

ENSINO DA HABILIDADE DE AUTOSSUSTENTAÇÃO EM AULAS DE NATAÇÃO

ANDRIZE RAMIRES COSTA; CÉLIO RODRIGUES; FRANKLIN FRANCISCO GONÇALVES;
MARCELA FERNANDA ZANCANARO; PATRICIA NETO FONTES
FURB – Universidade Regional de Blumenau Blumenau Santa Catarina Brasil
patriciafontes@furb.br

INTRODUÇÃO

A natação é apontada pela literatura como uma atividade que se confunde com as origens da humanidade, pois o homem teve que entrar em contato com a água se adaptando a ela, seja por prazer ou necessidade (CATTEAU E GAROFF, 1990; LENK, 1966; SANTOS, 1996).

O caráter desportivo desta atividade vem sendo destacado principalmente após a fundação da Federação Internacional de Natação Amadora (FINA), na primeira metade do século XIX, e daí por diante a natação, com caráter formal e competitivo, não parou mais de se desenvolver, buscando cada vez mais o aperfeiçoamento técnico e, conseqüentemente, o aumento da velocidade e o "rendimento esportivo", com movimentos técnicos e especializados, institucionalmente regulamentados (técnicas de nados) e universalizados.

Este caráter esportivo e competitivo tem sido amplamente divulgado pela mídia, através de competições, sendo reconhecida como esporte, principalmente pelas técnicas de nados que são utilizadas nas competições, os nados livre (que em geral recorre-se ao nado crawl), costas, peito e borboleta.

Atualmente, é comum, a natação ser apontada como uma atividade singular por sua prática não sofrer qualquer tipo de restrição, além de ser direcionada à consecução de diferentes objetivos (utilitário, de promoção da saúde, de perspectiva estética, de rendimento, de lazer, terapêutico, entre outros).

Nessas perspectivas e levando-se em consideração que o homem ao longo de sua existência aprendeu a se relacionar com a água de diferentes formas e com diferentes graus de adaptação, quando podemos afirmar que uma pessoa sabe nadar ou que pratica natação?

Fontes (2004), ao investigar os significados atribuídos à natação pelos professores responsáveis pelo seu ensino e a influência destes significados no ensino desta atividade, verificou que: o termo "natação" é utilizado pelos professores para descrever situações em que o nadar se realiza através das técnicas dos quatro nados crawl, costas, peito e borboleta e também em situações de ensino formal do nadar; já o "nadar", por sua vez, se traduz por habilidades de características utilitárias que possam garantir principalmente a sobrevivência e os momentos de lazer na água.

Fontes (2004) ressalta também, que apesar dos professores descreverem o nadar a partir de habilidades que sejam capazes de proporcionar segurança na água, ao organizarem os conteúdos para ensino do nadar, não demonstram a preocupação em desenvolver conteúdos que proporcionem tal segurança ou o fazem de forma equivocada.

Utilizando-nos da conceituação de Perez (1986, p. 110), em que "natação é o ato e/ou efeito de nadar", e "nadar uma sucessão de movimentos realizados pelo indivíduo que lhe permitirá deslocar-se ou manter-se sobre ou sob o meio líquido, apoiando-se exclusivamente neste", podemos analisar o que pode significar "saber nadar" e "não saber nadar". Por exemplo: um aluno se matricula em um curso de natação em uma instituição que só possui piscinas rasas¹ e aprende realizar o nado crawl (braçadas e pernadas alternadas em decúbito ventral com respiração lateral), conseguindo nadar sempre de um lado a outro da piscina; porém, ao realizar um passeio de barco, destes passeios comuns nos litorais em que os barcos param para que os passageiros mergulhem, ele não mergulha por que não alcança o fundo. Perguntamos: este aluno após frequentar aulas de natação aprendeu a nadar?

¹ Piscina com profundidade inferior a estatura do aluno.

É normal, que a maioria das pessoas pense que ele tenha aprendido, porque realiza movimentos técnicos do esporte natação para se deslocar, mas de acordo com o conceito de Perez apresentado⁹ e utilizado por nós, acreditamos que este aluno não saiba nadar, pois apesar de se deslocar na água, não consegue manter-se na água sem apoios auxiliares, se autossustentando², condição esta que será vital para o “nadador” onde não alcance o fundo.

