



A NATAÇÃO E O LÚDICO COMO FERRAMENTA PARA CONSTRUÇÃO DO SENSO CRÍTICO DE ENVELHECENTES

Bárbara Karenina do Rêgo Cardoso (1); Regimênia Maria Braga de Carvalho (2)

Universidade Estadual da Paraíba, barbara.krcardoso@gmail.com; Universidade Estadual da Paraíba, regimeniacarvalho@fiepb.org.br

RESUMO

Este estudo teve como intuito ensinar a envelhecetes, os princípios do nado e estimular o senso crítico a partir do planejamento de aulas lúdicas dentro da abordagem crítico-superadora. As atividades lúdicas permitem aos participantes aprender de forma prazerosa além disso, os conteúdos do esporte são ministrados de maneira indireta e mais fácil de assimilar, de modo que os alunos possam aprender os princípios do nado com facilidade e descontração. A partir do planejamento em cima da abordagem crítico-superadora, foram desenvolvidas situações para que as alunas envelhecetes pudessem reconhecer e refletir sobre as circunstâncias do dia a dia, nos exercícios sugeridos nas aulas. A experiência foi realizada nas piscinas do projeto de extensão Laboratório Pedagógico Saúde Esporte e Lazer - Escolinhas do DEF do Departamento de Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba, em Campina Grande, para o exercício na docência. Houve nas aulas, a aplicação de atividades lúdicas para envelhecetes, usando a abordagem para estimular o senso crítico dos alunos juntamente ao ensino da natação. Entre os resultados obtidos com a aplicação do método lúdico estão a melhora no condicionamento físico das alunas; o deslocamento na água sem ajuda de equipamentos esportivos e a assimilação os conteúdos com facilidade de acordo com o feedback estabelecido, durante as rodas de conversa no fim das aulas.

Palavras-chave: Natação, envelhecetes, lúdico, senso crítico.

INTRODUÇÃO

Na necessidade de adequação ao meio e a luta pela sobrevivência, a adaptação atua como forma de melhorar a vivência dos seres, transformando e desenvolvendo habilidades que já estão intrínsecas em cada um. Bonacelli, 2004, afirma que nós humanos, já nascemos numa ligação com a água a partir do pensamento de que passamos nove meses sendo gerados em meio líquido e, durante o início do nosso desenvolvimento fetal, as gúelras observadas teriam relação com antepassados aquáticos, como os peixes. Nessa perspectiva, a água, se tornou atrativa para obtenção de alimentos e para a fuga de animais. O nado, como forma de alcançar novos ambientes, talvez tenha se desenvolvido a partir dessa necessidade, e as técnicas envolvidas se aperfeiçoaram com o passar do tempo e das gerações vindouras.

Na mulher, o sistema ósseo sofre grande influência das alterações hormonais impostas pela menopausa, podendo resultar na osteoporose, caracterizada por baixa massa óssea aumentando a fragilidade nos ossos (NAVEGA; OISHI, 2007, p. 259). Fatores como a força muscular, coordenação neuromuscular, estabilidade postural, firmeza ao caminhar e

(83) 3322.3222

propriedades estruturais dos ossos influenciam na frequência de quedas. Sabendo disso, a natação passou a ser praticada por pessoas de várias idades para obtenção de melhor saúde, principalmente pelos mais velhos. Mário Prata (1997, p. 13) afirma que entre a maturidade e a velhice (45 a 65 anos) existe a envelhecimento e, quem se encaixa nessa faixa etária é caracterizado como envelhecendo. Nos dias atuais, os envelhecendo têm procurado ter uma vida mais saudável e cheia de atividades, já que em outros momentos de sua vida não puderam realizar.

A ludicidade surgiu como uma estratégia de ensino mais eficaz que a lógica tradicional. Sua efetividade deriva do fato de mascarar o conhecimento, transmitindo aos alunos a informação, de modo subliminar, enquanto executam os exercícios. Além disso, o exercício lúdico traz o uso de brincadeiras e jogos que, guiados por um profissional capacitado, podem servir como uma importante ferramenta de ensino visto que é capaz de indiretamente, fazer os alunos aprenderem.

