

NATAÇÃO PARA ADULTOS: A IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

Gisely Nayara Coelho Santana¹

Monique Soares Dinuci¹

Rude de Souza Maciel¹

Resumo

Quando um adulto inicia na natação observa-se que “dentro da água”, surgem limitações visuais; como a locomoção que se faz com a ajuda da visão, há uma perda de orientação espacial; a audição é praticamente anulada; as vias nasais e orais ficam obstruídas e o corpo precisa se ajustar a uma nova situação de equilíbrio. Com base nessas informações o objetivo do presente estudo foi analisar a importância da adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem da natação em adultos. Dessa forma, o texto, parte-se de um estudo elaborado através do método de pesquisa qualitativo e exploratório. A construção metodológica, se deu através de análises de artigos científicos e publicações sobre o tema proposto. Destaca-se ainda que a construção dos Quadros de análise, ocorreu por meio da seleção dos artigos, averiguando determinadas questões relevantes. Os resultados encontrados demonstram que o processo de adaptação ao meio líquido, quando conduzido de forma correta, pode se tornar uma experiência importante para a aprendizagem da natação por adultos visto que ultrapassa a questão da água como um novo ambiente, mas também está atrelado a perda do medo dos alunos e uma maior confiança para a execução dos gestos motores necessários ao aprendizado da modalidade.

Palavra-chaves: Natação; Adaptação; Meio Líquido; Aprendizagem.

Abstract

When an adult starts swimming, it is observed that “inside the water”, visual limitations arise; as locomotion is done with the aid of vision, there is a loss of spatial orientation;

¹ Fundação Universitária de Itaperuna, Itaperuna – RJ

Recebido em: 20/11/2024

Aprovado em 15/02/2025

the hearing is practically canceled; the nasal and oral pathways are blocked and the body needs to adjust to a new equilibrium situation. Based on this information, the objective of the present study was to analyze the importance of adapting to the liquid environment in the process of learning to swim in adults. Thus, the text is based on a study developed through the qualitative and exploratory research method. The methodological construction took place through the analysis of scientific articles and publications on the proposed theme. It is also noteworthy that the construction of the analysis tables occurred through the selection of articles, ascertaining certain relevant issues. The results found demonstrate that the process of adaptation to the liquid environment, when conducted correctly, can become an important experience for adults to learn swimming since it overcomes the issue of water as a new environment, but it is also linked to loss fear of students and greater confidence in the execution of the motor gestures necessary to learn the sport.

Keywords: Swimming; Adaptation; Liquid medium; Learning.

INTRODUÇÃO

Quando se inicia a prática da natação é importante observar que através do ensino aprendizagem da natação, o aluno concretiza novas capacidades e adaptações através do meio líquido. Dessa forma, destaca-se que a adaptação é o fator primordial durante o processo pedagógico aos alunos de natação. Santana *et al.* (2003 p. 64), afirma que a adaptação ao meio líquido é vista como um momento de “alfabetização aquática”, e desse modo, “proporcionar vivências motoras que tenham como consequência a técnica de sobrevivência total em meio líquido”.

Para Damasceno (1992), observa-se que “dentro da água, surgem limitações visuais; como a locomoção se faz com a ajuda da visão, há uma perda de orientação espacial; a audição é praticamente anulada; as vias nasais e orais ficam obstruídas e o corpo precisa se ajustar a uma nova situação de equilíbrio”. Assim, elucidando a importância do processo de aprendizagem e adaptação ao meio líquido durante o aprendizado da natação.

Existe uma tendência para que alunos queiram resultados imediatos, menosprezando as atividades desenvolvidas na etapa de adaptação ao meio. Para que ocorra um bom aprendizado é necessário controle sobre o ambiente para que tudo ocorra dentro do planejado, sendo assim todas as formas de ensino dependem de um conjunto de

fatores. Partindo desse pressuposto os movimentos aquáticos podem ser ensinados ou até mesmo reproduzidos através de metodologias de ensino (FERNANDES; LOBO DA COSTA, 2006).