Palmer (1990, p. 214) afirma que por analogia, a sustentação na água pode ser comparada com o ato de dirigir um carro.

O motorista frequentemente tem que conseguir uma parada controlada enquanto alguém passa na frente dele. Ele então tem que esperar um pouco, ainda em completo controle, antes de voltar ao deslocamento à frente suavemente. Da mesma maneira, o nadador frequentemente precisa parar de nadar, no fundo, porque “alguém atravessa seu caminho”. A fim de não afundar, ele agora se sustenta calmamente na água por alguns momentos antes de voltar a se mover suavemente à frente em direção ao destino desejado.

O que podemos perceber a partir de vivências práticas, é que as pessoas legitimam o fato de saber nadar ou não em função do esporte natação, ao ponto de afirmarem, ao serem interrogadas se sabem nadar, que “só sabem se defender e não morrer afogado”, mas que não sabem nadar, pois não realizam os gestos como devem “ser”, fazendo referência às técnicas dos nados do esporte natação e principalmente o nado crawl.

Algumas pessoas, como vivenciado por nós no ensino da natação, após terem passado sua infância nadando em rios e lagos, quando ingressam num curso de natação, afirmam que não sabem nadar por não realizar as técnicas de nados ou simplesmente a técnica do nado crawl, ou seja, toda a experiência de nadar em locais com diferentes profundidades, correntezas, que o permitem usufruir da água pelos mais diversos motivos é simplesmente desconsiderada em função de um gesto técnico específico culturalmente determinado.

Neste estudo, o foco será o ensino sistematizado da natação, ou seja, aulas de natação oferecidas em diferentes instituições.

O que acontece atualmente é que muitas piscinas utilizadas para o ensino da natação possuem profundidades pequenas, máximo de 1,50m geralmente, o que faz com que muitos alunos alcancem o fundo da piscina, o que a princípio poderia inviabilizar a vivência da habilidade de autossustentação por estes alunos.

Considerando autossustentação (AS) como a ação de não se mover para frente, para trás ou para os lados, mantendo-se na posição vertical sem tocar o fundo, e também, que esta habilidade é fundamental na aprendizagem do nadar, este estudo investigou como ocorre o seu ensino em instituições que oferecem cursos de natação na cidade de Blumenau e que só possuem piscinas rasas. Temos com objetivo identificar como estão estruturadas as propostas pedagógicas para o ensino da habilidade de autossustentação e as estratégias utilizadas para isto.

METODOLOGIA

O projeto de pesquisa foi submetido ao comitê de ética da Universidade Regional de Blumenau, protocolo 063/10 aprovado no dia 24/06/2010.

Para a realização deste estudo optamos por uma metodologia de pesquisa qualitativa, pois nossa intenção é entender como a realidade dos cursos de natação é construída pelos professores, aqui percebidos como atores sociais, quanto ao ensino da habilidade de AS. Realizamos levantamento das instituições que oferecem cursos de natação na cidade de Blumenau/SC e em seguida um contato inicial para esclarecer os objetivos do estudo e obter a autorização da instituição para a realização da pesquisa junto aos professores.

² O conceito de natação apresentado nas Regras Oficiais da Natação faz referência ao termo autossustentação. Esta habilidade será conceituada por nós como a “ação de não se mover para frente, para trás ou para os lados, mantendo-se na posição vertical sem tocar o fundo”.

Ao identificarmos os professores para nossa amostra, todos os envolvidos tiveram conhecimento dos objetivos da pesquisa através do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido concordando e autorizando a utilização dos dados.

