

## **OBJETIVOS DOS ALUNOS AO SE MATRICULAREM EM ACADEMIAS NA MODALIDADE DE NATAÇÃO NA REGIÃO METROPOLITANA DE SANTOS**

Aurea Mineiro, Rafael Florêncio, Mônica Morcelli, Cassia Cristina da Silva Campi, Fabrício  
Madureira

Universidade Metropolitana de Santos - FEFIS, Santos, São Paulo, Brasil.  
aurinhafsantos@hotmail.com

### **INTRODUÇÃO**

Tradicionalmente a prática da natação, é interpretada como a aprendizagem dos quatro nados, esta cultura dominante propõe a hipótese de que o processo de aquisição dos quatro nados possa induzir uma melhor qualidade de vida. A literatura atual parece registrar certa incongruência entre a relação aprendizagem, execução dos nados tradicionais e qualidade de vida (WANIVENHAUS, et al, 2012; GAUNT & MAFFULLI, 2012), estes achados são robustos quando se identifica que o foco dos quatro nados é a performance competitiva e não necessariamente, a potencialização de saúde. Atualmente nas academias a cultura prevalente parece estar centrada na obtenção de saúde, bem estar e qualidade de vida, no entanto, poucas referências estão disponíveis hoje, na literatura, para responder uma questão central que é: qual o objetivo dos alunos ao procurar os programas de natação?

Autores do passado descreveram proposições metodológicas para o ensino do nadar objetivando o aprendizado dos quatro nados (NAVARRO, 1978; PALMER, 1990; MACHADO, 1998; CATTEAU e GAROFF, 1988), outros como Benda (1999), Lima et al, (2003), Branco et al, (2004) propõem que a intervenção de jogos e brincadeiras na aprendizagem da natação têm potencial para ampliar as possibilidades de aprendizagem, defendendo que o lúdico deve estar presente em ambientes de aprendizagem e que envolvam principalmente crianças. Ainda programas de natação podem estar focados no ensino de habilidades de autossalvamento (MADUREIRA, et al, 2009) e até na potencialização de habilidades cognitivas (FLORÊNCIO, SANTOS & MADUREIRA, 2011).

Com base nas diferentes possibilidades que se apresentam para objetivos centrais na natação atual tornam-se necessárias reflexões mais aprofundadas sobre o tema. Burkhardt e Escobar (1985) alertavam sobre a diversidade humana e suas expectativas, capacidades e limitações diferenciadas ao resolver tarefas motoras e, também, mostraram a necessidade de ampliar os conteúdos no aprendizado da natação. Benda (1999) sugere que muitos praticantes procuram a natação para melhorar a postura, por reeducação respiratória, atividade de baixo impacto, melhoria do sistema cardiovascular e das capacidades físicas (força, resistência, coordenação). Já Alves et. al. (2007) concluem que a adesão de adolescentes em programas de natação, é determinada em primeiro lugar bem estar, seguida de treinamento físico e em terceiro a prevenção de doença. Porém essas variáveis podem ser diferentes em outros grupos, logo isso se pode tornar um problema para a prescrição de exercícios, podendo não atingir os respectivos objetivos dos alunos, causando desmotivação, falta de atenção nas aulas, mudança de horário ou de local.

Almeida et al (2004b) verificaram os principais motivos que levavam pais a matricularem seus filhos em cursos de natação. Nesta pesquisa 27 pais de alunos na faixa etária de 2 a 13 anos em duas academias situadas na cidade de Santos-SP foram entrevistados. Um questionário fechado contendo 8 opções que foram: desenvolver habilidades motoras(DHM); aprender os quatro nados (AQN); minimizar problemas motores (MPM); desenvolver habilidades de autossalvamento (DHAS); lazer, recreação e socialização (LRS); minimizar problemas de saúde como: articulares, respiratórios e posturais (MPS); treinamento para competição (TPC), perder o medo da água (PMA). Os resultados demonstraram que os quesitos DHM, MPS, LRS e DHAS parecem estar mais relacionados com as expectativas dos pais na atualidade, em que novas tendências priorizam o desenvolvimento motor e a saúde da criança. Os autores ainda concluem que uma sociedade de constantes modificações, tende a

desencadear novas necessidades que fazem com que os objetivos dos pais se modifiquem, o que prejudica a aderência aos cursos de natação com modelos tradicionais.

