



ITALA IZIS SANTOS DE SIMONE

NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS:

Natação e seus benefícios na perspectiva do bem-estar

Lauro de Freitas
2017

ITALA IZIS SANTOS DE SIMONE

NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS:

Natação e seus benefícios na perspectiva do bem-estar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UNIME como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física – Bacharelado.

Orientador: Debora Iriya

ITALA IZIS SANTOS DE SIMONE

NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS:

Natação e seus benefícios na perspectiva do bem-estar

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à UNIME como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em Educação Física – Bacharelado.

BANCA EXAMINADORA

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Prof(a). Titulação Nome do Professor(a)

Lauro de Freitas, dia de mês de 2017

Dedico este trabalho a Deus e a minha família.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter me proporcionado chegar até aqui. A minha família por todo apoio, contribuindo diretamente ou não para que eu pudesse ter um caminho mais fácil e prazeroso durante esses anos.

Agradeço aos professores que sempre estiveram à disposição para ajudar e contribuir para um aprendizado melhor em especial ao meu coordenador Francisco Moreira Costa e a minha orientadora. Agradeço também a minha instituição por ter me dado à chance e todas as ferramentas que permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

DE SIMONE, Itala Izis. **Natação e seus benefícios**: Natação e seus benefícios na perspectiva do bem estar. 2017. 26 folha. Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física - Bacharelado – UNIME, Lauro de Freitas, 2017.

RESUMO

A natação vem sendo praticada desde o começo dos tempos. A atividade de natação começou a ser praticada na antiguidade, quando os homens primitivos começaram a nadar em busca de alimentos. Com o passar do tempo a natação se tornou uma excelente atividade de desenvolvimento, físico, mental e social, proporcionando bem-estar ao seu praticante, apesar de inicialmente ser adotada como método de treinamento. A natação vem se tornando cada dia mais importante na vida da sociedade, por ser uma atividade completa e que conseqüentemente traz com ela uma série de benefícios. Este trabalho tem a intenção de mostrar a sociedade os benefícios que a natação traz e como a pratica pode desenvolver o bem-estar físico, mental e social. A metodologia utilizada foi de pesquisa bibliográficas, foram pesquisadas bibliografias nacionais. A natação é importante para todo desenvolvimento, seja ele físico, cognitivo, sócio afetivo, e contribui muito para um bem-estar completo.

Palavras-chave: Natação 1; Benefícios 2; Bem-estar 3.

DE SIMONE, Itala Izis. **Swimming and its benefits:** Swimming and its benefits from the perspective of well being. 2017. 26 pages. Trabalho de Conclusão de Curso Educação Física - Bacharelado – UNIME, Lauro de Freitas, 2017.

ABSTRACT

Swimming has been practiced since the beginning of time. Swimming activity began to be practiced in antiquity, when primitive men began to swim in search of food. Over time, swimming has become an excellent developmental activity, physical, mental and social, providing well-being to its practitioner, although initially it is adopted as a training method. Swimming is becoming more and more important in the life of society because it is a complete activity and consequently brings with it a series of benefits. This work intends to show society the benefits that swimming brings and how the practice can develop physical, mental and social well-being. The methodology used was bibliographic research, national bibliographies were searched. Swimming is important for any development, be it physical, cognitive, affective partner, and contributes much to a complete well-being.

Key-words: Swimming 1; Benefits 2; Welfare 3.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
1. NATAÇÃO	14
1.1 BEM-ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL	15
1.1.1 A importância da natação nos aspectos físico, mental e social	16
2EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO	19
2.1 OS QUATRO NADOS.....	20
2.1.1 A aprendizagem da natação.....	21
3BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO	24
3.1 BENEFÍCIOS FISIOLÓGICOS.....	25
3.1.1 Benefícios psicológicos.....	26
CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS	28

INTRODUÇÃO

O estudo desse tema tem o interesse de mostrar os benefícios causados pela atividade física para a população, em especial a natação, compreendida neste trabalho como uma das atividades mais completas em benefício ao corpo.

A natação produz benefícios fisiológicos sobre o sistema de regulação térmica, o coração, o aparelho respiratório, aparelho locomotor; benefícios cognitivos uma vez que a água causa efeitos terapêuticos, estimula o bem-estar, a autoestima, ajuda na concentração e nos aspectos motivacionais e benefícios psicossociais uma vez que nadar não é só visto como uma atividade física, mas também como uma necessidade em caso de salvação, compreendendo que temos vários espaços envolvendo o meio líquido, tipo piscinas e praias, onde são espaços convidativos.

Proveniente desta afirmação pode-se levar em conta que a natação traz grandes benefícios através da sua prática, sendo assim, quais os benefícios a natação proporcionam e como isso se aplica no bem estar pessoal?

Este trabalho teve como objetivo geral descrever a importância da satisfação no processo de ensino para os indivíduos praticantes da natação. Durante o trabalho será apontado os benefícios que são importantes para a população. Os objetivos específicos deste trabalho foram: Investigar a importância da natação nos aspectos físicos, mental e social; Descrever a relevância da natação no processo de evolução do nado; Analisar os benefícios que a natação proporciona.

