos movimentos circulares para baixo e para trás (como se estivesse “cavando” a água) e cabeça elevada frontalmente todo o tempo (foto 10).



Foto 10 - "Cachorrinho".

- 30- Na borda: perna crawl e um braço: Para iniciar o movimento do braço do crawl a borda é um ótimo e estável apoio. Este movimento será executado com uma das mãos permanentemente apoiada na borda, e a outra se desligando da parede para que o braço possa movimentar-se, com o rosto submerso. Poderemos praticar este movimento combinando com a perna do crawl, ou se os alunos tiverem maiores dificuldades, com os pés apoiados no chão. O objetivo do curso de iniciação à natação não é dar detalhes técnicos do melhor movimento, mas proporcionar informações básicas para um movimento eficiente e de fácil aprendizagem. Por esta razão não transmitiremos informações como as especificidades do movimento aquático (movimento do "S"). No entanto informaremos ao nosso aluno que na fase aérea manter os braços flexionados, com o cotovelo como a parte mais elevada, resultará em um movimento mais suave sem exigir demais da articulação dos ombros; e que o objetivo da fase aquática é apoiar o braço na água à frente da cabeça e empurrar está em direção das coxas. Executar algumas vezes o braço direito, depois repetir com o braço esquerdo. Se tiver utilizado primeiramente este movimento com os pés no chão, exercitá-lo com as pernas do nado crawl antes de passar para a próxima fase.
- 31- Na prancha: perna crawl e um braço: Idem ao exercício anterior (número 30) com o apoio da prancha.
- 32- Na borda: alterna braço crawl: Idem ao exercício número 30 alternando as braços enquanto expira o ar na água.
- 33- Na prancha: alterna braço crawl: Idem ao exercício número 32 com o apoio da prancha.
- 34- Flutuação dorsal com ajuda: Uma eficiente flutuação dorsal é fundamental para a sobrevivência aquática sem muito gasto de energia. Algumas informações

poderão facilitar esta aprendizagem, como por exemplo: quando os pulmões estão cheios de ar o tronco funciona como uma poderosa bóia, e o corpo com os músculos mais relaxados ficam mais leves na água. O auxiliar será muito importante neste aprendizado, diminuindo progressivamente o apoio que está proporcionando, através da prática dentro do curso no Sesc Campinas consideramos o apoio na nuca e na lombar como o mais apropriado nesta ocasião (foto 11).



Foto 11 - Flutuação dorsal com ajuda.

- 35-Ensinar recuperação da posição dorsal: Da mesma maneira que facilitamos a recuperação da posição horizontal para vertical em decúbito ventral (exercício número 21), algumas informações serão fundamentais para a recuperação decúbito dorsal. Estar expirando no momento da recuperação irá evitar um possível engasgamento no caso do rosto ser submerso. Repetir as informações dadas no exercício número 13 para mais fácil recuperação da posição vertical do corpo.
- 36-Perna costas com ajuda: Em duplas, com o auxiliar segurando na nuca do executante, corpo na posição horizontal, decúbito dorsal, braços ao lado do corpo, executar o movimento das pernas do nado costas descrito no exercício número 13.
- 37-Perna costas: Idem ao anterior sem o auxílio do companheiro.
- 38-Sobrevivência vertical: Esta atividade será fundamental para a sobrevivência aquática caso o nadador tenha que parar por qualquer motivo em um local em que a profundidade não o permita colocar os pés no chão. Com o corpo na posição vertical, utilizar movimentos circulares dos braços e pernas (perna de

peito alternada – foto 12). O ideal é vivenciar diferentes movimentos de pernas e braços para descobrir qual é o melhor movimento para cada indivíduo.



Foto 12 - Sobrevivência vertical.

39- Uma mão apoiada na borda - respiração lateral: Como no movimento do braço do braço (exercício número 30) novamente utilizaremos a borda como apoio eficiente por ser fixo e estável. Um braço à frente com a mão na borda da piscina, outro estendido e solto do lado do corpo. O aluno deverá expirar o ar com o rosto submerso, olhando para o chão da piscina, e inspirar pela boca, direcionando seu rosto para o lado do braço que está na lateral do corpo, mantendo a parte lateral do rosto encostada na água. Como no exercício número 30, poderemos praticar este movimento com os pés no chão ou com a perna do nado crawl. Treinar algumas vezes para o lado direito, depois para o lado esquerdo. A respiração bilateral deve ser incentivada desde a aprendizagem do nado crawl, pois ela proporciona o equilíbrio das forças, flexibilidade e coordenação dos dois lados do corpo.



Foto 13 - Uma mão apoiada na borda : respiração lateral com pé no chão.