No estudo realizado por Moises (2006) o autor retrata os principais motivos em desistências em aulas de natação, foram analisadas 184 pessoas, entre os 10 principais motivos pela desistência da prática da natação, em segundo lugar foi a falta de afinidade com a modalidade, ou seja, a falta de afinidade desmotiva-os a participarem das aulas, talvez por não conseguirem realizar as tarefas.

Com base nas discussões apresentadas anteriormente, torna-se evidente a necessidade de se questionar as concepções atuais, autores Andries Jr, (2003), Allen (1999), Pereira (1999) e Schmitt (1995), sugerem uma revisão urgente e profunda das estratégias para o ensino da natação ou das atividades aquáticas (vivência de uma diversidade de habilidades motoras aquáticas para diferentes finalidades), para satisfazer os interesses específicos dos alunos que procuram a modalidade.

Almeida et al, (2004a) realizaram um estudo com o intuito de identificar e analisar quais eram os principais motivos que levavam jovens e adultos a se matricularem em cursos de natação em academias, neste estudo a amostra foi de 30 alunos de duas academias em Santos – São Paulo. Os voluntários responderam um questionário fechado de ranqueamento dos principais interesses com a prática da modalidade e os resultados indicaram a seguinte ordem de prioridades 1º Prevenção de Doenças; 2º Aliviar Stress; 3º Definição da Musculatura (DM); 4º Emagrecimento; 5º Aprender os Quatro Nados. Para os autores o público alvo nas duas academias pesquisadas parece retratar os objetivos ligados a grande tendência da atualidade que esta muito mais voltada à qualidade de vida, do que os conceitos ligados à competição ou execução dos quatro nados sistematicamente.

O estudo supracitado é um forte indicador de uma mudança cultural do indivíduo que procura a prática da natação hoje nas academias, desta forma, estudos que abordem os objetivos específicos da população nas diferentes faixas etárias tornam-se necessários para potencializar as aulas de natação nas academias.

## **OBJETIVO**

Esse estudo tem como objetivo mapear os objetivos reais dos alunos ao se matricularem na modalidade de natação na região metropolitana de Santos

## **MATERIAIS E MÉTODOS**

O estudo foi realizado com 549 alunos com idade média de 31,74 anos de 23 academias da região metropolitana de Santos. Para a análise dos dados os indivíduos foram divididos em 5 grupos: idoso (60 + anos); meia idade (40 a 60 anos); adulto (20 a 40 anos); adolescente (10 a 20 anos) e geral. Os alunos tiveram que responder a um questionário fechado com 10 itens, cuja ordem foi escolhida por sorteio: 1º prevenção de doenças (PD); 2º recuperação de disfunções físicas (RDF); 3º emagrecimento (E); 4º definição da musculatura (DM); 5º perder o medo da água (PMA); 6º aprender os nados crawl, costas, peito e borboleta (AQN); 7º aliviar o stress (AS); 8º fazer novos amigos (FNA); 9º lazer e recreação (LR); 10º treinamento para competição (TPC). O questionário foi respondido de forma que cada item fosse enumerado de 1 a 10, sendo o nº 1 o de maior relevância e o nº 10 de menor relevância.

## **RESULTADOS**

Os resultados estão organizados nas tabelas 1 e 2 abaixo:

### **Tabela.1 Ranqueamento das metas para a população em geral**

	Nº	PD	RDF	E	DM	PMA	AQN	AS	FNA	LR	TPC
GERAL	549	1	7	4	3	10	5	2	8	6	9

Os dados estão apresentados como uma divisão onde: Nº = número de pessoas, PD = prevenção de doenças, RDF = recuperação de disfunções físicas, E = emagrecimento, DM = definição da musculatura, PMA = perder o medo da água, AQN = aprender os 4 nados, AS = aliviar o stress, FNA = fazer novos amigos, LR = lazer e recreação, TPC = treinamento para competição.

**Tabela.2 Ranqueamento das metas para as diferentes faixas etárias.**

	Nº	PD	RDF	E	DM	PMA	AQN	AS	FNA	LR	TPC
ADOLESCENTE	24	7	8	2	1	10	4	5	9	6	3
ADULTO	439	1	7	4	2	10	5	3	8	6	9
MEIA IDADE	74	1	5	3	7	9	8	2	6	4	10
IDOSOS	12	1	3	8	2	5	9	4	6	7	10

Os dados estão apresentados como uma divisão onde: Nº = número de pessoas, PD = prevenção de doenças, RDF = recuperação de disfunções físicas, E = emagrecimento, DM = definição da musculatura, PMA = perder o medo da água, AQN = aprender os 4 nados, AS = aliviar o stress, FNA = fazer novos amigos, LR = lazer e recreação, TPC = treinamento para competição.