O motivo a desenvolver o presente trabalho foi a curiosidade em saber os benefícios físico, mental e social dos praticantes de natação, mesmo no seu estágio inicial.

A metodologia aplicada trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica que foi realizada com o objetivo de trazer ao debate a temática dos benefícios que a natação pode trazer para a saúde e o bem estar pessoal, através de livros, sites, artigos e revistas científicas.

1 NATAÇÃO

O ato de nadar já nasce com cada um. Desde o começo dos tempos já se utilizava da natação para atividades ligadas à sobrevivência, como caçar, ou como forma de lazer e locomoção. Segundo o dicionário Aurélio, natação é “ação, exercício, arte ou esporte de nadar” e nadar quer dizer “sustentar-se e mover-se sobre a água por impulso próprio”. Para Santana, Tavares e Santana (2013, p17), “nadar é muito mais que esporte: significa ter maiores opções de lazer, condições de se defender em meio líquido e auxilia na preservação da vida”.

As pessoas em sua maioria, portanto, não praticam natação visando se tornar atleta profissional desta modalidade, mas sim pela satisfação e sensação de bem estar que o ato de nadar causa nos seus participantes. Este é um dos motivos que leva as pessoas a recorrerem à natação.

Atualmente, os professores brasileiros de natação são considerados os melhores do mundo pela didática, dinamismo e propostas diferentes durante as aulas. (KERJEB, 2002, p.37), já que na sua maioria o enfoque da aula vem tomando um outro rumo, os professores brasileiros vêm trazendo uma perspectiva de aula voltada ao bem estar e a sobrevivência.

Contudo, “o ensino pode ter como enfoque principal o esporte competitivo, em que se dá mais ênfase à técnica dos quatros estilos” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.17). A própria sequência pedagógica prevê uma ordem entre os estilos. São eles: crawl, costas, peito e borboleta, cada um deles com uma técnica exata a ser aplicada.

Com isso, a natação vem evoluindo de maneira muito benéfica para os seus praticantes, atendendo a necessidade de cada indivíduo e de uma sociedade como um todo de maneira bem satisfatória. “O nadador utiliza quase todos os músculos do corpo ao mesmo tempo. Esta é uma razão porque a natação é um excelente exercício” (PALMER, 1990, p.315). A relação natação/saúde é um dos motivos mais significativos no qual leva as pessoas a procurarem esse tipo de atividade.

A familiarização ao meio líquido tem como “objetivo fazer todos os alunos se tornarem amigo da água, com vontade de vê-la e senti-la (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.56), portanto deve-se trabalhar com exercícios de confiança, trazer “sugestões de brincadeiras e que o aluno realizará diversos movimentos dentro d’água, como saltar, correr e saltitar” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.56).

Não se deve pretender que todos os alunos reajam da mesma forma perante a água. Existem pessoas que gostam e desfrutam do seu contato, mas há outras que não sentem seguras na frente de uma piscina, portanto, é imprescindível detectar os casos nos quais se percebe certo grau de nervosismo, para oferecer um maior apoio e segurança pessoal. “Quando se inicia o processo de aprendizagem da natação, a fase de adaptação ao meio líquido é a base para o ensino eficiente” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.16). Para tanto é essencial a presença de um professor de Educação Física com formação para trabalhar com a natação.

1.1 BEM ESTAR FÍSICO, MENTAL E SOCIAL

Outro motivo pelo qual as pessoas procuram as aulas de natação é que “em um país como o Brasil, de clima quente e cercado de água é muito grande a procura por piscinas, rios, lagoas e praias, tanto para lazer, como para atividade física, relaxamento e conseqüentemente melhoria do bem-estar físico e mental” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.15).

Pelo lado físico, a água reduz qualquer tipo de impacto, reduz a velocidade de movimentos, o que reduz conseqüentemente qualquer risco de lesionar as articulações ou agravar alguma lesão já existente, “a pressão, a viscosidade e o atrito da água na pele, massageiam o corpo, permitindo uma sensação de bem-estar” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.15).

“Saúde e capacidade funcional são de grande importância na relação bem-estar pessoal do ser humano, pois indicam nível de participação de pessoas na sua comunidade e sociedade, enriquecendo assim sua própria vida e daqueles que os cercam” (MATSUDO, 2001, p.141).

Bem-estar é um conjunto de práticas que engloba a nutrição, atividade física, bons relacionamentos interpessoais, familiares e sócias, além do controle do estresse. Segundo o Instituto Americano de Pesquisa do Câncer citado por Nahas, (2001, p.21), “poucas coisas são mais importantes do que a saúde. E poucas as coisas são tão essenciais para a saúde e bem-estar, como atividade física.”