Sendo a entrevista o procedimento mais usual na pesquisa de campo e um termo bastante genérico (MINAYO, 1994), está sendo por nós entendida como uma conversa a dois com propósitos bem definidos, uma vez que se insere como meio de coleta de fatos relatados pelos atores, enquanto sujeitos-objeto da pesquisa que vivenciam uma determinada realidade que está sendo focada. Adotamos para este estudo a entrevista semiestruturada (MINAYO, 1994). Este tipo de entrevista articula as modalidades, estruturada e não estruturada de entrevista, quanto ao fato de serem mais ou menos dirigidas. Partimos de perguntas previamente formuladas, mas não impedindo que o informante abordasse outras questões pertinentes ao tema proposto. Desta forma, buscou-se desenvolver uma interação dinâmica entre pesquisador e sujeito, num processo de retroalimentação de informações e conhecimentos.

ANÁLISE DE DADOS

No total foram 13(treze) os professores informantes, em 09 (nove) instituições de ensino de natação na cidade de Blumenau/SC³.

Quanto ao ensino da habilidade de AS estar incluso na proposta pedagógica, apenas três instituições contemplam seu ensino. Porém, podemos perceber certa confusão entre o significado de AS e flutuação nas falas dos professores.

Flutuação caracteriza-se pela quase inércia de movimentos do indivíduo, pois a habilidade de flutuação é basicamente deixar a força de empuxo⁴ agir, adequando as posições corporais, bem como o controle respiratório e assim buscar um equilíbrio estático e dessa forma poder flutuar, logo fica clara que a capacidade de flutuar está diretamente ligada à densidade corporal.

Já a AS é uma intervenção mais ativa e de acordo com Palmer (1990), possui alguns segredos que podem ajudar em sua efetivação: manter a cabeça para trás a fim de desobstruir os canais respiratórios; manter a musculatura mais relaxada possível; manter a maior parte possível de seu corpo imersa; e controle de leves movimentos de remada e pernada, de forma que evite gastos energéticos desnecessários.

Dois professores que ministram aulas na mesma instituição e possuem um plano de trabalho definido a partir de uma metodologia franqueada, relatam que são trabalhadas as habilidades de sustentação e flutuação na fase de bebê e adaptação. Outros dois professores de outras duas instituições, relatam que trabalham esta habilidade no início da aprendizagem. Porém, todos os professores ressaltaram o ensino desta habilidade com crianças.

A preocupação com o ensino desta habilidade para crianças é referenciada por Massaud (2001), pois o autor destaca a sustentação vertical como sendo de suma importância para a sobrevivência aquática principalmente das crianças servindo para prepará-las para uma situação de emergência no meio aquático.

Mesmo em locais onde o ensino da habilidade de AS não está incluso na proposta pedagógica, professores relataram que ensinam esta habilidade, utilizando estratégias como plataforma, caminha⁵, a barra da piscina, boias, pranchas e macarrão. O uso de materiais como boias, macarrão e plataforma foram as que mais apareceram. Como explica um professor:

³ O critério inicial era selecionar instituições que só possuíssem piscinas rasas, mas para nossa surpresa constatamos que há somente uma piscina com profundidade superior a 1,50 que oferece curso de natação na cidade de Blumenau.

⁴ Princípio de Arquimedes: Quando um corpo está completa ou parcialmente imerso em um líquido em repouso, ele sofre um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado.

⁵ Caminha: material usado para diminuir a profundidade, semelhante a plataforma, possui no centro tecido elástico.

O uso de boias, macarrões, vai esvaziando a boia, criando uma dificuldade de resistência nele, na água, ele vai, tem que se sustentar, vai ter mais força, eu entro junto na piscina dando segurança, deixo ele nadando um pouco sozinho, pego a criança novamente, ela vai perdendo o medo e assim por diante.

Outro professor disse que trabalha após o aluno aprender o crawl e costas, citando que ensina o palmateio⁶ como base para a habilidade de AS e ainda complementa dizendo que se por uma ocasião o aluno cair no mar ou local onde não de pé, não corre o risco de se afogar, pois é uma habilidade importante para a sobrevivência.

As estratégias citadas também contemplam somente o ensino para crianças que não alcançam o fundo.