## DISCUSSÃO

De acordo com a tabela 1, é possível analisar que os itens PD, AS, DM e E são os mais elencados pelos indivíduos pesquisados, confirmando os achados de Almeida et al, (2004a), estes dados ratificam a necessidade de programas de natação focados na qualidade de vida e promoção de saúde, diferente dos modelos tradicionais que estão focados no ensino dos quatro nados. Entretanto, a diferença etária dos resultados esconde dados específicos para grupos com necessidades ímpares e uma análise mais específica se fez necessária.

A tabela 2. Permite uma reflexão mais apurada sobre os objetivos de diferentes grupos etários, por exemplo, no grupo idoso, o item de maior importância foi o de Prevenção de doenças (PD) e Definição da musculatura (DM), o que parece ser racional frente a grande preocupação em prevenir os tipos mais comuns de doenças na terceira idade como osteoporose, doenças crônicas respiratórias, enfraquecimento da musculatura. Moser e Amorim (2000) sugerem que as atividades físicas com cargas controladas, cuidadosamente escolhidas de acordo com as condições individuais são os melhores meios para o envelhecimento saudável. Ainda, ACSM, (2009) descreve que a prática da atividade física durante a fase adulta até a terceira idade, induz a ajustes fisiológicos que deixam os idosos de 60 anos treinados, com a mesma performance de um sedentário de 30 anos de idade .

No grupo de Meia idade, o item de maior importância se repete ao grupo idoso, sendo a PD o mais escolhido, o segundo mais votado deste grupo foi o de Aliviar o Stress (AS), a melhoria da aptidão física em adultos de meia-idade reduz em mais de 50% a mortalidade geral por todas as causas na velhice Papalia (2008). No grupo dos adultos, os dois primeiros resultados são semelhantes ao dos idosos, sendo a maior preocupação a prevenção de doenças, estes dados parecem induzir a necessidade de ajustes dos nados tradicionais, bem como, a criação de novas possibilidades de deslocamento que potencializem as metas deste novo cliente das academias.

No grupo adolescente o item de maior importância foi o de Definição da musculatura (DM) e o segundo, Emagrecimento (E) que, atualmente é um dos maiores problemas em jovens adolescentes no mundo (TERRES et. al. 2006). A prática de atividade física na adolescência é necessária para o desenvolvimento saudável do corpo (FAIGENBAUM, et al. 2009), portanto, programas com metas e estratégias direcionadas para estes feitos são essenciais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com os resultados desse trabalho, pode-se sugerir a necessidade da elaboração de programas específicos de natação para diferentes faixas etárias. Outro fator que deve ser levado em consideração é a necessidade de inserção de estratégias que potencializem situações de relaxamento, haja vista, que o alívio de stress, esta entre as 4 primeiras metas dos grupos de adulto, meia-idade e idosos. Finalmente, fica claro neste experimento que a aprendizagem dos 4 nados tradicionais esta longe de ser a meta principal dos avaliados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACSM. **Position Stand on Exercise and Physical Activity for Older Adults.** Medicine & Science in Sport & Exercise, p. 1-21, 2009.

ALLEN, S. M. **Lançando novos olhares sobre o ensino da natação: relato de experiência.** In: MARCELINO, Nelson Carvalho. Lúdico, educação e educação física. Ijuí-RS: Unijuí, 1999.

ALMEIDA, T.; MARTINS, T.; LUGUETTI, C.; MADUREIRA, F. **Levantamento dos principais motivos que levam jovens e adultos a se matricularem em cursos de natação.** In: 1º Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, Curitiba, 2004.

ALMEIDA, T.; MARTINS, T.; LUGUETTI, C.; MADUREIRA, F. **Motivos que levam pais a matricularem seus filhos em cursos de natação.** In: 1º Fórum Internacional de Qualidade de Vida e Saúde, Curitiba, 2004.

ALVES, M.P.; JUNGER, W. L.; PALMA, A.; MONTEIRO, W. D.; RESENDE, H. G. **Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde?** Ver. Bras. Med. Esporte, v. 13, n. 6, 2007.

ANDRIES, Jr.; PEREIRA, M.; WASSAL, R. **Natação animal.** São Paulo: Manole, 2003.

BENDA, C. A. P. **A utilização de jogos, brinquedos e brincadeiras na aprendizagem da natação.** Rev. Min. Educação Física, Viçosa, v. 7, n. 1 p.35-50, 1999.

