

ESPORTE E SAÚDE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Cícero Tavares Cavalcanti
Kélcio Júnior Diógenes Costa
Gertrudes Nunes de Melo
Samara Celestino dos Santos

RESUMO

Trata de um relato de experiência do projeto de extensão “Para além das águas”, realizado pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB). O objetivo principal deste relato de experiência foi apresentar as vivências possibilitadas pelo referido projeto, o qual se apresenta como uma oportunidade ao acesso à prática esportiva de natação, de forma gratuita, oportunizando o desenvolvimento das diversas técnicas nos diferentes estilos de nado, atividades lúdicas e valores para a boa convivência, além de permitir e incentivar um estilo de vida saudável e ativo na vida dos participantes. As aulas aconteciam duas vezes por semana, com duração de 50 minutos cada, já as palestras informativas aconteciam bimestralmente. Das 50 crianças e adolescentes (10 a 15 anos de idade) participantes do projeto, todos apresentaram aprendizagem satisfatória para as seguintes fases de aprendizagem: adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação, propulsão de braços e propulsão de pernas, bem como para a aprendizagem do estilo Crawl. Já em relação ao estilo Costa, 44 alunos demonstraram domínio na execução do mesmo. Para o estilo Peito, 27 alunos apresentaram maior habilidade para execução da técnica. Pode-se concluir que o projeto contribuiu significativamente para a disseminação da modalidade de natação, quase inexistente na região, assim como, esporte gratuito e orientado, promovendo adesão e aderência por parte das crianças e adolescentes da região, além de favorecer a interação entre corpo e saúde, esporte, educação e qualidade de vida.

Palavras-chave: Esporte. Natação. Qualidade de vida.

1 INTRODUÇÃO

A prática regular de atividade física e esporte em geral, pode ser considerada uma ferramenta importantíssima na redução de diversos problemas de saúde pública no mundo

atual. Além de ser vista como importante componente para promoção da saúde um estilo de vida saudável, proporciona vários benefícios, constituindo ainda uma efetiva forma de prevenção à ocorrência de doenças nas futuras fases das vidas desses indivíduos, assim como auxiliando no desenvolvimento da personalidade e integração social.

O esporte é definido como parte do processo educacional através da Lei 9.615/98, devendo ser

praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer (BRASIL, 1998).

Em geral, no Brasil, o início da prática de esportes acontece na escola, nas aulas de Educação Física é essa vivência que muitas vezes desencadeia nos alunos o interesse pela prática do esporte e aí começam a frequentar as escolinhas e treinamentos muitas vezes oferecidos pelas escolas como atividades extracurriculares, praticadas visando desde a simples adesão a valores educacionais do esporte até a formação de equipes competitivas.

O esporte escolar brasileiro está basicamente reproduzido em desportos coletivos de quadra, seja pela fácil aplicação e execução ou pela cultura ‘futebolística’. Já os desportos aquáticos (como por exemplo, a natação), praticamente não são oferecidos, principalmente nas escolas públicas de ensino. Talvez, isso ocorra pela ausência estrutural as escolas não têm piscinas sem contar que manter esses equipamentos fica muito caro.

Diante do exposto e com intuito de dialogar com essas três vertentes (esporte, saúde e educação) foi desenvolvido o Projeto de extensão “Além das águas” na cidade de Cajazeiras-PB, para oportunizar aos escolares da rede pública de ensino o acesso à modalidade esportiva de natação. de forma gratuita, visando o desenvolvimento das diversas técnicas nos diferentes estilos de nado, atividades lúdicas e valores para a boa convivência, além de permitir e incentivar um estilo de vida saudável e ativo na vida dos participantes do projeto.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Estudos epidemiológicos evidenciaram a existência de uma relação entre a prática de atividades físicas e a adoção de outras condutas relacionadas à saúde, com consequente impacto na melhoria da qualidade de vida e da percepção de saúde.

Para crianças e adolescentes, a atividade física exerce papel fundamental sobre a condição educacional, física, psicológica, afetiva e social. (SEABRA *et al.*, 2007). A prática da atividade física pode aumentar a autoestima, a aceitação social e a sensação de bem-estar entre as crianças e os jovens (BOIS *et al.*, 2005).

