

EXPERIÊNCIAS DE ENSINO DOS ESPORTES AQUÁTICOS NA ESCOLA:

A EXEMPLO DO NADO SINCRONIZADO¹

JULIANA CARVALHO RICARDO

Bacharel e Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Bolsista de Iniciação Científica da Rede CEDES/RJ – Ministério do Esporte

DRA. MICHELLE CARREIRÃO GONÇALVES

Doutora em Educação pela Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC

Professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro – UFRJ

Pesquisadora bolsista da Rede CEDES/RJ – Ministério do Esporte

Membro do Núcleo de Estudos e Pesquisas Educação e Sociedade Contemporânea (UFSC) e do Laboratório de Pesquisas em Educação do Corpo (UFRJ)

Resumo | O presente artigo relata experiência de ensino de Nado Sincronizado em uma escola particular da cidade do Rio de Janeiro, abordando a organização das aulas, o papel da professora e os desafios da prática. Destaca-se que a proposta aqui apresentada está pautada na longa trajetória de uma das autoras com a modalidade (como atleta, técnica e árbitra), trazendo ao debate outras possibilidades de trabalho com o esporte em espaços não competitivos, no âmbito das atividades extracurriculares.

Palavras-chave | Nado Sincronizado. Ensino. Atividade extracurricular.

TEACHING EXPERIENCES OF AQUATIC SPORTS IN SCHOOL: THE CASE OF SYNCHRONIZED SWIMMING

Abstract | This paper reports on Synchronized Swim teaching experience in a private school in Rio de Janeiro, addressing the organization of classes,

1. Este trabalho contou com apoio financeiro do Ministério do Esporte no âmbito do Programa Rede CEDES/RJ.

the role of the teacher and the challenges of practice. It should be noted that the proposal presented here is based on the long trajectory of one of the authors with the modality (as athlete, technique and referee), bringing to the debate other possibilities of working with the sport in non-competitive spaces, in the scope of extracurricular activities.

Keywords | Synchronized Swimming. Teaching. Extracurricular activity.

EXPERIÊNCIAS DE ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES ACUÁTICOS EN LA ESCUELA: EL CASO DEL NADO SINCRONIZADO

Resumen | El presente artículo relata experiencia de enseñanza de Nado Sincronizado en una escuela particular de la ciudad de Río de Janeiro, abordando la organización de las clases, el papel de la profesora y los desafíos de la práctica. Se destaca que la propuesta aquí presentada está pautada en la larga trayectoria de una de las autoras con la modalidad (como atleta, técnica y árbitra), trayendo al debate otras posibilidades de trabajo con el deporte en espacios no competitivos, en el ámbito de las actividades extracurriculares.

Palabras-clave | Nado Sincronizado. Enseñanza. Actividad extracurricular.

INTRODUÇÃO

O Nado Sincronizado² (NS) é um esporte que dialoga, em seu vocabulário técnico, com outras modalidades como natação, balé, saltos ornamentais e ginástica artística, numa combinação de habilidades complexas e elaboradas. Caracteriza-se pela execução de rotinas de movimentos realizadas por uma ou mais pessoas dentro d'água, em sincronia com a música. Além do aspecto motor, o NS lida também as dimensões social (no trabalho em equipe que exige coesão para perfeita sincronização dos movimentos) e cognitiva (explorada durante todo o processo de aprendizagem, especialmente no que concerne à manutenção da atenção para realização dos movimentos, e compreensão da posição do corpo no espaço e no tempo).

2. Destaca-se a alteração do nome da modalidade para Natação Artística realizada em julho de 2017 pela Federação Internacional de Esportes Aquáticos (FINA). Entretanto, optamos por manter neste texto a nomenclatura antiga, Nado Sincronizado, considerando que esta é ainda a mais popular entre nós.