Partindo da dificuldade apresentada por adultos no processo de aprendizagem da natação, principalmente por bloqueios oriundos da pouca familiarização com o meio líquido, a utilização da etapa de adaptação ao meio líquido se torna de grande valia para iniciantes desta modalidade, facilitando também o processo de ensino por parte de professores que atuam nesta modalidade.

Com base nessas informações, o objetivo do presente estudo foi analisar a importância da adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem da natação em adultos, adotando a hipótese de que o processo de adaptação ao meio líquido, contribui de forma significativa para o aprendizado da natação em população adulta.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo proposto foi elaborado através do método de pesquisa qualitativa e exploratório. Desse modo, a confecção do presente parte-se de uma análise semiestruturadas de artigos publicados em periódicos extraído da Plataforma Scielo, afim de observar, através de um estudo exploratório de bibliográficas, o assunto pertinente sobre a importância da natação praticada por adultos. Nesse sentido, foi possível trazer esclarecimentos teóricos acerca do assunto em pauta, para que assim, posteriormente, construa possíveis resultados e conclusões ao assunto supracitado. A pesquisa qualitativa se caracteriza pelo desenvolvimento conceitual, de fatos, ideias, ou opiniões, e do entendimento indutivo ou interpretativo a partir dos dados encontrados (SOARES, 2020, p.01).

Para a seleção dos artigos estabelecidos para análise, necessitou de uma pesquisa aprofundada, com a utilização dos seguintes termos de busca: importância da natação, natação para adultos, ensino aprendizagem da natação, propostas avaliativas para natação. Foi analisado o tipo de estudo explorados metodologicamente nos trabalhos (qualitativo, quantitativo, exploratório, entrevista semiestruturadas, entre outros recursos).

RESULTADOS

Destaca-se que com o auxílio dos critérios de seleção e a delimitação do assunto como foco a importância da adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem na natação para adultos, foi selecionado cinco estudos, que após a revisão da temática, pode evidenciar dados para compreensão do assunto em tela e a estruturação do mesmo. Desse modo, os Quadros a seguir, buscam caracterizar os estudos analisados, partindo da análise dos resultados obtidos como: título, ano de publicação, autores, periódicos, metodologia encontradas e resultados dos estudos.

Quadro 1: Caracterização dos estudos analisados, segundo título, ano de publicação e período em que foi publicado:

Nº	Autores	Título	Periódico	Ano
01	Bôscolo, <i>et al.</i>	Natação para adultos: a adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras aquáticas básicas	Revista Educação	2011
02	Vasques	Avaliação dos conteúdos desenvolvidas em aulas de natação para adultos	Universidad e Federal do Rio Grande do Sul	2017
03	Silva; Coqueiro; Barbosa	Motivos que determinam a prática da natação em adultos	Revista Digital Buenos Aires	2009
04	Silva; Schutz; Santos	Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação	Revista JOPEF	2019
05	Chaves, <i>et al.</i>	A motivação de adultos para a prática da natação	Revista Digital	2017

			Buenos Aires	
--	--	--	--------------	--

Quadro 2: Análise dos estudos selecionados, segundo o objetivo, metodologia e resultados encontrados:

Nº	Objetivo do estudo	Metodologia	Resultados
01	Analisar as diversidades de métodos de ensino de habilidades básicas para o nado frente o estágio cognitivos dos alunos.	Estudo descritivo, apresentando caráter qualitativo e exploratório de pesquisa.	Os resultados obtidos a partir de um trabalho com uma base de adaptação fraca são facilmente observáveis: inabilidade para flutuação, medo de nadar em piscina funda, execução mecânica dos estilos de nado, entre outros.
02	Objetivos de (i) entender se a metodologia de ensino baseada no esporte é adequada para o aprendiz adulto em natação, (ii) o ponto de vista e o entendimento de professores sobre práticas pedagógicas e (iii) verificar se há presença de	Esta pesquisa é de cunho qualitativo, observacional e propositivo. Foram observadas quatro aulas de natação de diferentes turmas de instituições distintas que desenvolvem aulas para adultos. Além da observação das aulas, houve uma entrevista com os professores. A partir das informações obtidas, efetuou-se um levantamento do que é abordado nas aulas de iniciação de adultos à natação. O estudo	Os benefícios desta pesquisa estão relacionados ao melhor entendimento acerca da pedagogia da natação, e, após a análise e discussão dos resultados, estes serão divulgados aos professores participantes e à comunidade científica relacionada à pedagogia da natação, trazendo propostas de atuação na área.