“O estilo de vida ativo passou a ser considerado fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas (NAHAS, 2001, p.23). Esse assunto é de extrema importância, pois serve como base para qualquer pensamento

ou conclusão de ideias, engloba informações, porém aqui serão ressaltadas algumas delas.

O estudo do bem-estar tem que levar em consideração no mínimo sobre a interação biológica de indivíduo e seu ambiente.

O termo “bem-estar” aparece pela primeira vez no século XVI para designar a satisfação de necessidades físicas, enquanto no século XVIII ele referisse à situação material que permite satisfazer as necessidades da existência. “No contexto das sociedades industrializadas e em desenvolvimento, o estilo de vida e, em particular a atividade física, tem sido, cada vez mais, um fator decisivo na qualidade de vida” (NAHAS, 2001, p. 20 e 21).

Bem-estar físico é a condição global do corpo em relação a patologias e ao seu vigor físico, ou seja, é ausência de doenças associadas a um bom funcionamento do metabolismo. “Terapeutas tem ressaltado à importância da atividade física para tratamentos de doenças e melhoria da saúde” (PITANGA, 2001, p.14).

Bem-estar mental é o equilíbrio emocional entre o interno e as vivências externas, ou seja, é estar bem consigo e com os outros, aceitar as exigências da vida,

Saber lidar com todos os tipos de emoções, vivendo a sua plenitude, respeitando o legal e o outro.

“Há evidências de que as pessoas que tem estilo de vida mais ativo tentem a ter uma autoestima a uma percepção de bem-estar psicológicos positivos” (NAHAS, 2001, p. 20).

Bem-estar social, também chamado de “qualidade de vida”, é usado para designar o bem-estar de uma sociedade no seu conjunto, englobando a riqueza monetária e o acesso de bens e serviços, mas também o seu grau de liberdade, lazer, inovação e saúde ambiental, “a percepção de bem-estar resultantes de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2001, p.16).

1.1.1 A importância da natação nos aspectos físico, mental e social

A importância da natação no desenvolvimento dos aspectos físico, mental e social vem se mostrando cada vez mais frequente com o passar dos anos, a busca pela melhora da qualidade de vida, leva as pessoas a uma busca incessante por práticas de diferentes esportes, na perspectiva de um bem-estar maior.

Segundo Raiol (2010, p.27) “Com o avanço de estudos na área de motricidade humana, a natação passou a ter uma grande importância, uma vez que a mesma é importante para o desenvolvimento físico, afetivo-social e formação cognitiva, além de desenvolver a inteligência e personalidade”.

As pessoas nos tempos de hoje, sobrecarregam tanto o uso do seu psicológico. O que torna de extrema importância a prática de algum tipo de atividade física, principalmente alguma que promova aos seus praticantes relaxamento, uma atividade que lhe proporcione calma e lazer. Sabe-se que quando se tem um bom estado mental, desenvolvemos conseqüentemente um bom estado físico.

A natação em si, já contribuí com os benefícios psicológicos aos seus praticantes, já que a água ela proporciona um ambiente de relaxamento e lazer, o que estimula o bem-estar físico e mental, como as aulas de natação é feita em um ambiente, com dois ou mais alunos, ela também acaba promovendo a integração e a socialização, estimulando a autoconfiança, diminuindo a ansiedade, trazendo novas satisfações pessoal. (BORGES, 2016).

Segundo Correa e Massaud (1999, p.46) “Através de atividades aquáticas a criança pode obter uma ampliação do repertório motor além de auxiliar na maturação e levar -lá a desenvolver capacidades motoras, afetivas, cognitivas, ampliar as possibilidades de sociabilidade e auto confiança”. A natação quando tem um público mais jovem, como as crianças, se aplica a aula de maneira lúdica, o que estimula os alunos a desenvolverem habilidades motoras, um melhor conhecimento corporal, gasto de energia, estimulando a melhora e qualidade do sono e aproveitamento do dia.

Segundo Borges (2016), a natação é importante para o desenvolvimento dos aspectos, por auxiliar a melhoria da capacidade física, mental e social, outras habilidades dos seus praticantes. Ajuda a desenvolver, coordenação de membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio e lateralidade, o que torna possível a aprendizagem. Para os profissionais a natação é uma das atividades mais completas, pois tem uma quantidade menor de restrições e por contribuir para o desenvolvimento físico e para amadurecimento do corpo como um todo.

É inegável para Machado (1999, p.41), que a natação tem fundamental importância para a formação de personalidade e inteligência. Também as emoções são ligadas ao desempenho das atividades no meio aquático e estas podem influenciar positiva e negativamente no desempenho de seu praticante, cabe nesse

sentido, ao professor de natação explorar habilidades de convívio que contemple emoções de alegria e altruísmo (MACHADO, 1999, p.41).