Neste sentido, a prática do NS desenvolve aspectos como equilíbrio, coordenação motora, orientação espacial, descontração facial, ritmo, força, flexibilidade, bem como autonomia, criatividade, atenção, musicalidade, empatia e trabalho em grupo, entre outras do espectro de possibilidades oferecido pela modalidade. Além de possibilitar o desenvolvimento corporal em outro meio, a água, onde o corpo necessariamente deverá desenvolver artifícios para se deslocar e equilibrar, o NS é uma atividade expressiva que, a depender do enfoque conferido e do objetivo proposto, pode desenvolver a criatividade de seus praticantes nas construções coreográficas.

Considerando a longa experiência de uma das autoras com o NS, como atleta, técnica (incluindo passagem pela comissão técnica da seleção brasileira juvenil), árbitra e, mais recentemente, professora desse esporte na escola nos últimos dois anos, objetivamos no presente artigo apresentar um relato de experiência de uma proposta de ensino de NS em ambiente escolar. As questões aqui abordadas são fruto de experimentações realizadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem da modalidade em espaço não-competitivo, elaboradas a partir dos saberes da prática mobilizados pela professora, ou seja, saberes não necessariamente oriundos do campo científico e teórico, mas sim “de natureza e origem diversas que, no desenvolver de sua prática e nas relações ali estabelecidas, são aprimorados e ressignificados” (PERINI; BRACHT, 2016, p. 954). Assim, descrevemos nas próximas páginas o local da intervenção, a organização das aulas, o papel da professora, bem como as dificuldades e desafios encontrados.

O LOCAL DA INTERVENÇÃO

A escola em que o trabalho se desenvolveu entre os anos de 2016 e 2017 é uma instituição privada que atende crianças e jovens da Educação Infantil ao Ensino Médio, localizada na zona oeste do Rio de Janeiro. As aulas de NS fazem parte das atividades extracurriculares, juntamente com natação, judô, xadrez, balé, futebol, dança e música, sempre oferecidas

no contraturno para todas as idades. Dentre as modalidades esportivas, apenas o futebol participa de competições interescolares e, no caso específico do NS, são realizadas, dentro da própria escola, apresentações de rotinas coreográficas construídas durante o ano letivo.

No que concerne ao espaço físico voltado às práticas corporais, tem-se uma piscina olímpica não aquecida situada junto à quadra poliesportiva (com cobertura e arquibancada), bem como uma sala equipada com barras de balé, tatame de judô, colchões e caixa de som. Este local é compartilhado pelos professores de balé, NS e judô, localizando-se no segundo andar do prédio e um pouco afastado da piscina. Há ainda uma área de recreação com brinquedos, mesas de pebolim e de tênis de mesa, além de uma sala de xadrez ao lado do prédio principal (onde estão a quadra, a piscina e a sala esportiva). Para as aulas de NS utilizamos principalmente a piscina e em dias frios ou chuvosos, a sala esportiva.

Como as aulas de NS são facultativas (por adesão das alunas³ interessadas), seus horários são organizados conforme a disponibilidade da piscina, já que os professores de Educação Física também a utilizam em suas aulas curriculares. Assim, os encontros acontecem duas vezes na semana, tanto no período matutino (para atender às alunas da tarde), quanto vespertino (para aquelas que estudam de manhã), com duração de 100min cada (o equivalente a 2 horas/aula de 50min). As participantes são todas meninas estudantes do 4º ano do Ensino Fundamental ao 3º ano do Ensino Médio. Apesar dos convites para que meninos também participem das atividades, há ainda muita resistência, sendo o NS visto como um esporte feminino (ideia oriunda da antiga exclusividade de participantes mulheres nas competições, algo modificado em 2015 com as provas de dueto misto – homem e mulher – no campeonato mundial da modalidade).