Logo, a fase da adolescência é tida como um crítico período em relação à atividade física. Mesmo sendo considerada a faixa etária fisicamente mais ativa ainda, há uma parcela muito alta de jovens que não praticam atividade (ROMAN *et al.*, 2008).

Berger, Pargman e Weinberg (2002) relatam inúmeros benefícios **físicos e psicológicos** que a prática de esportes promove para o ser humano.

Físicos:

a) redução do risco de ocorrência de doenças coronárias, b) prevenção/redução da hipertensão, c) papel importante no controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade, d) prevenção da diabetes do tipo ii, e) papel importante nalguns tipos de cancro, nomeadamente do cólon f) saúde muscular e esquelética e redução do risco de ocorrência de osteoporose.

Psicológicos:

a) Melhoria dos estados de humor, b) redução da tensão, depressão, raiva e confusão, c) acréscimo da vitalidade, vigor e clareza, d) técnica de redução de stresse, e) oportunidade de experienciar prazer, f) reforço das auto-percepções (auto-estima e auto-conceito), g) benefícios psicoterapêuticos, nomeadamente no tratamento da depressão e ansiedade.

Dentre as modalidades esportivas, a natação pode ser considerada uma modalidade integrante da cultura corporal do movimento e, como tal, pode ser vivenciada com fins esportivos, educacionais e/ou ainda com fins voltados à saúde, porém, ainda pouco disponibilizada de forma gratuita. Embora se saiba que a natação é uma das modalidades esportivas mais antigas, surgiu ainda na antiguidade, provavelmente mais como uma estratégia necessária à sobrevivência do homem. Os gregos a utilizavam como um dos exercícios mais importantes para o desenvolvimento harmonioso do corpo. “Ato psicomotor que objetiva a locomoção no meio líquido na horizontal, na vertical, parcialmente ou totalmente imerso” (FARIAS, 1988, p. 1).

A importância da natação se coloca desde os objetivos mais gerais, como: desenvolvimento das qualidades físicas até aos objetivos de ordem orgânica, como: “resistência cardiovascular, resistência do sistema respiratório, expansão pulmonar e desenvolvimento do sistema muscular” (AZEVEDO *et al.*, 2008, p. 6).

3 METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência, no qual o Projeto “Para além das águas”, sensibilizado com a carência dos desportos aquáticos na região, mas especificamente na cidade de Cajazeiras e municípios circunvizinhos. Surge da necessidade de adoção de um estilo de vida ativo e saudável por parte da comunidade jovem, além de oportunizar esses indivíduos a vivenciar atividades aquáticas, através intervenções educativas, desde aulas práticas até a realização de palestras que contemplem os fatores associados a qualidade de vida; promoção à saúde, alimentação e atividade física, possibilitando a interação entre corpo, meio ambiente e sociedade. As atividades foram desenvolvidas com estudantes da rede pública de ensino da Paraíba.

Para o início das atividades e em respeito ao cronograma estabelecido para cumprimentos de todas as etapas do projeto, foi realizada divulgação através do site do IFPB, assim como, em redes sociais e visitas presenciais em escolas, colégios, associações e outras repartições públicas, afim de que houvesse amplo conhecimento da comunidade e máxima adesão dos indivíduos. As inscrições foram realizadas nas próprias instalações do IFPB, junto a professora coordenadora ou discentes participantes do projeto.

Os indivíduos eram orientados a apresentarem atestado médico, justificando estarem aptos a praticar atividades físicas, uma foto 3x4, uma declaração da unidade escolar onde o mesmo estava matriculado, um termo de autorização a participação no projeto assinado pelos pais ou responsáveis, além de uma ficha de matrícula. No momento em que efetivava a inscrição, era orientado que além das aulas práticas de natação, aconteceriam palestras informativas com outros profissionais da área da saúde, como nutricionista, assistente social e psicólogo, objetivando trocar informações acerca de fatores relacionados a qualidade de vida do indivíduo.

As aulas aconteciam duas vezes por semana, sempre às segundas e quartas-feiras, onde os alunos selecionados compuseram duas turmas. As aulas da 1ª turma acontecia no horário das 17h às 17:50, já as aulas da 2ª turma das 18h às 18:50 tendo como local de encontro o entorno do parque aquático do IFPB-Cajazeiras. Inicialmente eram executados exercícios de alongamento muscular e dadas orientações e informes como: objetivo da aula e exercícios a

serem realizados, uso do material auxiliar, regras do espaço, uso do banheiro, como o aluno deve se portar na piscina, os cuidados que se deve ter no ambiente aquático, entre outros.