Existem vários objetivos que essencialmente devem ser alcançados com a prática da estimulação psicomotora aquática e que devem contemplar a população como um todo. Entre estes objetivos a prioridade no desenvolvimento global, afetivo, emocional e motor são os principais, além da socialização e a sobrevivência ao meio líquido. (BORGES, 2016)

Outra habilidade que pode ser explorada na natação é o equilíbrio e o fator sobrevivência que consiste em manter-se em sustentação utilizando o próprio corpo como base, em uma combinação harmônica das funções musculares, seja estando parado ou em movimento, uma pessoa em situação de risco ao meio líquido logo se desespera ou tente a fazer movimento bruscos, o que vem a cansar o corpo mais rápido, trazendo à tona a fadiga, o correto é introduzir nas aulas de natação aulas de sobrevivência, onde o aluno vai saber se manter estático, flutuando até o momento que o socorro chegue. (BORGES, 2016)

Portanto, a natação ela é uma prática mais que importante, ela se faz necessária, além das contribuições como já foi visto acima, ela traz benefícios na melhora de algumas doenças, como asma, bronquite, entre outras, fortalecendo os pulmões, e evitando o agravamento ou até o ocorrido de certas doenças. A natação precisa ser mais divulgada e mais acessível, assim teríamos uma população, mais feliz, relaxada, com menos enfermidades, mais ativas e capaz de socializarem entre si.

2 EVOLUÇÃO DA NATAÇÃO

Sabe-se que as primeiras espécies de seres humanos utilizavam da natação para sobrevivência, os primeiros povos eram grandes nadadores, a natação se fazia presente no cotidiano desses povos através da locomoção, caça e até mesmo por lazer, “os primeiros registros históricos que fazem referência a natação aparecem no Egito, no ano de 5.000 a.C, nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir (LEWILLIE, 1983, p7).

Através dos tempos a natação vem evoluindo de tal modo que chega a atender as necessidades do ser humano e da sociedade como um todo, a aprendizagem da natação ganhou importância, uma vez que se tornou um ato além da sobrevivência. Porém na Grécia nos tempos antigos, “a natação não se desprende dessa mera função de sobrevivência; é então quando a natação passa a ser uma parte a mais da educação dos gregos” (RODRÍGUEZ, 1997, p.39).

No período da Idade Média a importância da natação decresce em grande parte. Só países do norte da Europa se vê a natação como uma atividade benéfica (LEWIN, 1979; REYES, 1998), a prática da natação era associada a um bem-estar físico e a ausência de doenças, a partir desse momento a natação começa a se desenvolver e a ser voltada a competições, piscinas foram construídas e o ensino da técnica veio sendo aplicada, o que começou fazer com que o bem-estar e lazer fosse deixado de lado, focando assim apenas nas técnicas.

No Brasil passa a praticar a natação “dentro de um modelo mecanicista e detalhista, que visava mais o plano técnico do que o pedagógico” (LIMA, 2009, p.11), já que, na época as aulas eram aplicadas por técnicos, técnicos esses es nadadores, sem qualquer noção pedagógica.

Na década de 60, foram introduzidos cursos de natação no Brasil, “os objetivos de formar novos nadadores eram coordenados e supervisionado por técnicos, que transmitiam os seus professores noções da técnica dos estilos em cursos que duravam de 30 dias a 8 aulas” (LIMA, 2009, p.11), nessas aulas faziam com que o aluno incorporasse as técnicas em si.

A essência da natação chega a se perder durante um certo período, a sua origem de sobrevivência e bem-estar, não se fazia presente no começo dos tempos onde se começou a oferecer esses cursos.

“A própria Educação Física mudou com a introdução de atividades lúdicas nos programas de aprendizagem das atividades” (LIMA, 2009, p.11), o que levou a uma nova revolução no modo que se aplicava as aulas de natação.

Ainda segundo Lima (2009), quando os professores de educação física começaram a se aproximar das práticas pedagógicas, e passaram a estudar a origem do movimento, ou seja, os aspectos intrínsecos e extrínsecos da aprendizagem, os alunos passaram a realizar os movimentos mais descontraídos e relaxados, que fugia de um modelo até então prático.

A adaptação ao meio líquido foi uma das atividades introduzidas no processo de aprendizagem, naquele tempo professores não entravam na água para auxiliar seus alunos e nem utilizavam de nenhum material para aperfeiçoamento dos movimentos.

“Atualmente a natação é uma das atividades mais recomendadas não somente aos portadores de asma brônquicas, por causa do seu ótimo poder de fortificar e tonificar os músculos das vias respiratórias” (LIMA, 2009, p. 12).

2.1 OS QUATROS NADOS

Nado Crawl – Sequência pedagógicas

Adaptação ao meio, respiração geral, flutuação ventral – lateral, propulsão de perna, propulsão de braço, coordenação de braços e pernas, respiração específica lateral, coordenação braço, pernas e respiração e por fim o nado completo.

“O nado crawl se desenvolve como os mais rápidos dos estilos competitivos” (PALMER, 1990, p.89), porém o “nado crawl varia de acordo com a individualidade dos nadadores” (LIMA, 2009, p.68), o aluno pode ter dificuldade de começar o aprendizado por esse estilo pelo fato de ser um estilo realizado na posição ventral e com o rosto constantemente dentro d’água.