O jogador pode entregar-se de corpo e alma ao jogo e a consciência de tratar-se “apenas” de um jogo pode passar para segundo plano. A alegria que está indissolúvelmente ligada ao jogo pode transformar-se, não só em tensão, mas também em arrebatamento (HUIZINGA, 2007, p. 24).

Rau (2013) afirma que Kishimoto (2008) frisa a existência de divergências em torno do jogo educativo, que estaria relacionado concomitantemente a duas funções. Para a autora (2008), a primeira seria a função lúdica do jogo, expressa na ideia de que sua vivência propicia a diversão, o prazer, quando escolhido voluntariamente. A segunda seria a função educativa, quando a prática do jogo leva o sujeito a desenvolver seus saberes, seus conhecimentos e sua apreensão de mundo. O equilíbrio entre as duas funções seria então o objetivo do jogo educativo. Quando você entra na ação do jogo, elabora metas, objetivos, desenvolve sua ação cognitiva e motora no jogo, elabora hipóteses, brinca de faz de conta, vivenciando papéis, raciocina e enfrenta desafios, tenta superar os obstáculos, vivência emoções e conflitos, organiza o pensamento, supera os problemas, percebe erros e acertos, e sintetiza, compreende resultados, vencendo ou perdendo. (KISHIMOTO apud RAU, 2013, p. 33).

Uma forma de estratégia para ensino que, incentiva alunos a absorver conhecimentos para progredir criticamente, é a abordagem crítico-superadora. De acordo com Darido e Neto

(2005, p. 13), essa perspectiva é diagnóstica porque pretende ler os dados da realidade, interpretá-los e emitir um juízo de valor.

A escolha da abordagem crítico-superadora junto à ludicidade possibilita o estímulo do senso crítico, no que diz respeito às relações sociais em que estiver inserido e na sua função educativa, utilizando a cognição e a criatividade na solução de problemas de situações metafóricas do dia a dia nas aulas de natação do estágio, tomando a piscina e os que ali estão como a sociedade em que estão inseridos.

Este trabalho tem como objetivo relatar as experiências vividas no projeto de extensão Laboratório Pedagógico Saúde Esporte e Lazer - Escolinhas do DEF, na Universidade Estadual da Paraíba, acerca da aplicação de atividades lúdicas para envelhecetes, usando a abordagem crítico-superadora para estimular o senso crítico dos alunos juntamente ao ensino da natação.

METODOLOGIA

Este trabalho é de cunho qualitativo e descritivo, sobre a modalidade de natação, realizado através do Curso de Licenciatura em Educação Física, no projeto de extensão Escolinhas do DEF, cumprido no período de março a junho de 2018, na Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande. A população atendida da turma (7:30 às 8:30), são alunas da Escolinha do DEF devidamente matriculadas na modalidade de natação, cerca de 10 alunos, composta de mulheres adultas, de baixa renda, com idades a partir dos 45 anos residentes de comunidades próximas da UEPB.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Projeto de Extensão Laboratório Pedagógico Esporte Saúde e Lazer - Escolinhas do DEF (Departamento de Educação Física) da UEPB, institucionalizado desde o ano 2013, atende a comunidade que reside nas imediações da universidade, localizada no bairro de Bodocongó, Campina Grande, oferecendo esportes como forma de ocupação para pessoas de todas as idades, transformando o projeto em ferramenta para proporcionar vivência para as alunas do estágio.

A experiência foi cumprida no período de fevereiro a junho de 2018, nos horários de 7:30 às 8:30, tendo as aulas a duração de 1h, nas terças e quintas totalizando 23 aulas. As aulas ministradas eram destinadas a alunos participantes da turma de natação do projeto

escolinhas do DEF. As integrantes da turma, do sexo feminino, tinham faixa etária a partir de 45 anos e vinham de comunidades e bairros próximos da universidade, geralmente de baixa renda. Como o projeto é aberto à comunidade, os matriculados usufruem esportes gratuitamente. Após a inscrição, as alunas de natação deveriam procurar um posto de saúde para que pudessem passar por avaliação dermatológica e provar estarem aptas a participar das aulas.