Entre os professores que disseram que não ensinam a AS, podemos destacar uma fala:

Agora você me fez pensar, porque assim, quando a gente trabalha adaptação, trabalha a sociabilidade, faz aquela forma de sapinho, então não deixa de ser uma autossustentação, não propriamente na vertical, mas, eu, olha, eu nunca ensinei, ficar ali se mexendo sem material nenhum. A gente normalmente faz aquela flutuabilidade deitada, decúbito dorsal, ventral, estrela, [...] eu nunca observei esta autossustentação, com certeza, porque assim, os alunos pequenininhos eles começam a sair das boinhas eles se sustentam mexendo os pés e as mãos na vertical.

Neste relato fica claro que não há a preocupação em ensinar esta habilidade por parte do professor, mas ressalta que que acontece naturalmente a auto sustentação do aluno em função de não alcançar o fundo.

A falta do apoio dos pés no fundo da piscina favorece a realização da habilidade de AS, pois os alunos terão que buscar diferentes formas de apoio exclusivamente na água. A estratégia de ensino da AS em locais onde não se alcance o fundo é citada por Palmer (1990) e Massaud (2001; 2004 a; 2004b).

Já os adultos, alcançam o fundo e por este motivo não necessitariam ou não seria possível aprender tal habilidade. Este fato fica claro em um dos depoimentos:

[...] essa autossustentação em pé, desta forma de ficar parada inerte eu não considero essencial para aprender a nadar, uma porque é difícil achar uma piscina que tenha um poço em que a pessoa consiga fazer esse tipo de exercício, geralmente a gente trabalha posição de decúbito dorsal, ventral as outras formas ali de bolinha e tal, para realmente, percepção, essa propriocepção do corpo na água e da força de empuxo, mas essa autossustentação em pé eu nunca fiz nesta piscina e é fácil de trabalhar somente em mar ou piscina que tenham poço onde você consiga realmente fazer esse tipo de exercício. É uma habilidade bastante desenvolvida no polo aquático que é uma posição básica deles na água e outros nados, nado sincronizado, coisas assim, mas para a natação eu não considero necessário.

Neste depoimento podemos perceber características do ensino da natação que privilegia ações de braços e pernas em deslocamento na horizontal, fato este que parece não considerar a aquisição de competência aquática definida como “proficiência em uma ampla variedade de habilidades aquáticas, conhecimentos e valores que advêm de diversos campos de conhecimento, da neurofisiologia à pedagogia” (LANGERDOFER & BRUYA, 1995 apud FREUNDENHEIM; MADUREIRA, 2006). Corroborando a aquisição de competência aquática, Freudenheim e Madureira (2006) recomendam que o ensino da natação extrapole a dos nados, e sugerem que este abranja os desportos de meio líquido como, por exemplo, o mergulho, o

⁶ Palmateio: movimentos com mãos e antebraços para fora e para dentro, mudando a inclinação das mãos.

nado sincronizado, o salto ornamental e o polo-aquático, bem como habilidades de auto-salvamento, entre outros.

Quanto ao fato de ter diferença em ensinar a nadar em piscina rasa e piscina funda, na visão dos professores, ensinar em piscina rasa é mais fácil e mais seguro para os alunos, pois os mesmos têm a opção de ficar com o apoio dos pés quando lhe for conveniente. Como esclarece o depoimento:

Tem diferença sim, na piscina rasa ele vai ter sempre o apoio do fundo da piscina, vai ter mais segurança, não vai ter tanto medo em questão e já na piscina funda ele vai ter que se autossustentar, o grau de dificuldade é maior, vai ter mais o medo e isso que interfere bastante na aprendizagem da criança.

Contrariando a opinião dos professores que afirmaram que a piscina rasa é mais segura, um professor afirma que talvez o aluno aprendendo em piscina rasa não adquira segurança e confiança necessária para aventurar-se em locais que não alcança o fundo, onde realmente necessitaria de habilidades para mantê-lo nadando e a salvo. Nesse sentido, tem outra visão do que pode ser o aprendizado em piscina funda, esclarecendo:

Pela experiência que eu tive, eu percebi assim, que a piscina funda ela obrigava mais a criança a ter que se virar, então ela parava menos, não tinha toda hora que ficar parando para colocar o pé no chão, então tem o lado positivo e tem o lado da segurança, que tem que ser tomado muito cuidado, mas assim, o aprendizado é interessante, é uma ferramenta legal, assim obriga mais, incentiva mais a criança a se virar mais.