Nado Costas – Sequência pedagógicas

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuabilidade dorsal, propulsão de pernas, rolamento de ombro, propulsão de braços, coordenação de braços e pernas, respiração específica, coordenação de braços, pernas e respiração e por fim o nado completo.

O estilo costas, “como o próprio nome já sugere, é executado com o nadador assumindo uma posição supinada” (PALMER, 1990, p.113), na sua maioria, dependendo da individualidade do aluno, é um nado onde o aluno se sente mais

confortável em aprender, já que, o rosto fica do lado de fora da linha da água, o que proporciona uma sensação de conforto na hora de executar a respiração.

Nado Peito – sequência pedagógica

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuação ventral – vertical, propulsão de pernas, propulsão de braços, coordenação das pernas e dos braços, respiração específica frontal, coordenação de braços, pernas e respiração e por fim o nado completo.

No estilo Peito, ocorre “flutuação ou deslize ventral com as pernas estendidas, unidas com os pés voltados para fora” e “com os braços estendidos à frente da cabeça” (APOLINÁRIO, 2016, p.82 e 83), esse estilo é também conhecido como o nado do descanso, pelo fato de ser mais lento e a posição dele ser considerada a mais confortável, uma vez que os movimentos se assimilam aos primeiros movimentos quando entramos em contato com praias, piscinas e rios.

Nado Golfinho (Borboleta) – Sequência pedagógica

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuação ventral, propulsão das pernas, propulsão dos braços, coordenação das pernas e dos braços, respiração específica frontal, coordenação das pernas, braços e respiração e por fim o nado completo.

Estilo Golfinho, deve-se “realizar a flutuação ou deslize frontal, com movimentos das pernas unidas e estendidas para baixo e para cima” e realizar “os movimentos dos braços de crawl simultaneamente” (APOLINÁRIO, 2016, p. 87), com fama de ser um dos nados mais complexo, o nado golfinho é o menos recomendado para iniciante, ele deve ser incentivado aqueles alunos que querem focar em competições.

2.1.1 Aprendizagem da natação

“Quando um aluno “aprende errado” o movimento, fica mais difícil para “consertar” futuramente” (LIMA, 2009, p.13), a fase de aprendizado da natação é a fase crucial para se desenvolver um trabalho voltado para competição ou para simplesmente voltado ao bem-estar do aluno e a sua sobrevivência.

Geralmente a população procura a natação para ter a prática de alguma atividade física no dia-a-dia, e como se sabe a natação é uma das atividades mais completas para se ter uma boa condição física, mas em aulas para iniciantes, alguns

alunos sentem dificuldade de assimilação de informação, não conseguem associar a velocidade e a especificidade, o que leva ao desinteresse sobre a prática.

Cabe ao professor, se especializar cada vez mais e buscar maneiras que possam prender e motivar seus alunos aquele tipo de aula específica, “temos que ter coragem de quebrar paradigmas e certos padrões pré-estabelecidos e que dificilmente mudam” (LIMA, 2009 p.16), trazendo assim sempre novidades e impondo sua própria metodologia, sem medo de arriscar.

“Não adianta termos somente o conhecimento, precisamos também da alma de artista, de ensinarmos através da interpretação” (LIMA, 2009 p. 15), não somente jogar um monte de informações sobre o aluno e esperar que ele por si só dissolva essas informações, “a aprendizagem é um processo de ação recíproca entre ser humano e o meio biológico ou cultural” (LIMA, 2009 p.25).

Assim devemos elaborar sempre nossas aulas dias antes de apresentarmos aos alunos, estudar cada um de seus alunos, observar a individualidade biológica de cada um e proporcionar a cada um uma aula voltada a sua dificuldade, “é interessante durante a aprendizagem da natação, apresentar aos alunos exercícios e estratégias coerentes com os níveis pedagógicos e maturacional” (LIMA, 2009 p.26).

Contudo, “pode-se também trabalhar a natação tendo como elemento principal a ludicidade, com atividades recreativas” (SANTANA; TAVARES; SANTANA, 2003, p.17). Esse tipo de trabalho é muito importante no desenvolvimento do aluno nas aulas de natação, em que algumas atividades servirão como instrumento para maturação do cognitivo, a socialização, além de aspectos motores ligados à coordenação.

A especificidade de cada aula se baseia pela faixa etária da turma onde a aula será aplicada, “cada idade necessita de uma estratégia diferente por parte dos professores, crianças gostam de viver no mundo de fantasia, o jovem de desafios e os adultos de atenção” (LIMA, 2009, p.15).

“Um aluno adulto, por exemplo, que passa por experiência de aprendizagem em que o professor explica e exige demais dos seus movimentos durante a fase de aprendizagem da natação, aprenderá os movimentos de uma maneira mais contraída e tensa” (LIMA, 2009, p.27).