Foi oferecido o uso de duas piscinas diferentes, uma localizada no Departamento de Educação Física (DEF) de profundidade muito grande, e outra próxima a Central Integrada de Aulas (CIA), ambas na UEPB, sendo esta com profundidade menor que foi a escolhida para as aulas.

A iniciação das aulas foi dada com alongamentos para evitar quaisquer lesões e aquecimento da musculatura superior e inferior, com corridas alternadas de elevações de joelho e rotação de braço ao redor da piscina, e na borda da piscina com pernadas e movimentos circulares antes de entrar propriamente na água.

Com uma proposta diferente para a natação do projeto de extensão Escolinhas do DEF, que tem uma visão mais tecnicista, foi decidido utilizar de estratégias lúdicas dentro de uma abordagem crítico-superadora e a mudança para uma piscina com profundidade menor, para que as alunas se sentissem mais seguras na água e promovesse um melhor rendimento. As atividades lúdicas permitem aos participantes aprender de forma prazerosa e os conteúdos do esporte são ministrados de maneira indireta e mais fácil de assimilar, de modo que as alunas possam aprender os princípios do nado com facilidade e descontração.

A avaliação do processo de ensino e aprendizagem na abordagem crítico-superadora deve ser um momento de reflexão coletiva, envolvendo vários temas: o projeto histórico; as condutas humanas; as próprias práticas alternativas; as decisões em conjunto; o tempo necessário para a aprendizagem, que é o tempo pedagógico; a compreensão crítica da realidade; a ludicidade e a criatividade; os interesses, necessidades e intencionalidades objetivas e subjetivas. (DARIDO e NETO, 2005, P. 13)

A partir do planejamento em cima da abordagem crítico-superadora, foram desenvolvidas situações para que as alunas pudessem reconhecer e refletir sobre as circunstâncias do dia a dia, nos exercícios sugeridos. Situações que faziam alusão a perdas e ganhos, competitividade, conquistas, tempo individual eram colocadas de maneira subentendida nos jogos aplicados. Ao final das aulas era proposta uma roda de conversa

(83) 3322.3222

contato@cintedi.com.br

www.cintedi.com.br

deixando claro o objetivo da aula, e deixando espaço para as alunas apresentarem suas visões sobre o que foi transmitido em questão, para que pudessem discutir criticamente acerca das diversas opiniões que surgiam sobre o tema. A partir do lúdico, ensinamentos de respiração, flutuação, imersão e deslocamento foram executados com auxílio dos professores, de boias, pranchas e macarrões dentro d'água.

Darido e Neto acreditam (2005) que qualquer consideração sobre a pedagogia mais apropriada deve versar não somente sobre questões de como ensinar, mas também sobre como elaboramos conhecimentos, valorizando a questão da contextualização dos fatos e do resgate histórico. [...] os adeptos da abordagem crítico-superadora, propõem que se considere a relevância social dos conteúdos, sua contemporaneidade e sua adequação às características sociais e cognitivas dos alunos. (adaptado, p. 13) Cada um tem sua individualidade, suas limitações e objetivos que devem ser respeitadas durante as aulas, e a respeito disso, Marques e Dias afirmam que [...] trabalhar com os mais velhos dentro d'água não requer uma postura pedagógica que vislumbre fórmulas específicas, e sim uma postura reflexiva, na qual devem ser considerados o momento e as perspectivas de aprendizagem, relacionados com objetivos e metas (MARQUES e DIAS, 2001, p. 49).



Figura 1 – Aquecimento na borda da piscina.



Figura 2 – Atividades cooperativas.

Saavedra, Escalante e Rodriguez (2006) definem a natação como a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas que geram com os movimentos dos membros superiores e inferiores e corpo, que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao avanço (SAAVEDRA; ESCALANTE E RODRIGUEZ apud CAVALCANTI, 2013, p. 26). Semanalmente, as aulas eram planejadas com o propósito de tornar as alunas capazes de se deslocar na água sem amparo. Brincadeiras antigas, como cabo de guerra e baleada, de forma adaptada à água, jogos cooperativos e também competitivos foram praticados ao mesmo tempo em que o incentivo e a segurança

eram transmitidos de modo que a maioria das participantes passou a executar os exercícios sem sentir necessidade de boias auxiliares.