	conteúdos alternativos nas aulas de natação.	ocorreu com professores formados e professores que ainda estão em formação, mas que atuam com natação.	
03	Verificar a associação entre motivos para a prática da natação em adultos e variáveis sócio-demográficas.	Trata-se de estudo observacional/transversal, utilizando-se de métodos descritivos. As informações foram coletadas por meio de questionário.	Foram estudados 155 adultos, com idade entre 20 e 60 anos. A maioria dos indivíduos era do sexo masculino, solteiro, pertencentes à classe média e alta. Mais de 50% dos participantes possuíam ensino superior completo. As categorias motivacionais que alcançaram maior pontuação foram saúde e condicionamento físico. Já a categoria status atingiu a menor pontuação. Foram encontradas associações entre a categoria saúde e o sexo e também entre a categoria técnica e o estado civil.
04	Analisar questões relacionadas à adaptação ao meio líquido nas aulas de natação. Qual a importância atribuída por professores à fase de adaptação ao meio líquido nas aulas de natação?	A pesquisa caracteriza-se como sendo do tipo descritiva, diagnóstica de campo. Foi utilizado um questionário validado para o proposto trabalho, composto por quatorze questões, que objetivaram investigar a importância da adaptação ao meio líquido nas aulas de natação.	Os resultados foram analisados, discutidos e apresentados em forma de gráficos e Quadros, onde concluiu-se que a adaptação ao meio líquido, é a fase que antecede o aprendizado da natação, é através dela que o aluno terá a oportunidade de se familiarizar com o novo meio, ficar mais à vontade, experimentar novas sensações, perder seus medos e traumas,

			sentindo se assim mais seguro para prosseguir no processo de aprendizagem do ensino da natação.
05	Investigar o que motiva os adultos a praticarem a natação.	O instrumento de pesquisa utilizado foi o “Questionário de Motivação para as Atividades Desportivas” (QMAD) com o objetivo de avaliar a motivação para a prática da natação. A coleta foi realizada nas instituições que oferecem natação para adultos em Uberaba – MG.	Através dos resultados podemos perceber que a motivação de nadadores adultos parece estar relacionada ao aspecto social, a saúde, ao lazer e a questão de superação. Podemos perceber que este tipo de atividade física pode trazer inúmeros benefícios aos praticantes incrementando também aspectos na qualidade de vida.

DISCUSSÃO

Ao que se discute os presentes resultados acerca do estudo, verifica -se um número baixo de estudos que abordem a iniciação de adultos na natação. Vasques (2017, p.33), avalia a necessidade de se abordar conteúdos sobre a natação para adulto, ratificando a importância da adaptação ao meio líquido, e assim afirma que, “a adaptação ao meio aquático pode se tornar uma experiência importante para a vida do aluno adulto e o professor é o principal responsável por conduzir este processo”. A discussão trazida, atesta que a adaptação ao meio líquido é extremamente importante, visto que ultrapassa a questão da água como um novo ambiente, mas também está atrelado a perda do medo dos alunos frente a aprendizagem e o costume.