Em geral, os alunos iniciavam vivenciando as fases de aprendizagem; adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação, mergulho elementar, propulsão de pernas, propulsão de braços, coordenação de pernadas e braçadas, saídas e viradas. A partir disso iniciaram a aprendizagem das técnicas dos estilos de nado, obedecendo a seguinte ordem: Crawl, Costas e Peito.

As aulas aconteciam sempre sob a supervisão de uma docente coordenadora, uma docente voluntária, um discente bolsista e outro discente voluntário, enquanto os discentes acompanham os alunos dentro da piscina, as docentes se posicionavam fora da piscina (algumas vezes acontecia o inverso, docentes dentro da piscina e discentes fora da piscina) direcionando os exercícios e atividades à serem realizados, mantendo a organização da turma, e conseqüentemente, o controle dos alunos durante a estadia na piscina. Sempre que algum deles apresentava maior dificuldade na aprendizagem de qualquer movimento, uma docente entrava na piscina para acompanhá-lo e orientá-lo, nesse momento um dos discentes se posicionava fora da piscina, de modo a acompanhar o desenrolar da aula tendo sempre visibilidade global do ambiente. Além disso, sempre que possível um bombeiro militar, se fazia presente para acompanhar a execução das aulas, buscando garantir ainda mais a segurança dos envolvidos nas atividades práticas.

4 RESULTADOS

O projeto “Para além das águas” contou com a participação de 50 alunos de ambos os sexos, com idade de 10 a 15 anos de idade, devidamente inscritos, além de 04 alunos que participaram do projeto sob condição excepcional (Onde, três alunos participaram sob a condição de melhorar o desenvolvimento na aprendizagem, pois, os mesmos, apresentaram uma enorme dificuldade no conteúdo de natação da disciplina regular de Educação Física; e uma outra aluna, que não atende ao requisito da idade, participou do projeto por indicação médica, uma vez que a mesma possui um desvio postural que compromete a sua mobilidade) e mediante autorização da docente coordenadora.

Ademais, mesmo depois do projeto ter finalizado, recebe-se frequentemente, mães, pais e responsáveis de crianças e adolescentes, querendo matricular o(a) filho(a), sobrinho(a) no projeto, o que fez surgir uma lista de espera, que atualmente conta com aproximadamente 47 alunos, pois caso houvesse desistência, poderíamos substituir os inscritos. Já aqueles que participaram, questionaram continuamente a prorrogação do projeto, uma vez que, o mesmo encerrou no mês de novembro.

Dessa forma, as atividades executadas no projeto são regidas pela prerrogativa de oportunizar a participação da comunidade externa do Instituto Federal, além de ofertar inclusão as classes menos favorecidas, proporcionando novas vivências em práticas pouco difundidas na comunidade local, principalmente, as que despertam um estilo de vida contrário ao baseado no conforto desmedido ao da atual sociedade de consumo. (CARMO; COLLOCA; GONÇALVES JUNIOR, 2010).

Por fim, das 50 crianças e adolescentes participantes do projeto, todos apresentaram aprendizagem satisfatória para as seguintes fases de aprendizagem: adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação, propulsão de braços e propulsão de pernas, bem como, para a aprendizagem do estilo Crawl. Já em relação ao estilo Costa, 44 alunos demonstraram domínio na execução do mesmo. Para o estilo Peito, 27 alunos apresentaram maior habilidade para execução da técnica.

5 CONCLUSÃO

Pode-se destacar a evolução na aprendizagem dos alunos no tocante as técnicas dos estilos Crawl, Costas e Peito, assim como, das fases de aprendizagem; adaptação ao meio líquido, respiração, flutuação, mergulho elementar, propulsão de pernas, propulsão de braços, coordenação de pernadas e braçadas, saídas e viradas.

Além do ensino da natação propriamente dita, o projeto contribuiu diretamente para a formação cidadã dos indivíduos participantes, ensinando e praticando valores sociais, tais como cooperação, respeito, responsabilidade, entre outros. Bem como, ensinamentos sobre a importância das atividades físicas, exercícios físicos, esportes e mudança de hábitos diários para a aquisição de saúde e qualidade de vida.

