

NATAÇÃO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

ANGÉLICA DIAS DA ROSA¹
TATIANA VALÉRIA TREVISAN²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo relatar a experiência acerca do Estágio Supervisionado II do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria na modalidade de natação, realizado na Academia de Esportes Golfinhos de Santa Maria. Objetivou-se no Estágio, orientar os quatro estilos de natação, no qual foram cumpridas 144 horas no decorrer do primeiro semestre de 2015, quesito indispensável para conclusão do Estágio. Foram propostas atividades para adaptação ao meio líquido, iniciação aos estilos, correção, desenvolvimento e aperfeiçoamento da técnica dos nados.

INTRODUÇÃO

A natação é um dos desportos mais praticados no mundo e sua aprendizagem é uma das práticas mais incentivadas pela sociedade, embasadas principalmente pelos aspectos terapêuticos e utilitários proporcionados por esta (SOUZA, 2004). De acordo com Corrêa e Massaud (2003, p. 122) a “natação é o ato de mover-se e sustentar-se na água por impulso próprio, com movimentos combinados de braços e pernas”, sendo uma prática importante tanto para o desenvolvimento corporal quanto para defesa em casos de afogamento.

Evans (2009) aponta que a natação pode ser considerada uma soma de vários exercícios, pois trabalha de inúmeras maneiras a grande maioria dos músculos corporais durante os quatro tipos de nado. A prática realizada de forma adequada tonifica o corpo, melhora a condição cardiovascular e alonga a musculatura sem causar nenhum dano ao

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: Angel.dias77@gmail.com

² Orientadora. Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: Tatiana.trevisan@metodistasul.edu.br

organismo, sendo assim, considerado um dos esportes mais completos. Dentre os inúmeros benefícios apontados pela sua prática destaca-se ainda, o auxílio na melhora ou até mesmo cura de problemas respiratórios (WEGNER, 2014).

Neste sentido a escolha pela modalidade se deu pela possibilidade de realizar estágio em uma área que permite tantas possibilidades em uma única atividade, trabalhando assim de forma totalitária, ou seja, abrangendo o corpo de forma plena, bem como pela importância da conciliação entre conhecimento e prática, fundamentais para o desenvolvimento acadêmico, em uma área pouco explorada por profissionais e estudantes da educação física na cidade.

O objetivo geral do estágio em natação aqui apresentado foi orientar os quatro estilos da natação, conforme a meta de cada cliente. Sendo os específicos: adaptar o cliente iniciante ao meio líquido; corrigir erros técnicos dos clientes; aperfeiçoar as habilidades físicas; e, realizar treinamentos conforme a necessidade de cada cliente.

METODOLOGIA

Este estudo é o relato da experiência vivenciada no Estágio Supervisionado Obrigatório II, do Curso de Educação Física Bacharelado, da Faculdade Metodista de Santa Maria área de saúde, fitness e recreação, na qual se optou pela modalidade de natação. Os horários das sessões de natação se deram conforme disponibilidade do acadêmico, sendo estes realizados semanalmente, os quais foram cumpridos nos seguintes dias: segundas-feiras, quartas-feiras e sextas-feiras das 7h45min às 8h30min e 8h30min às 9h15min. O primeiro horário incluiu clientes com foco mais terapêutico e o segundo um público variado, contando com crianças. Nos horários das 15h45min às 16h30min, 16h30min às 17h15min e 17h15min às 18h, o público era eclético. Nas sextas-feiras atendeu-se em dois horários extras, sendo das 18h às 18h45min e 18h45min às 19h30min, destinado a crianças de 2 a 4 anos, na piscina pequena. Totalizando 12 horas e 30 minutos semanais, tendo sido cumpridas 144 horas no decorrer do semestre, quesito indispensável para conclusão do Estágio. Foram propostas atividades para adaptação ao meio líquido, iniciação aos estilos, correção, desenvolvimento e aperfeiçoamento da técnica dos nados, na qual se utilizaram diversos materiais, variando conforme a necessidade do cliente, como prancha, espaguete, palmar, poliboia, pé de pato.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao realizar as atividades, nas sessões de natação, pode-se perceber a importância da realização de atividades complementares aos fundamentos teóricos aprendidos nas disciplinas do curso, devido a enorme experiência adquirida, tanto pela técnica de nado e visão para erros

aperfeiçoada, quanto pelo tratamento verbal e gestual necessário na comunicação com os clientes.

Santos (2014) afirma que o estágio é um processo importante para o desenvolvimento e aprendizagem do aluno, pois além de permitir aquisição de conhecimento e atitudes relacionadas à área escolhida, oferece a possibilidade de efetivação na instituição a qual se realiza o estágio.

Em relação aos clientes, observou-se, no decorrer do estágio, fatores importantes como comprometimento com a atividade, assiduidade, dedicação e evolução de cada um. Tais fatores além de exercerem forte influência no desenvolvimento dos clientes possibilitam motivação para instrução das atividades.

CONCLUSÕES

Conclui-se, desta forma, após finalizar as experiências do Estágio Supervisionado II, a importância da realização do mesmo na área de natação devido, principalmente, aos inúmeros benefícios proporcionados pela prática da modalidade. Ressaltando-se ainda que, a realização de estágios no meio acadêmico é fundamental e indispensável, pois proporciona experiências práticas, fundamentais para o meio profissional, pois possibilita vivência em modalidades diferentes, desenvolvimento de técnicas de expressão, tanto corporal como oratórias, permite aprofundamento de conhecimentos específicos e, principalmente experiência.

REFERÊNCIAS

EVANS, Janet. **Natação Total**. São Paulo: Manole, 2009.

CORRÊA, Célia R. F.; MASSAUD, Marcelo Garcia. **Natação: da iniciação ao treinamento**. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2003.

SANTOS, Daniela Silva dos. **A importância do estágio para a vida acadêmica e profissional do aluno**. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/iniciacao-profissional/artigos/58044/a-importancia-do-estagio-para-a-vida-academica-e-profissional-do-aluno>. Acesso em: 17 de outubro de 2015.

SOUZA, Luiz A. Valadão de. **Educação Psicomotora no meio líquido: uma abordagem da motricidade a psicomotricidade na educação infantil**. Conclusão de Curso de Pós-Graduação “Lato Sensu”. Universidades Candido Mendes. Rio de Janeiro, 2004.

WEGNER, Sandra. **Natação é o esporte mais indicado para tratar e curar problemas respiratórios**. Rio de Janeiro, 2014. Disponível em: <http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/saude/noticia/2014/05/natacao-e-esporte-mais-indicado-para-tratar-e-curar-problemas-respiratorios.html>. Acesso em: 16 de junho de 2015.