Figura 3 – Roda de conversa no fim da aula.

A escolha da mudança da piscina para uma de profundidade diminuída foi uma feliz escolha. Durante o projeto que participam (Escolinhas do DEF), as aulas ministradas são feitas na piscina do Departamento de Educação Física da UEPB, que tem profundidade muito grande (1,80cm-2,70cm) e possui apenas um degrau, não muito largo, dentro da piscina, motivo pelo qual dificulta a aprendizagem de qualquer aluno, resultando em limitação por parte de todos que não alcançam o chão. Outra razão para a dificuldade das alunas na piscina foi o receio de se afogar, que aumentava a insegurança ao ponto de se refugiarem nas bordas e na escada se aglomerando em um só lugar. As alunas não se sentiam seguras em praticar as técnicas no local e os exercícios pedagógicos aplicados não se faziam efetivos para o desenvolvimento do nado, visto que a maioria não se deslocava na piscina sem auxílio de muito dos materiais pedagógicos para natação e sem a presença de algum monitor na água.

O uso do material facilita o trabalho do professor, que pode dar mais atenção a todos, ao invés de se dedicar o tempo inteiro a um único aluno. Já duas desvantagens são que, se os materiais não forem colocados corretamente, podem atrapalhar a execução do aluno; e, se utilizados com muita frequência, podem causar dependência, fazendo com que o aluno não se sinta seguro sem o material e não queira retirá-lo para executar outros exercícios. Isso já dificulta o trabalho do professor, que terá que convencer o aluno da importância de fazer exercícios sem material, caso contrário, ele nunca terá autonomia para nadar sozinho. (CAVALCANTI, 2011, p. 37)

Argento (2010) cita Matsudo quando afirma que as aulas de natação são de suma importância para qualquer pessoa inclusive para envelhecetes. E a melhor opção para o indivíduo que está envelhecendo é a realização de um programa de atividade física que inclua tanto o treinamento aeróbio como o de força muscular e que ainda incorpore exercícios específicos de flexibilidade e equilíbrio.

Durante as aulas já na piscina menor, observou-se a desenvoltura das envelhecetes, a partir da aplicação dos exercícios lúdicos. As brincadeiras adaptadas que fugiam do modelo de aprendizagem tecnicista, e sem intenção de ensinar o nado propriamente dito, estimularam o senso crítico e a autoconfiança no ambiente aquático, que tornou mais rápida a assimilação de conteúdo. Como afirma Rau (2013, p. 14) que, o aluno, ao praticar o exercício, não se limita à sua ação livre, iniciada e mantida pelo prazer de jogar, mas participa ativamente do processo de construção do conhecimento. Com a presença de professores auxiliando nas atividades, passou-se confiança para as alunas de forma que elas se sentiam seguras na execução dos movimentos.

É importante salientar que a organização das unidades temáticas se baseia na compreensão de que o caráter lúdico está presente em todas as práticas corporais, ainda que essa não seja a finalidade da Educação Física na escola. Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos. (BNCC p, 177).

No decorrer das aulas, o incentivo ao abandono de equipamentos esportivos, a exemplo de boias, pranchas e macarrões foi sendo realizado. Um elo de afetividade entre professores e alunos foi desenvolvido rapidamente transformando as aulas em encontros agradáveis. Ao final do período, a maioria das alunas já tinha desenvoltura suficiente para se deslocar na piscina sem materiais flutuantes. Foi notada também, a melhora do condicionamento físico das alunas, sabendo que, morando nas proximidades da UEPB, as mulheres costumam ir para as aulas em grupo, a pé. No início era nítida a demora na recuperação do fôlego quando chegavam ao local. Com o decorrer das aulas, e melhora do controle de respiração e condicionamento, as participantes passaram a participar mais ativamente, sem cansaço. Os planos de aula tinham como objetivo, fazer as alunas terem

independência dentro da água, superarem seus próprios limites, proporcionar momentos de descontração e terem consciência da importância da prática de exercícios para a saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O curso de Educação Física da UEPB deu a oportunidade por meio do projeto de extensão, de pôr em prática os conhecimentos adquiridos durante toda trajetória no curso, exercitando a docência e enriquecendo a experiência individual. Essas mesmas experiências são protagonistas da expansão de nossa atividade como professores, com o cuidado em identificar pontos críticos na percepção das dificuldades, na avaliação de resultados e na ajuda para a identificação das direções do progresso.