Espera-se que diante da renovação do projeto, a natação seja ainda mais difundida no sertão paraibano, um maior número de parceiros sejam envolvidos, a exemplo de escolas e associações, conseqüentemente, mais crianças e adolescentes sejam atendidos, uma vez que a lista de espera conta com a renovação e ampliação do mesmo.

Por fim, sugere-se formar turmas no turno matutino, a fim de atender os alunos que estudam no turno vespertino, assim como viabilizar a participação de mais discentes voluntários e, a aquisição de material para suporte e auxílio durante a realização do projeto, a formação de turmas somente ao final da tarde e início da noite, a escassez de material adequado, a exemplo de palmar, pranchas corretivas, poliboias, tapetes flutuantes e halteres.

Dessa forma, pode-se concluir que o projeto contribuiu significativamente para a disseminação da modalidade de natação, assim como, atividade física gratuita e orientada, promovendo adesão e aderência por parte das crianças e adolescentes da região, além de favorecer a interação entre corpo e saúde, atividade física e qualidade de vida.

SPORT AND HEALTH IN PARAIBANO SERTÃO

ABSTRACT

This report of experience is the extension project "Beyond the waters", realized by the Federal Institute of Education, Science and Technology of Paraíba-IFPB. The main objective of this experience report was presented as experiences made possible by the project, which is presented as an opportunity to access the free practice of swimming, optimizing the development of different techniques in different styles of activities, play activities and Values For a good coexistence, in addition to allowing and encouraging a healthy and active lifestyle in the life of the people of the backlands of Paraíba. The classes take place twice a week, with a duration of 50 minutes each, as informative talks took place bimonthly. Of the 50 children and adolescents (10 to 15 years of age) Project results, all concepts related to the following: adaptation to the liquid environment, breathing, flotation, arm propulsion and leg propulsion, as well as learning Crawl. In relation to the Coast style, 44 students demonstrated mastery in the execution of the same. For the Chest style, 27 students presented greater ability to perform

the technique. It can be concluded that the project contributed significantly to the dissemination of the swimming modality, almost nonexistent in the region, as well as free and guided sports, promoting addition and adherence by the children and adolescents of the region, besides favoring an interaction between Body and health, sport, education and quality of life.

Keywords: Sport. Swimming. Quality of life.

REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Andréa Maria Pires; SOUZA Irani Rodrigues de; SANTOS NETA, Jutália Rosados; PEREIRA, Valter Azevedo. Asma, natação e exercícios respiratórios para crianças. In: ENCONTRO DE EXTENSÃO, 10., 2008, João Pessoa, PB. **Anais...** João Pessoa, PB, UFPB-PRAC. 2008.

BERGER, B.; PARGMAN, D.; WEINBERG, R. **Foundations of Exercise Psychology**. Morgantown: Fitness Information Technology, 2002.

BOIS, Julien E. et al. Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: the influence of parents' role modelling behaviours and perceptions of their child's competence. **Psychology of sport and exercise**, v. 6, n. 4, p. 381-397, 2005.

BRASIL. **Lei nº 9.615, de 24 de março de 1998**, que institui normas gerais sobre o desporto e dá outras providências. Brasília, DF: Presidência da República, Casa Civil, 1998

CARMO, Clayton Silva; COLLOCA, Edson Aparecido; GONÇALVES JUNIOR, Luiz. Lazer e educação ambiental: um diálogo possível no cicloturismo. In: CONGRESSO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTE E LAZER. 2010, São Carlos. **Anais...** São Carlos: UFSCar. p.277-282. (CD-ROM - ISSN 21798583).

FARIAS, Sidney Ferreira. **Natação: ensine a nadar**. 2. ed. Florianópolis, SC: Universidade Federal de Santa Catarina, 1988. p. 49 (Serie Didática).

ROMAN, B. et al. How many children and adolescents in Spain comply with the recommendations on physical activity? **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 48, n. 3, p. 380, 2008.

SEABRA, André F. et al. Sports participation among Portuguese youth 10 to 18 years. **Journal of physical Activity and Health**, v. 4, n. 4, p. 370-381, 2007.