No primeiro ano de trabalho nessa escola, em 2016, havia apenas uma turma de NS formada por 10 alunas com idades entre 13 e 15 anos,

3. Optamos por nos referir sempre no feminino, já que as turmas são compostas apenas por meninas.

estudantes do turno matutino. Todas tinham experiência prévia com o esporte, pois haviam frequentando aulas com outra professora, também na escola, no ano anterior. Já em 2017 observou-se um crescimento na procura pelas aulas de NS e ampliou-se os horários também para estudantes da tarde. Assim, a turma da manhã formou-se por 10 alunas de 8 a 10 anos de idade, sem qualquer experiência prévia com o esporte, e no período vespertino havia 13 alunas com idades entre 8 e 14 anos. No caso desta turma, foi necessário desmembrá-la e montar dois grupos considerando as experiências que detinham com NS. Deste modo, a turma de iniciantes foi formada por 9 meninas de 8 a 10 anos e a avançada totalizou 4 garotas de 12 a 14 anos de idade.

A avaliação de quem participaria dos grupos avançado e do iniciante foi realizada por meio de um teste no começo do ano, baseado nos parâmetros de “adaptação ao meio líquido”⁴ de Campaniço (1988) e adaptado para as aulas de NS. Nesse teste foram avaliados cinco parâmetros: imersão, deslocamento (propulsão), saltos, manipulação e flutuação. Tais parâmetros foram categorizados em: potencial de familiarização (é capaz de realizar a proposta, mas somente com auxílio) ou autonomia (é capaz de realizar a proposta sozinha mesmo que por pouco tempo). Neste contexto é importante analisar se a aluna consegue ficar submersa por um tempo, se não sente incômodo com a água nos olhos ou se tem a capacidade de se deslocar sem medo de ficar longe da borda. Estes são elementos de segurança, já que, no caso da escola em questão, não havia plataforma para tornar a piscina mais rasa (profundida é de 2m) e, além disso, o trabalho era feito por apenas uma professora, o que significa que algum nível de independência no meio líquido era necessário. Assim, apenas aquelas que alcançaram a média dentre os parâmetros avaliados no aspecto autônomo poderiam participar das aulas.

4. Adaptação ao meio líquido é um termo que corresponde ao domínio das técnicas de sobrevivência total em meio líquido que, segundo Campaniço (1988), podem ser determinadas no âmbito de cinco domínios: equilíbrio, respiração, imersão, propulsão e salto.

ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

Como citado anteriormente, as aulas de NS em questão duram uma hora e quarenta e são, no geral, organizadas em três grandes momentos: flexibilidade/força, natação/movimentos específicos e por último, criação. A primeira parte é o momento de trabalhar flexibilidade e alongamento, já que o NS conta com um vocabulário de movimentos de grande amplitude de membros, especialmente de pernas. Estes exercícios acontecem fora d'água, o que permite à professora mostrar e corrigir com mais facilidade os movimentos a serem executados, bem como uma melhor compreensão, por parte das alunas, de como com o corpo deve se posicionar e se mover quando estiverem dentro da piscina. Além disso, é necessário um fortalecimento dos grandes grupamentos musculares como, por exemplo, a musculatura da coluna e principalmente abdominal, muito utilizadas nos movimentos invertidos (cabeça para baixo). Esta parte da aula normalmente dura entre vinte e trinta minutos, e deve ganhar ênfase no começo do ano, aumentando-se, gradativamente, o tempo e as atividades dentro d'água.

A segunda parte da aula é preenchida, inicialmente, por exercícios de natação e, posteriormente, pela introdução progressiva de movimentações básicas do NS, como: pernadas propulsivas, flutuação e palmateios. Como a natação e o NS compartilham muitos movimentos e lidam com habilidades semelhantes, isto facilita o aprendizado das alunas, principalmente as iniciantes (que têm alguma noção de natação, já que aprendem tal conteúdo nas aulas de Educação Física escolar), que logo nas primeiras aulas já conseguem executar alguns movimentos e criar pequenas coreografias. Este segmento da aula deve ser o mais extenso e relevante, com duração de quarenta a cinquenta minutos.