BRANCO, T.; LUGUETTI, C.; MADUREIRA, F.; GUEDES JR, D. P. **Comparação do desempenho natatório e a preferência entre estratégias motivacionais distintas em crianças de 6 a 12 anos.** Coleção Pesquisa em Educação Física v. 2, p.194, 2004.

BURKHARDT, R.; ECCOBAR, M. O. **Natação Para Portadores de Deficiências.** 8ª Edição Rio de Janeiro. Ao Livro Técnico S. A., 1985.

CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1988.

FAIGENBAUM, A.D., KRAEMER, W.J., BLIMKIE, C.J.R., JEFFREYS, I., MICHELLI, L.J., NITKA, M., ROWLAND, T.W. **Youth Resistance Training: Updated Position Statement Paper from the National Strength and Conditioning Association (NCSA).** *Journal of Strength and Conditioning Research*, v. 23, n. 4, p. 001-020, 2009.

FLORENCIO, R.; SANTOS, T.; MADUREIRA, F. **Efeito agudo de um programa específico de natação infantil para potencializar a capacidade lingüística de crianças nadadoras.** In: 34o Simpósio Internacional de Ciências do Esporte, 2011. Revista Brasileira de Ciência e

Movimento, v. 19, p. 272, 2011.

GAUNT, T. AND MAFFULLI, N. **Soothing suffering swimmers: a systematic review of the epidemiology, diagnosis, treatment and rehabilitation of musculoskeletal injuries in competitive swimmers.** Br. Med. Bull, n.103, p. 45-88, 2012.

LIMA, A. M.; LUGUETTI, C.; BRANCO, T.; CAMPI, C.; GUEDES JUNIOR, D. P.; MADUREIRA, F. **Comparação de três diferentes estratégias motivacionais na performance da apnéia voluntária dinâmica em crianças.** In: Congresso Brasileiro de Esportes, Fitness e Ciências da Saúde, São Lourenço, 2003.

MACHADO, D. **Natação – teoria e prática.** 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

MADUREIRA, F.; SCORCINE, C.; ROCHA, M.; CAMPI, C. **Técnicas de autossalvamento no meio líquido: uma abordagem para a diminuição dos altos índices de afogamento na infância.** Coleção Pesquisa em Educação Física, v. 8, p. 193-197, 2009.

MOISÉS, M. **Ensino da natação: expectativas dos pais e alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, v. 5, n. 2, p. 65-74, 2006.

MOSER, A; AMORIM, C. **Qualidade de vida na maturidade: perspectiva psicológica.** In: BAKKER, J. F. É permitido colher flores? Reflexões sobre o envelhecer. Curitiba: Champagnat, p. 165- 179, 2000.

NAVARRO, F. **Natacion.** São Paulo: Gymuos, 1978.

PALMER, M. L. **A Ciência do ensino da natação.** São Paulo: Manole, 1990.

PAPALIA, D. E. **Desenvolvimento Humano.** 8ª Edição São Paulo. ARTMED, 2008.

PEREIRA, M. **Brincando com a água: o componente lúdico da cultura no processo de ensino-aprendizagem da natação.** In: MARCELINO, Nelson Carvalho. Lúdico, educação e educação física. Ijuí-RS: Unijuí, 1999.

ROWLAND, T. W. **Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association.** Department of Health and Exercise Science, The College of New Jersey, Ewing, 08628, USA. J Strength Cond Res., v. 23,5 Suppl, p. 60-79, 2009.

SCHMITT, P. **Nadar del descubrimiento al alto nivel: un enfoque innovador en la enseñanza de la natación.** Barcelona: Hispano Europea, 1995.

TERRES, N. G.; PINHEIRO, R. T.; HORTA, B. L.; PINHEIRO, K. A.; HORTA, L. L. **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso e à obesidade em adolescentes.** Rev. Saúde Pública, n. 40, v. 4, p. 627-33, 2006.

WANIVENHAUS, F.; FOX, A. J. S.; CHAUDHURY, S.; RODEO, S. A. **Epidemiology of Injuries and Prevention Strategies in Competitive Swimmers.** Sports Health: A Multidisciplinary Approach, n. 4, p. 246-251, 2012.

**ENDEREÇO COMPLETO:** Rua Barão de Paranapiacaba, 36 apto. 21, Encruzilhada – Santos – SP. CEP: 11050-250.

**TELEFONE:** (13)81639041 / (13) 33021893.

**E-MAIL:** aurinhafsantos@hotmail.com.