A abordagem escolhida para as aulas e a metodologia que auxiliou com a intervenção aplicada agregou valores afetivos ao estabelecimento do relacionamento aluno-professor. Do mesmo modo que, o início da atividade geral de formação de atitudes críticas, assume importantes posições no estabelecimento de resultados dos ensinamentos passados.

Além da melhora no condicionamento físico das alunas, graças à aplicação do método lúdico, foi notado que passaram a se deslocar com mais facilidade dentro da água e assimilaram os conteúdos com facilidade de acordo com o feedback estabelecido, durante as rodas de conversa, no fim das aulas.

Observamos assim, o quanto parece ser oportuno, ao tratarmos com a população envelhecida que apresenta objetivos diversos em suas atitudes, fornecer, no processo de aprendizagem, as possibilidades de dominar uma técnica, não sendo esta, necessariamente, seguidora de regras ou modelos preestabelecidos, mas sim a aquisição de habilidades que proporcionem o conhecimento de como agir nesse novo meio, e, ainda, de diferentes (e eficientes) modos de nadar. Assim o provável problema de aprendizagem enfrentado por pessoas idosas que não exerceram tais experiências poderá ser similar ao de qualquer outro indivíduo, em qualquer idade, que ainda não tenha desenvolvido esta relação.

REFERÊNCIAS

ARGENTO, de Souza Vianello. *Benefícios da atividade física na saúde e qualidade de vida do idoso*. Trabalho de conclusão de curso, Campinas-SP, 2010. Disponível
(83) 3322.3222

em:<<https://pt.scribd.com/document/351547664/Atividade-Fisica-e-Qualidade-de-Vida-Em-Idosos>> Acessado em: 18 de maio de 2018

BONACELLI, Maria Cecília Lieth Machado. *A natação no deslizar aquático da corporeidade*. Campinas – SP, 2004.

BRASIL. Ministério da Educação. Base comum Curricular: Educação é a base. Disponível em:<http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publica> acessado em 16 de maio de 2018

DIAS, José Francisco Silva; MARQUES, Carmen Lucia da Silva. “*Eu aprendi a nadar*”... *Percepção de idosos acerca da conquista da aprendizagem da natação – Em busca de uma reflexão pedagógica*. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, 2001.

CAVALCANTI, Vinicius. *O nadar e o envelhecete: processo de ensino e aprendizagem da natação nesta fase da vida*. Manaus: UFAM, 2011.

DARIDO, S. C.; SANCHES NETO, L. *O contexto da educação física na escola*. In: DARIDO, S. C.; RANGEL, I. C. A. (coords.). *Educação física na escola: implicações para a prática pedagógica*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005, p. 1-24.

HUIZINGA, Johan. *Homo Ludens: o jogo como elemento da cultura*/[tradução João Paulo Monteiro] – São Paulo: Perspectiva, 2007.

NAVEGA, M. T.; OISHI, J. *Comparação da qualidade de vida relacionada à saúde entre mulheres na pós-menopausa praticantes de atividade física com e sem osteoporose*. <Rev. Bras. Reumatol., São Paulo, v. 47, n. 4, p. 258-264, jul./ago. 2007> Acessada em 17 de maio de 2018.

RAU, Maria Cristina Trois Dorneles. *A ludicidade na educação: uma atitude pedagógica* [livro eletrônico] – Curitiba: IbpeX, 2013. – (Série dimensões da educação).<<https://pt.scribd.com/document/326650698/A-LUDICIDADE-NA-EDUCACAO-IBPEX-DIGITAL-pdfRene>> Acessado em 16 de maio de 2018.

PRATA, Mário. *Você é um envelhecete?* Livro *100 crônicas*, Cartaz Editorial/Jornal O Estado de São Paulo, São Paulo, 1997, pág. 13.