Para a construção das atividades, usamos como referencial o “IV Manual de Ensino Básico de Nado Sincronizado” de Hercowitz e colaboradas (2004), que sugere o desenvolvimento das habilidades específicas do NS a partir do grau de dificuldade dos elementos e sua complexidade, trabalhando por módulos crescentes de I a V, utilizando ou não material

de apoio para os exercícios. Cada um dos módulos objetiva desenvolver os seguintes elementos: I) movimentos propulsivos (pernadas) e rolagentos (mudanças de eixo longitudinal e transversal); II) palmateios (movimentação dos braços, composta pelo equilíbrio e deslocamento) e flutuação; III) cambalhotas e movimentação submersa; IV) figuras (grupo de movimentos especificados no Manual de regras do NS elaborados pela FINA); V) atividades coreográficas (criação de trechos coreográficos com duas ou mais alunas).

As aulas aqui relatadas não trabalham, necessariamente, com a sequência proposta nos módulos, ou seja, primeiro propulsão, depois flutuação e assim por diante. A organização das mesmas leva em conta as demandas de cada turma e de cada momento. Assim, por exemplo, é possível explorar a movimentação dos módulos II e IV simultaneamente, se a professora entender que esta dinâmica é a mais apropriada para ocasião. Nesta parte, como nas outras, deve-se levar também em consideração as habilidades e experiências anteriores de cada aluna e, consequentemente, de cada grupo. É igualmente importante desenvolver a musicalidade, montando sequências individuais, com ou sem música, nesta etapa da aula.

A última parte, de vinte a trinta minutos, é destinada à criação das alunas, sendo papel da professora estimular a elaboração de pequenas coreografias, sozinhas ou em grupos. O objetivo é desenvolver trechos coreográficos criados autonomamente pelas estudantes, explorando seu repertório de movimentos, especialmente aqueles trabalhados na aula do dia. O exercício de montagem da coreografia e, posteriormente, sua apresentação, na maioria das vezes é o que motiva a participação das garotas nas aulas de NS, daí a importância de se ter um tempo reservado para isso nas aulas. Aqui elas podem experimentar, criar e se expressar mais livremente, bem como ter o prazer de se sentirem, enfim, fazendo NS e não só repetindo um conjunto de movimentos isolados, já que o que caracteriza o esporte é, justamente, a coreografia.

Aproveitamos também esse momento para ensinar as regras e ideias básicas de uma coreografia, como, por exemplo, a compreensão

de deslocamento (pois muitas vezes as alunas criam movimentos sem deslocamento, mas é importante que entendam que como o público não se move, a coreografia é que deve fazê-lo, cobrindo o máximo possível da piscina), a regra que proíbe o toque de qualquer parte do corpo no fundo da piscina, a necessidade de ligação entre os movimentos coreográficos, entre outros. É uma etapa essencial e que deve ser feita mesmo nos primeiros meses de aprendizado, quando as alunas estão entrando em contato com os movimentos básicos⁵ do NS. Com intuito de adaptar e estimular o desenvolvimento nessa fase, sugere-se a promoção de desafios e tarefas, como: dar um tema para a coreografia, escolher a música, definir alguns movimentos obrigatórios, proibir o contato com o pé no chão da piscina etc.

Importante dizer que o tempo destinado a cada uma dessas três partes foi organizado considerando o calendário escolar, tendo em conta, principalmente as Olimpíadas da escola, momento de apresentação das alunas para toda a comunidade. Como esta ocorre ao final do mês de outubro, no primeiro semestre enfatiza-se o aprendizado dos movimentos específicos do NS (etapa 2), e no segundo o desenvolvimento e criação das coreografias (etapa 3).

INTERVENÇÃO DA PROFESSORA E ESTRATÉGIAS DE ENSINO

No processo de aprendizagem motora, a informação prévia (já ter experimentando, ou praticado alguma atividade, brincadeiras ou outras modalidades esportivas) é componente fundamental para a aquisição da habilidade. Em geral a professora utiliza a instrução verbal e a demonstração (estimulação visual) como artifícios pedagógicos.