De modo geral, a adaptação ao meio aquático, usualmente, identifica-se com a 1ª fase da formação do nadador enquanto outros autores denominam esta fase de “aprendizagem” (CARVALHO, 1994). Assim, entende-se que a adaptação ao meio

aquático é vista como a etapa a qual o indivíduo aluno adquire habilidades, para que posteriormente possa desenvolver o nado em suas fases. Bôscolo *et al.* (2011, p.01), corrobora com o entendimento de Carvalho (1994), quando diz que “antes de aprender qualquer técnica específica de nado, é necessário explorar a água, os efeitos desta sobre o corpo e descobrir quais são as possibilidades de movimentoneste meio”.

Nesse mesmo seguimento, Silva *et al.* (2019, p.13), certifica que “a adaptação ao meio líquido é a fase que antecede o aprendizado da natação, é através dela que o aluno terá a oportunidade de se familiarizar com o novo meio”. Assim, ao que se discute, a adaptação ao meio líquido, tem como fundamento garantir o aprendizado como base para que o indivíduo possa avançar próximas etapas do ensino aprendizagem dentro da natação, assim, através de uma maior consciência de técnica para que possa desenvolver os movimentos do meio líquido.

Nesse mesmo seguimento, Silva *et al.* (2019), demonstra em seu estudo que ainda persevera uma resistência por parte dos professores o método tradicional de ensino de natação, no entanto deve-se evidenciar a importância da adaptação ao meio líquido diante do processo de aprendizagem da natação em adultos, adotando a hipótese de que o processo de adaptação ao meio líquido, ao qual contribui de forma significativa para o aprendizado da natação em população adulta.

Em contrapartida com os estudos apresentados no presente resultado, Moisés (2006, p.65), valida acerca do ensino tradicional, e assim ateste que este “busca aperfeiçoar os movimentos técnicos dos nados, de forma sistemática, considerada ensino por partes, em que se realizam exercícios corretivos em um processo ensino-aprendizagem que respeita a complexidade e a coordenação dos movimentos”.

Andrade *et al.* (2006), corrobora com o mesmo entendimento supracitado, ao qual aduz que:

Os principais motivos para a prática na amostra de nadadores brasileiros analisada se relacionam com a necessidade de desenvolver novas habilidades motoras e melhorar a saúde, a necessidade de socialização e a cooperação entre iguais, todos eles de caráter intrínseco (ANDRADE, *et al.*, 2006, p.08).

No entanto, há de evidenciar uma contra ideia, visto que para Vasques (2017), os resultados desenvolvidos em aulas de natação para adultos, demonstram que a autoconfiança e habilidades são fatores primordiais a prática e ensino da natação,

assim, a natação contribui evidentemente para a saúde do adulto, quando esta orientada de forma correta.

Desse modo, o autor Silva *et al.* (2019, p.02), testifica que “o aprendizado da natação, se divide nas seguintes etapas: ambientação/familiarização, respiração, flutuação, deslize, mergulho/entradas na água; e, antes de tudo a adaptação ao meio líquido”. Em respaldo, Silva *et al.* (2019), corrobora com os entendimentos dos autores Bôscolo *et al.*(2011) e Carvalho (1994), ao qual trazem a perspectiva da necessidade e da importância da adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem da natação em adultos.

Destaca-se e constata-se que, para Silva *et al.* (2019), observa a extrema importância do indivíduo na familiarização ao ambiente aquático, e assim as atividades exercidas na prática deste exercício serão de acordo com as necessidades de cada indivíduo. Reforça Vasques (2017), a adaptação ao meio líquido e a prática de natação por alunos adultos promove impactos positivos como obstrução de fobias, melhora o condicionamento, desempenho da saúde, entre outros fatores, tendo como foco as particularidades de cada aluno, e a divisão por níveis de acordo com o desenvolvimento e a necessidade no ensino aprendizagem.

Nesse seguimento, Alves *et al.* (2018, p.01), favorece os benefícios a natação, ao qual afirma que “a natação promove muitos benefícios e, sem dúvida, o de maior destaque é uma ampliação na expectativa de vida, através de fatores biológicos e funcionais, aumento significativo da força, musculatura, coração, resistência, entre outros”.