Uma aula muito puxada para um iniciante, sem qualquer tipo de estímulo, se torna cansativo e desmotivador, a aula tem que ser dinâmica, com uma metodologia simples e descomplicada. “Sendo assim, é mais produtivo desenvolvermos aulas criativas, sem muito detalhes técnicos” (LIMA, 2009, p.28).

Diz respeito ao professor a oferecer certos tipos de aulas, um professor muito ansioso, acaba acelerando as aulas e passando por cima de alguns métodos pedagógicos, afastando precocemente seus alunos, “o primeiro fator, e talvez o mais importante, é que o indivíduo sinta o prazer em estar na água e descubra as boas sensações que ela lhes proporciona” (ZULIETTI; SOUSA, 2014).

Existe alguns pontos básicos a serem ensinado em uma aula de natação como: “Adaptação ao meio líquido, fase inicial da aprendizagem dos nados, com objetivo de adaptar o aluno” (LIMA, 2009, p.62), preparando o aluno ao seu ritmo de aula, tirando dele qualquer tipo de insegurança em relação ao meio líquido, o que pode ser feito através do ensinamento da flutuação.

Outro fator importante também é, “ensinar os alunos regras básicas de salvamento, como noções sobre profundidades, correntezas dos rios e praias, aprender a nadar com nadadores e flutuadores (auxiliando o salvamento)” (LIMA, 2009, p.54).

Portanto, a aprendizagem da natação seja ela na sua fase inicial ou na sua fase avançada, precisa sempre de um professor especializado, que não entenda somente das técnicas, mas também do lado pedagógico, que saiba o momento certo de avançar e intensificar uma aula e que tenha a noção principal de como a natação é a melhor modalidade em questão a qualidade de vida.

A natação proporciona um bem-estar físico, mental e social muito elevada, e pode ser praticada em qualquer faixa etária, englobando quase toda, se não toda a população.

3 BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO

As propriedades da água e os aspectos motivacionais estimulam o desenvolvimento da aprendizagem cognitiva e do poder de concentração. Nadar libera sensação de independência, segurança, liberdade, resultante em um bem-estar maior, uma forma de relaxantes mentais.

A atividade na água atribui vários benefícios fisiológicos como a diminuição de espasmos e relaxamento musculares, alívio da dor muscular e articular, manutenção e ou aumento da amplitude articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e elasticidade da pele, melhoria do equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação, melhoria da postura, melhoria da orientação espaço temporal e melhoria do potencial residual (COSTA; DUATE, 2000, p.13)

“A importância da natação se coloca nos objetivos mais gerais, que são: desenvolvimento de todas as qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório, controle corporal e das habilidades aquáticas” (KERBEJ, 2002, p.52).

A natação é uma atividade livre de impactos por ser praticada ao meio líquido e permite que a articulação acompanhe o crescimento da musculatura. Dessa forma, ocorre um alívio nas dores, resultante de alguma patologia, os esportes mantem as articulações soltas e flexíveis. Melhorando a função dos músculos.

“A natação auxilia na melhoria dos problemas posturais, por sua prática simétrica (nado peito) e assimétrica (nado costa e crawl) (KERBEJ, 2002, p.53). Pelo fato de ser praticado no meio líquido, em ambiente úmido, a natação auxilia na redução e prevenção da asma, bronquite ou rinite, “as propriedades exclusivas da natação propõem ao indivíduo em geral, e em especial aquele com portador de asma-brônquica, desafios e medos a enfrentar” (KERBEJ, 2002, p.52).

“A natação, além dos benefícios proporcionados enquanto atividade física, é um dos meios mais eficazes para prevenção e correção de problemas” (KERBEJ, 2002, p.60)

A natação por si só, é uma modalidade esportistas benéfica, ela auxilia tanto no bem-estar físico, quanto no bem-estar mental e social, algumas pessoas procuram a natação visando o tanto de benefícios que vai lhes proporcionar e transformar seu cotidiano e o seu bem-estar pessoal.

3.1 BENEFICIOS FISIOLÓGICOS

A natação é a única modalidade a ser indicada pra qualquer faixa etária, e indicada para quase todas as patologias, tanto no seu tratamento, quanto na sua prevenção, já que, a natação é uma modalidade esportiva completa.

Na parte fisiológica, o trabalho da natação é amplo, ela ajuda no fortalecimento dos músculos, nos níveis de força, uma vez que ela trabalha toda a musculatura, ajuda também no fortalecimento cardiovascular e cardiorrespiratório, “na natação, a ventilação pulmonar deve ser mais eficiente, por isso trabalha-se a resistência aeróbica” (KERBEJ, 2002, p.52).

O desenvolvimento aeróbio quer dizer “atividade física em que utilizamos prioritariamente o sistema de energia oriundo do oxigênio, proveniente do ar que respiramos através da cadeia respiratória” (LIMA, 2009, p.54), o que é muito utilizado nas práticas de natação.