No caso das aulas de NS, a instrução verbal, sem o auxílio da demonstração, pode não alcançar a eficiência necessária, como mostra Fugita (2010) em pesquisa referente aos estilos de aprendizagem no NS. A

5. Movimentos básicos se referem à junção de figuras (grupo de movimentos contidos no Manual de regras do NS) com movimentos de transição (movimentos propulsivos).

autora argumenta que o grupo que teve acesso somente à instrução verbal apresentou maior dificuldade em compreender e realizar a tarefa, enquanto que ao que foi destinada apenas a demonstração e aquele que teve instrução verbal seguida de demonstração foram mais bem-sucedidos.

As formas de demonstração são muitas, como a realização do movimento pela professora ou por uma aluna, utilização de lousa para desenhos e indicações, trabalho com vídeos, leitura e discussão do Manual de Regras do NS que explica, detalhadamente, as posturas e movimentos do esporte, além, é claro, das regras de competição. Somado a isso, usa-se com frequência a “Synchro doll”, boneca que, segundo descreve Fugita (2010, p. 8), “é dimensional, articulada e mede aproximadamente 40x05 centímetros, característica que permite sua manipulação dinâmica pelo instrutor”.

Outro aspecto a considerar é a atuação da professora nas aulas de NS como mediadora do conhecimento, espécie de ponte entre a aluna e a atividade esportiva que, por ser muito complexa, muitas vezes torna-se desestimulante, levando ao abandono da aprendizagem. Desta forma, a professora precisa utilizar diferentes estratégias de ensino que proporcionem um melhor entendimento e gerem mais experiências positivas com a prática. Nesse sentido, um recurso importante é a presença dentro da água durante a aula, especialmente nos momentos iniciais da aprendizagem, como no princípio do ano letivo, por exemplo. Estar na piscina é fundamental tanto para demonstrar o movimento como para corrigir as alunas, não apenas verbalmente, mas também e principalmente, tocando seus corpos, auxiliando na execução para que possam, gradativamente, incorporar os gestos motores da modalidade. Exemplares, nesse caso, são os movimentos invertidos (cabeça em direção ao fundo da piscina e pés apontando para o céu) que, por serem pouco vivenciados pelas alunas anteriormente, criam a necessidade de um ajuste espacial do corpo n'água a essa nova posição. Porém, em situações mais avançadas, em que já se tem o entendimento das posições básicas do esporte, a professora deve estar fora d'água, notadamente para melhor visualizar a execução dos movimentos.

DIFICULDADES E OBSTÁCULOS ENCONTRADOS

As principais dificuldades da experiência que ora relatamos dizem respeito ao espaço físico e aos materiais complementares. Embora a escola possua uma boa estrutura com piscina, quadra e sala esportiva equipada com tatame e barra de balé, o fato da água não ser aquecida resultou em dificuldades em dias com temperaturas mais baixas, sendo as aulas desenvolvidas na sala esportiva. Entretanto, observamos que a modificação de espaço resultou em elevado número de faltosas nessas ocasiões, provavelmente porque as alunas preferiam as atividades na piscina, ambiente por excelência do NS.

Outra questão importante é a escassez de materiais esportivos. Para as aulas de natação a escola oferece alguns materiais como pranchas e flutuadores, que também são usados nas atividades de NS. Contudo, outros materiais são importantes, como “macarrões”, bolas, cordas, elásticos e principalmente o subaquático (caixa de som resistente à água). O subaquático é essencial para as aulas de NS, pois possibilita a escuta da música e a comunicação da professora com as alunas em um momento em que estas estejam em posição invertida. Por ser um equipamento caro, não é facilmente adquirido.