40- Uma mão na prancha: respiração lateral: Idem ao exercício anterior (número 39) com o apoio de uma das mãos na prancha.

41- Na borda - respiração lateral e um braço: Com o auxílio da borda executar o movimento do braço do crawl com a respiração lateral simultaneamente (foto 14), ao expirar as duas mãos deverão estar apoiadas na borda da piscina.



Foto 14 - Na borda: respiração lateral e um braço.

42- Na prancha - respiração lateral e um braço: Idem ao exercício anterior (número 41) com o apoio da prancha (foto 15).



Foto 15 - Na prancha: respiração lateral e um braço.

- 43-Crawl na parede (2X1): Ainda com o apoio da borda da piscina, alternar os braços do nado crawl, realizando a respiração lateral (inspiração) juntamente com o movimento de um dos braços e expirar com o rosto na água juntamente com o movimento do outro braço. Trabalhar a respiração bilateral.
- 44-Crawl na prancha (2X1): Idem ao exercício anterior com o apoio da prancha.
- 45-Perna costas vira de decúbito ventral para parar: Este exercício tem como objetivo preparar o aluno para executar a mudança de posição, isto é, decúbito dorsal para ventral e vice-versa. Acreditamos que esta vivência é pertinente para a segurança do nosso aluno. O movimento consiste na perna do costas descrita no exercício número 37 até determinada distância, virar o corpo decúbito ventral assim que os pés encostem no chão e, só então, ficar em pé (posição vertical do corpo).
- 46-Crawl alternando os braços: Consiste no movimento do crawl (braços, pernas e respiração lateral), executando um braço de cada vez, ou seja, uma mão encontrando na outra à frente do corpo.
- 47-Crawl: Movimento do nado crawl (braços alternados com movimentos de pernas e respiração lateral devidamente coordenados - foto 16)



Foto 16 – Crawl.

48-Crawl até o meio do percurso e volta sem colocar o pé no chão: Este é outro movimento que tem como objetivo assegurar a sobrevivência aquática do aluno. Consiste do movimento do nado crawl até determinada distância da piscina, voltar para o local de início do exercício com a transição da posição de decúbito ventral para decúbito dorsal sem colocar os pés no chão (foto 17).



Foto 17 – Posição de transição para mudança de direção sem apoiar os pés no chão.

49-Submerso passando no meio da perna do companheiro: Esta atividade de fundo lúdico é recebida pelos nossos alunos com muita diversão. Proporciona uma nova vivência corporal aquática já que a maioria dos alunos em questão antes do curso nunca atingiram o fundo da piscina com a mão. O exercício é executado em duplas sendo que um dos participantes permanecerá com as pernas afastadas em pé, e o outro se colocará a frente deste. O executante deverá executar a expiração no meio líquido, permitir que o companheiro o direcione para baixo de suas pernas afundando-o, e executar movimentos que o auxilie para atingir seus objetivos.

50-“Golfinho”: O “golfinho” é o mesmo movimento que executamos para passar por baixo da perna do companheiro. Consiste em um pequeno salto vertical, em

direcionando as mãos para o fundo da piscina, bater perna do crawl, permanecer alguns segundos com o corpo deslocando submerso perto do fundo, e voltar a posição vertical para inspirar.

- 51- Perna costas com prancha e um braço: Abraçar a prancha com um dos braços e executar a perna do nado costas como no exercício 26, e com o outro braço executar o braço do costas. Na fase aérea do braço do nado costas o braço permanece estendido sendo que o dedo polegar (foto 18) é o primeiro a deixar a água e o dedo mínimo é o primeiro a entrar acima da cabeça. A fase aquática tem como objetivo puxar a água de cima para baixo (coxa). Executar o exercício com o outro braço.



Foto 18 - Perna costas com prancha e um braço.

- 52- Perna costas e um braço: Idem ao anterior (51) com um dos braços parado ao lado do corpo, sem o apoio da prancha.
- 53- Perna costas alterna braço: Idem ao anterior (52) alternando os braços, sendo que o aluno deverá executar um braço de cada vez para maior atenção ao movimento.
- 54- Crawl até o meio, vira e perna costas até o final do percurso: Este exercício visa a mudança de posição do corpo muito importante para a sobrevivência aquática. Consiste do movimento do nado crawl até determinada distância da piscina, transição da posição de decúbito ventral para dorsal passando pela lateral, e perna do nado costas (foto 19).