Devido mudanças constantes de temperatura da água, o mecanismo de regulamentação térmica no corpo é constantemente acionado, fazendo com que o corpo se adapte as mudanças bruscas de temperatura externas, resultando em maior resistência contra as doenças provocadas pelo meio.

“O coração é uma unidade – bomba central automática e controlada por um computador (cérebro). Ele regula a pressão sanguínea e sua taxa de fluxo do sistema circulatório” (PALMER, 1990, p.333).

Os movimentos da braçada, da propulsão de perna e tronco, juntamente com o trabalho respiratório no meio líquido, fortalecem a musculatura cardíaca, eliminando qualquer tipo de gordura existente, tornando o órgão mais forte, resulta também no aumento do metabolismo, conseqüentemente melhora o sistema circulatório.

“O processo de mecânico da respiração estabelece os meios pelos quais as células do corpo recebem seu suprimento vital de oxigênio e ao mesmo tempo eliminam os produtos residuais da oxidação” (PALMER, 1990, p.333).

A pressão da água no abdômen e a caixa torácica exige um esforço na respiração. Conseqüentemente ocorre o fortalecimento do aparelho respiratório, aumentando a elasticidade da caixa torácica, aumentando automaticamente o volume respiratório.

“Com a prática de algum exercício dentro do meio aquático, como a aprendizagem de nados específicos (crawl, costas, peito e golfinho), várias outras vantagens são obtidas” (KERBEJ, 2002, p.53).

“Possibilita um ritmo respiratório, há uma considerável resistência à expiração do ar na água, obrigando a um desenvolvimento da musculatura respiratória, o trabalho intenso de membros superiores facilita a modalidade articular da cintura escapular” (KERBEJ, 2002, p.53).

Outros benefícios desenvolvidos ao meio aquático é o aumento da habilidade motora, o que proporciona o controle motor maior, a melhora de um treinamento aeróbio também é um dos benefícios presentes nessa modalidade.

“O nado crawl é utilizado na melhora da escoliose e nas alterações do tórax com gibosidade” (KERBEJ, 2002, p.53). O professor deve sempre utilizar de alongamentos, tanto dos membros superiores, quanto dos inferiores, prestando sempre atenção na reação dos seus alunos a certos tipos de movimentos, alguns movimentos mal executados podem piorar a situação do aluno, o professor deve estudar bem cada patologia e cada aluno, aplicado a aula conforme a necessidade de cada um.

Em relação a criança a natação também contribui “no aspecto neuromotor, sendo que cabe aos professores alertarem aos pais quanto a possíveis problemas neurológico, auxiliando na prevenção e tratamento” (LIMA, 2009, p.12), quando o aluno chega ao professor sem um diagnóstico de qualquer tipo de doença ou patologia, o professor tem que se fazer presente, prestando atenção ao seu aluno e lhe dando uma atenção específica, onde pode contribuir e muito na evolução de certas doenças e patologia.

“Outro fator interessante da natação é a faixa etária, pois é uma das atividades que as pessoas podem praticar, com mínimas restrições, desde o nascimento até o fim da vida” (LIMA, 2009, p.12).

“Com relação a lordose, quando exercida corretamente, a natação contribui para a aquisição da força abdominal” (KERBEJ, 2002, p.54). O nado costa também é recomendado para esses tipos de patologia, já os nados peito e golfinho fica um pouco de lado em relação quando se trata desse tipo de patologia, já que são exercícios mais complexos, e quando executado de forma errônea pode agravar a patologia.

Esses são alguns dos muitos benefícios fisiológicos que a natação proporciona aos seus praticantes, nesse capítulo deixa bem claro que a natação é algo mais que só técnica e competição, natação é uma opção de uma vida mais ativa e saudável.

3.1.1 Benefícios psicológicos

Como consequência de sua maior liberdade de movimentos na água, o aluno aprende a experimentar suas potencialidades e conhecimento de si próprio desfrutando os prazeres que a água proporciona, o que eleva a autoestima, autoconfiança e sua autoimagem.

Segundo Moreira (2009), há vários benefícios através da prática da natação como: adquirir sentimentos de confiança, desenvolve a personalidade e socialização interpessoal, respostas adaptativas mais adequadas e hierarquicamente úteis para o aprendizado, a comunicação entre crianças e professor através de gestos e ações, instauração de um vínculo pedagógico, aberto a mutualidade da família.

“Temos ainda a motivação como outra importante vantagem, pois a atividade ao meio líquido é agradável e proporciona bem-estar físico e psíquico” (KERBEJ, 2002, p.60). Pessoas que praticam qualquer tipo de atividade física tendem a ter um estado de espírito mais elevado, um estilo de vida mais ativo proporciona uma sensação de bem-estar e controle de suas próprias decisões, tornando possível viver bem e viver por longas datas.

“As atividades de natação podem trazer também ganhos significativos no que se refere à cognição, desde que se possa apoiar-se em um trabalho planejado de preferência com frequência com a inclusão do lúdico promove sensações de felicidade, de bem-estar que jamais será esquecido pela criança” (OLIVEIRA; OLIVEIRA; ANTUNES; GOBBO, 2016).