Entretanto, a maior parte dessas carências foram contornadas durante o ano da seguinte forma: para os materiais como “macarrões”, bolas e cordas normalmente utilizados nos exercícios educativos, trabalhamos com alguns materiais alternativos como garrafas pet de diferentes tamanhos e galões de água de 10L ou mais, todos angariados pelas próprias alunas. No caso do subaquático, a alternativa encontrada para a montagem e aprendizagem das coreografias (especialmente para as iniciantes, que têm mais dificuldade de seguir com a movimentação quando estão submersas e não ouvem a música) foi aumentar o número de aulas fora da piscina com o intuito de facilitar a memorização da sequência coreográfica. Destaca-se, porém, que foi possível alugar um subaquático para o dia da apresentação durante as Olimpíadas da escola.

Outra questão que consideramos não uma dificuldade, mas um desafio, é a ausência de meninos nas aulas de NS, o que creditamos ao fato

de ser ele considerado um esporte feminino, apesar de haver experiências de grupos masculinos não competitivos (no Canadá e nos Estados Unidos, por exemplo), bem como existir, desde 2015, a categoria dueto misto (um homem e uma mulher) nos torneios internacionais. Porém, a tradição da modalidade de se manter durante tantos anos como exclusiva às mulheres, parece pesar sobre os meninos no momento de optar qual atividade esportiva realizar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Procuramos neste trabalho relatar nossa experiência de ensino de NS em ambiente escolar como atividade extracurricular, que teve por objetivo desenvolver tanto algumas habilidades motoras inerentes à modalidade (como força, ritmo, lateralidade, orientação espaço-temporal, equilíbrio, flexibilidade, coordenação motora fina e global), como a criatividade (nos momentos de elaboração de coreografias) e a autonomia no meio líquido.

Considerando o escasso material publicado no Brasil sobre o NS, especialmente no que concerne às suas possibilidades de ensino em espaços não competitivos, as questões aqui apresentadas baseiam-se muito mais nos saberes da prática do que em referenciais teóricos. Tais saberes têm distintas origens, como a formação inicial, por exemplo, mas também a experiência pregressa a ela (RUFINO et al, 2017), especialmente no nosso caso, de longa trajetória com a prática corporal em questão. Assim, acreditamos que sistematizar experiências de ensino deste esporte é relevante para sua popularização e desenvolvimento também nas escolas.

Um último elemento que merece destaque diz respeito aos projetos futuros. O principal deles é a elaboração e realização de trabalhos conjuntos com os professores de outras atividades extracurriculares da instituição, especialmente os de judô e natação. O objetivo ao criar parceria mais estreita com estes docentes é estimular a participação de meninos nas aulas de NS na escola, tensionando a ideia de que é este um esporte apenas para meninas.

REFERÊNCIAS

CAMPANIÇO, J. A escola de natação – 1ª fase aprendizagem. In: CAMPANIÇO, J. **Desporto e Sociedade: Antologia de textos**. Lisboa, Edição: Ministério da Educação, 1989. p.5-37.

HERCOWITZ, S.; LOBO, A.M.; XAVIER, M.; PÉRILLIER, R.; BUNN, S. **IV Manual de ensino do Nado Sincronizado**. Rio de Janeiro: CBDA, 2004.

FUGITA, M. **Efeitos do Modelo na Aprendizagem do Nado Sincronizado**. Tese de Doutorado. Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo. São Paulo, 2010.

PERINI, R.; BRACHT, V. Os saberes docentes dos professores de Educação Física na Educação Infantil de Serra/ES. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 19, n. 4, p. 953-963, out./dez. 2016.

RUFINO, L. G. B.; BENITES, L. C.; SOUZA NETO, S. Análise das práticas e o processo de formação de professores de Educação Física: implicações para a fundamentação da epistemologia da prática profissional. **Movimento**, Porto Alegre, v. 23, n. 1, p. 393-406, jan./mar. 2017.

Recebido: 31 janeiro 2018

Aprovado: 25 março 2018

Endereço eletrônico:

Michelle Carreirão Gonçalves

michelle_carreirao@yahoo.com.br