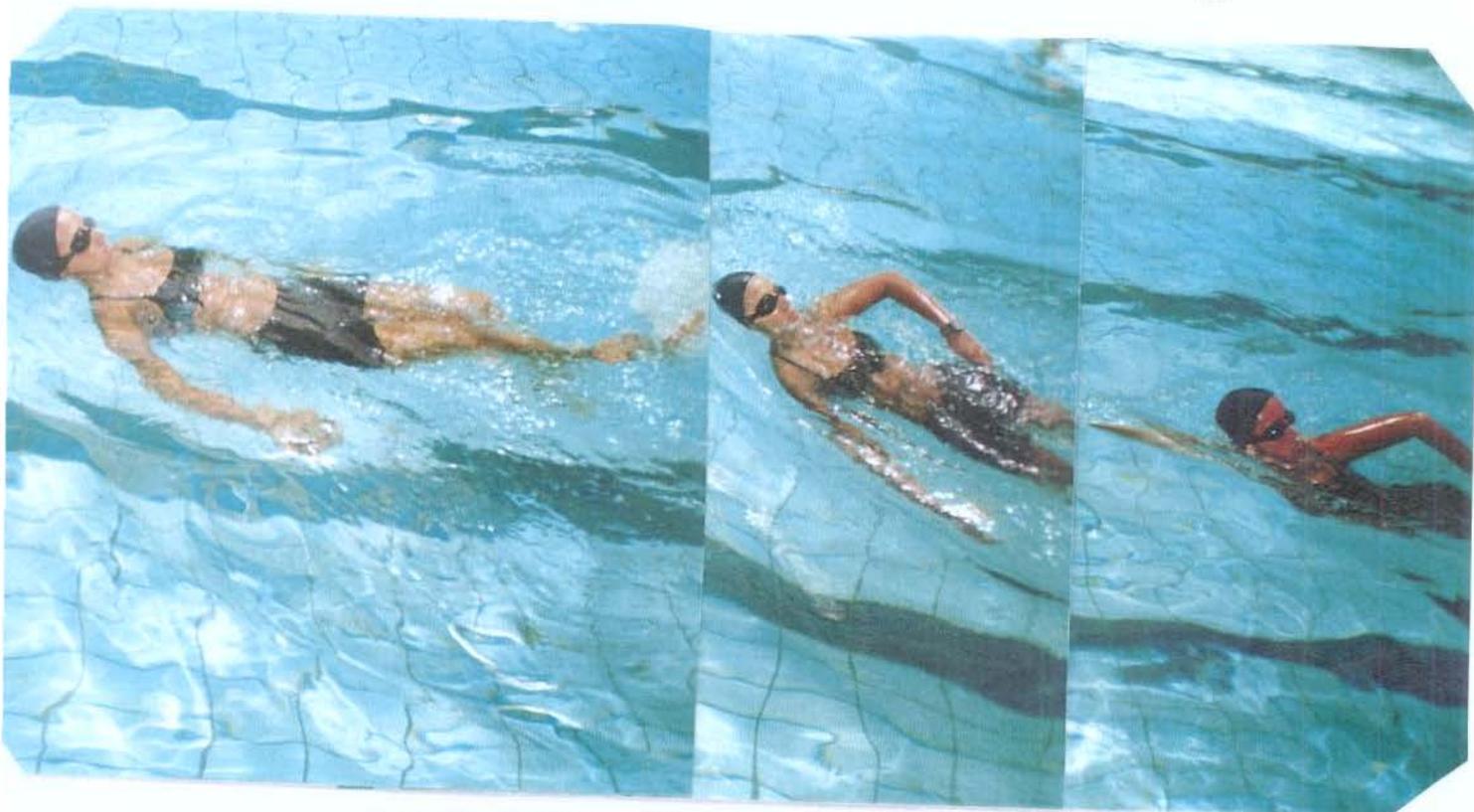


Foto 19 – Crawl, transição para mudança de posição
(ventral para dorsal) e perna de costas

- 55-Costas: Idem ao exercício 53, porém os braços deverão ter movimentos simultâneos, sendo que quando um braço estiver ao lado do corpo o outro estará entrando na água.
- 56-Crawl até o meio e volta de perna costas sem colocar o pé no chão: Nadar crawl até uma determinada distância do percurso da piscina e voltar com pernas de costas sem colocar os pés no chão.
- 57-Costas até o meio do percurso, vira e crawl até o final: Nadar costas até determinado percurso da piscina, virar de decúbito dorsal para ventral passando pela posição lateral sem colocar os pés no chão, e nadar crawl até o final do percurso.
- 58-Mergulho: Aprender ou não o mergulho de fora da piscina para dentro é uma opção do adulto que participa do curso de iniciação à natação. Muitos são os métodos que poderão ser utilizados. Na nossa concepção de natação como sobrevivência aquática o ensino do mergulho em pé é fundamental para entrar em águas onde se desconhece a profundidade do local, sem se expor a um possível acidente. Para o ensino do mergulho “de ponta”, onde as mãos são as primeiras à adentrar na água e os pés os últimos, poderemos passar pelas

seguintes fases: mergulho sentado na borda da piscina, mergulho a partir da posição de joelhos na borda da piscina e, só então, em pé.