Outro aspecto importante é a visão por parte de alguns professores do ensino “na” e “para” as piscinas rasas, pois em nosso entendimento, esta visão restringe o ensino, excluindo e omitindo o ensino da natação para além das piscinas rasas.

Esta “falsa segurança” que a piscina rasa trás é algo que necessita ser repensado, pois ao mesmo tempo, que os professores pensam em um ensino voltado para a piscina onde ministram aula, sem preocupar-se em conduzir um ensino voltado para os mais diversos lugares onde os alunos possam vir a nadar, como lagos, mar, rios e mesmo piscinas mais fundas, deixam de preparar e dar suporte as habilidades de AS, que é de grande valia para segurança dos alunos nestes outros locais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O fato das instituições não possuírem piscinas fundas, contribui para o não ensino da habilidade de AS, o que não é, ou pelo menos não deveria ser um empecilho para os professores ensinar esta habilidade tão fundamental no meio líquido.

Ressaltamos que apesar das aulas de natação serem ministradas em piscinas rasas, vários motivos poderão levar estes alunos a entrarem em contato com a água em outros locais, com os mais diversos objetivos, inclusive em profundidades maiores, podendo ser necessária a habilidade de AS.

O ensino da habilidade de AS não pode ser omitido pelas instituições de ensino, independente de se tratar de crianças ou adultos e de se alcançar ou não o fundo da piscina.

Acreditamos que durante o processo do ensino da habilidade de AS, os professores devem alertar seus alunos quanto ao objetivo principal desta habilidade, que é como já vimos, uma questão de sobrevivência na água onde não se alcance o fundo. A aprendizagem da AS também pode favorecer a realização de outras práticas aquáticas como, polo aquático, nado sincronizado e saltos ornamentais.

Lembramos que a natação como manifestação esportiva é um fenômeno recente na história da humanidade e não pode ser visto como uma sobreposição e superação da prática do nadar. O ser humano historicamente utilizou e utilizará o nadar com caráter utilitário, em ambientes naturais ou não, seja para o seu lazer ou como forma de sobrevivência.

Estes dados contribuem para repensarmos o ensino da natação, reformulá-lo e propô-lo de forma mais completa e abrangente, tentando superar o paradigma que limita o ensino da natação somente aos nados oficiais. Torna-se necessário ampliar a percepção do que é e pode ser a natação, pois esta é uma prática que favorece a execução do ato de nadar a partir dos mais diversos significados que o homem a ele pode atribuir.

REFERÊNCIAS

- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. São Paulo: Manole, 1990.
- FREUDENHEIM, A.M.; MADUREIRA, F. Natação: Análise e ensino do nado crawl. In TANI, G.; BENTO, J.O.; PETERSEN, R.D.S. **Pedagogia do Desporto**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 372-83.
- FONTES, P. N. **Significados atribuídos a natação pelos professores de Volta Redonda e influências dessa atribuição no ensino da natação**. 2004. 109 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 2004
- LENK, M.; PEREIRA, W. **Natação olímpica**. Rio de Janeiro: Cia. Ed. Americana, 1996.
- MASSAUD, M. G. **Natação para adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- MASSAUD, M. G. **Natação na idade escolar**. Rio de Janeiro : Sprint, 2004a.
- MASSAUD, M. G. **Natação na pré-escola**. Rio de Janeiro : Sprint, 2004b.
- MINAYO, M.C.S. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. 3 ed. São Paulo/ Rio De Janeiro: HUCITEC-ABRASCO, 1994.
- PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação**. São Paulo: Editora Manolle, 1990.
- PEREZ, A. J. **Natação orientada**. *Revista Sprint*, Rio de Janeiro. V. 4, p. 109-116.
- SANTOS, C. A. **Natação – ensino e aprendizagem**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1996.

Patrícia Neto Fontes

Rua Antônio da Veiga, 140 - Victor Konder Blumenau – SC CEP: 89012-900 – Tel (47) 33210265 patriciafontes@furb.br