Nesse íterim, os autores supracitados nos resultados, Bôscolo *et al.* (2011), Vasques (2017), Silva *et al.* (2009), Silva *et al.* (2019) e Chaves *et al.* (2017), certificam a extrema importância da prática de exercícios físicos, em específico a importância da prática de natação, em especial a adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem da natação em adultos, visto que fortalece a musculatura, promove a perda de peso, reduz o risco de doenças, disposição, aumento da capacidade respiratória, promove um melhor desempenho da coordenação motora, flexibiliza o corpo, alivia o stress e promove o bem-estar.

Assim, em notas de discussão, compreende-se a importância da adaptação ao meio líquido no processo de aprendizagem da natação em adultos, bem como a importância da natação, sendo atestada como grande experiência na vida do aluno adulto, de forma que, através dos melhores desenvolvimento no meio líquido, concretizem demais benefícios supracitados à saúde deste.

CONCLUSÃO

Conclui-se portanto com a realização do presente estudo que o processo de adaptação ao meio líquido, quando conduzido de forma correta, pode se tornar uma experiência importante para a aprendizagem da natação por adultos visto que ultrapassa a questão da água como um novo ambiente, mas também está atrelado a perda do medo dos alunos e uma maior confiança para a execução dos gestos motores necessários ao aprendizado da modalidade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, R. A. de S.; MACIEL, R. M. Benefícios da prática da natação na terceira idade. **Psicologia e Saúde em debate**, [S. l.], v. 4, n. Suppl1, p. 53–53, 2018. Disponível em: <http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/399>. Acesso em: 21 maio. 2021.
- ANDRADE, A.; SALGUERO, A.; MÁRQUES, S. **Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros**. *Fitness & Performance Journal*, v. 5, nº6, p. 363-369, 2006.
- BÔSCOLO, E. F. M., SANTOS, L. M., OLIVEIRA, S. L. **Natação para adultos: a adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras aquáticas básicas**. *Revista Educação*. 2011. Disponível em: < <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/811/>>. Acesso em: 20 mai. 2021.
- CARVALHO, C. **Natação – contributo para o sucesso do ensino-aprendizagem**. 1994.
- CHAVES, A. D.; MAGRIN, N. P., BARBOSA, P. L., NOGUEIRA, M. D. G. R. **A motivação de adultos para a prática da natação**. *Revista Digital Buenos Aires*, 2011. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd160/a-motivacao-de-adultos-para-a-natacao.htm>>. Acesso em: 20 mai. 2021.
- DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Brasília (DF): Secretaria dos Desportos da Presidência da República, 1992.
- FERNANDES, J.R.P; LOBO DA COSTA, P.H. *Pedagogia da natação: um mergulho*

para além dos quatros estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v20, n.1, p.5-14, jan/mar. 2006.

MOISÉS, M. P. **Ensino da natação: expectativas de pais e alunos.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, São Paulo, v. 5, n. 2, 2006.

SANTANA, Vanessa Helena *et. al.* **Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático.** Barueri, SP: Manole, 2003.

SILVA, G. P., COQUEIRO, R. S., BARBOSA, A. R. **Motivos que determinam a prática da natação em adultos.** **Revista Digital Buenos Aires, 2009.** Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd137/pratica-da-natacao-em-adultos.htm>>. Acesso em: 20 mai. 2021.

SILVA, G. R., SCHUTZ, E. S. F., SANTOS, R. C. **Adaptação ao meio líquido: uma proposta de avaliação da educação física para aulas de natação.** 2019. Disponível em: <<https://www.researchgate.net/publication/335257833> >. Acesso em: 20 mai. 2021.

SOARES, S. J. **Pesquisa científica: uma abordagem sobre o método qualitativo.** **Revista Ciranda**, v. 3, n. 1, p. 1-13, 13 jan. 2020.

VASQUES, D. M. **Avaliação dos conteúdos desenvolvidos em aulas de natação para adultos.** 2017. Disponível em: < <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/174732/001063536.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 20 mai. 2021.