7) Considerações Finais

O profissional envolvido em esportes aquáticos deve estar ciente do seu papel de divulgador de métodos de prevenção de acidentes aquáticos através da adaptação ao meio aquático. E com o professor de Educação Física a responsabilidade é maior, pois se trata antes de qualquer coisa de um educador.

Através de nossas vivências e filosofia dentro da atividade aquática, das pesquisas teóricas que realizamos e do acompanhamento das turmas dentro do Sesc Campinas, concluímos que os cursos de iniciação a natação para atingir a sobrevivência aquática com segurança total do praticante, não deve ter seu foco principal na técnica dos estilos da natação competitiva e sim visar o bem estar, a saúde e a prevenção de acidentes aquáticos.

Em nossos cinco anos de experiência no ensino da natação presenciamos alguns alunos, que passaram por uma iniciação à natação com ênfase no ensino dos quatro estilos da natação, os quais se passassem por uma situação diferente da cotidiana, como por exemplo: colidir com alguma pessoa ou algum objeto durante o percurso, demonstram sua deficiência na adaptação aquática entrando em pânico e podendo até se tornar uma vítima de afogamento.

Para que o trabalho de adaptação aquática e prevenção de afogamentos seja eficiente, o professor de educação física envolvido em esportes aquáticos, poderá acrescentar ao ensino da natação a divulgação de informações das causas principais e de medidas preventivas de acidentes aquáticos evitando que o aluno bem informado se exponha a estes riscos.

Adaptar o indivíduo ao meio aquático não pode ser encarado apenas com o objetivo de preparação para um esporte de competição, existem muitas vertentes possíveis, como melhorar o condicionamento físico, sociabilizar o indivíduo, proporcionar uma opção de lazer, porém acreditamos que nenhuma destas é mais nobre do que auxiliar na preservação da vida destes indivíduos.

8) Referências Bibliográficas

- AMARAL, B.R.; ROCHA, E.R. Afogamento e técnicas de salvamento. São Paulo: SAMU: Centro de Referência e Treinamento do Projeto de Resgate, [19-?]. (apostila).
- ANDRIES JR, O. et al. Natação animal: aprendendo a nadar com os animais. São Paulo: Manole, 2002.
- BURKHARDT, R.; ESCOBAR, M. O. Natação para portadores de deficiência. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.
- CUNHA, P. Asfixiologia forense. U.F. Pernambucana, 1970, v. I, (Coleção Jurídica II).
- HARTLEY, J. Manual de primeiros socorros. São Paulo: IBRASA, 1978.
- HERTZ, G. Natação: técnicas de aprendizagem e aperfeiçoamento. Lisboa: Europa-América, 1974.
- HORN, B. Técnicas de natação em figuras. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1979.
- KLENN, F. Ensino de natação ao principiante. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1982.
- LIMA, W. U. de. Ensinando natação. São Paulo: Phorte, 1999.
- LOTUFO, J.N. Ensinando a nadar. São Paulo: Brasipal, 1952.
- LÓPEZ, M. Emergências médicas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1979.
- MACHADO, D. C. Metodologia da natação. São Paulo: EPU, 1978.
- MCARDLE, W.D. et al. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- MARTINI, A C.T.GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO. Manual de socorro básico de emergência. São Paulo: SUDS-SP, 1979.
- MENEZEZ, M. T. N. De C. Ensino de natação ao principiante. Brasília: SEED, 1974.
- OLIVEIRA, O.de. O atleta moderno: dicas e verdades para o esportista. Belo Horizonte: Oficina dos Livros, 1990.
- PALMER, M. L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.
- POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO. Dicas de segurança [on line]: 23 junho 2000 Available from Word wide web: <URL: http://www.polmil.sp.gov.br/salvamar_paulista/dicas_de_seguranca.htm.
- SCHWARTSMAN, S. Acidentes na infância. São Paulo: Almed, 1983.
- SILVA, V. L. S. Curso de salvamento de vida. Rio Claro: UNESP, 1995. (apostila).

RAPOSO, R. Natação: saltos ornamentais, Water pólo, aqualung, surf, esqui, balé aquático. Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1984.

RODRIGUES, R. Primeiros socorros no esporte. Guarulhos: COMEPE, 1973.

TAFURI, R. F. Técnicas de resgate & salvamento aquático. Poços de Caldas: ENAF, 1997. (apostila).

WILKIE, D.;JUBA, K. Iniciação a natação. Lisboa: Presença, 1984.