São inúmeros os benefícios da natação para a sociedade que ocorre gradativamente com as participações frequentes as aulas, é de extrema importância a estimulação e incentivo do professor, e dos alunos para que continuem as aulas e percebam os benefícios proporcionados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desse estudo bibliográfico sobre os benefícios da natação percebeu-se que água e os exercícios físicos executados nela formam uma combinação perfeita que proporciona todos os benefícios apresentados seja bem-estar físico, mental ou social.

Os benefícios da natação, se dar pelo fato de que na piscina o corpo fica mais leve, facilitando a execução dos movimentos, evitando riscos de lesões, porque o impacto sobre as articulações e ossos é mínimo. Por isso, se fez necessário o conhecimento de cada professor.

Além disso, esse tipo de atividade física vem a cada dia ganhando novos adeptos, independente da faixa etária, seja adulto, idosos, gestantes e deficientes físicos. Nesse trabalho verificou-se que é possível o professor de natação trabalhar com todos esses públicos.

Porém, deve-se preocupar em optar pela melhor forma de metodologia e didática a ser trabalhado com cada um deles. A natação atinge a sociedade como um todo, aumentando a procura dessa modalidade. Eles a praticam por motivos de saúde através de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano, melhorando as atividades da vida diária. Além de proporcionar melhor qualidade de vida, aumento da autoestima e sociabilização. Mas, gestantes e deficientes também procura por essa atividade devido a todos os benefícios já comentados nesse estudo.

Por fim, cabe aos profissionais de Educação Física que trabalham com a natação, ou até mesmo com outros tipos de atividades aquáticas, a conscientização da importância de desenvolver pesquisas e estudos que possibilitem ampliação do leque de atividades nessa área de atuação, na busca do atendimento dos anseios e necessidades de cada público alvo.

REFERÊNCIAS

- BORGES, Raphaela Khareniny Fernandes de Melo. **A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil.** Disponível em: <www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/influencia-da-natacao-no-desenvolvimento-dos-aspectos-psicomotores-em-criancas-da-educacao-infantil>. Acesso em: 09 jul. 2017.
- APOLINÁRIO, Marcos Roberto. **Estratégias para o Ensino da Natação.** – São Paulo: Phorte, 2016.
- CERQUEIRA, Antonia L. S.; SANTOS, Dilson A. R. SILVA, Deraldo A. M. **Manual de Metodologia Científica: Desmistificando o Método.** 1 ed. Salvador: Artset, 2013.
- COSTA, A. M.; DUARTE, E. Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: FREITAS, P. S. (org) **Educação Física E Esportes para Deficientes:** coletânea. Uberlândia: UFU, 2000.
- FREGONEZE, Gisleine Bartolomei; TRIGUEIRO, Rodrigo de Menezes; RICIERI, Marilucia; BOTELHO, Joacy M. **Metodologia científica.** Londrina: Educacional, 2014.
- MATSUDO, Sandra M. M. **Envelhecimento e Atividade Física.** – Londrina: Midiograf, 2001.
- NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** – Londrina: Midiograf, 2001.
- PALMER, Mervyn L. **Ciências do Ensino da Natação.** 1990.
- PITANGA, Francisco J. G. **Epidemiologia da Atividade Física, Exercício Físico e Saúde.** – Salvador: Ed. Do Autor, 2001.
- SANTANA, Vanessa H. TAVARES, Maria C. G. C. F. SANTANA, Venícia E. **Nadar com Segurança** – Barueri, SP: Manoele, 2003.
- LEWILLIE, L. **Research in swimming: historical and scientific aspects.** Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), Biomechanics and Medicine in Swimming IV Champaign: Human Kinetics, 1983.
- RODRÍGUEZ, L. **História da natação e evolução dos estilos. Natação, Saltos e Waterpolo,** 1997.
- LEWIN, G. **Natação.** Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.
- Autor desconhecido - **História da natação.** Disponível em: <www.historiadetudo.com/historia-da-natacao>. Acesso em: 25 ago. 2017.

REYES, R. **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996** . Tese Doutoral. Universidade das Palmas de Grande Canária, 1998.

ZULIETTI, Luis Fernando; SOUSA, Ive Luciana Ramos. **A aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos – Fases de desenvolvimento** Disponível em: <http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/A_APRENDIZAGEM_DA_NATACA_O_DO_NASCIMENTO_AOS_6_ANOS.pdf>. Acesso em: 10 set. 2017.

LIMA, William Urizzi De. **Ensinando Natação**. 4ed, São Paulo, 2009.

MOREIRA, Linda. **Os Benefícios da Natação Infantil no Processo de Alfabetização**. Minas Gerais, 2009.

KERBEJ, Francisco Carlos. **Natação algo mais que 4 nados**. 1ed – Barueri, SP, 2002.