



VI FÓRUM DE
INTEGRAÇÃO
AMAJARI - RORAIMA - 2017

EMPREENDEDORISMO E
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL SUSTENTÁVEL



Categoria: PBAEX

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

INICIAÇÃO A NATAÇÃO PARA JOVENS E ADULTOS

Kaio Adriano Pereira de Oliveira¹
Moacir Augusto de Souza²

O projeto Natação: Para Jovens e Adultos, amparado pelo Programa de Bolsa Acadêmica de Extensão, PBAEX, tem como objetivo geral, estimular pessoas que antes não faziam esportes a praticar a natação e como objetivos específicos, trazer o bem-estar, o condicionamento físico, prevenir doenças e dentre outros pontos positivos em relação à saúde. Segundo Mariana Pace Alves, pag. 423, da pesquisa científica qualitativa, do artigo “**Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde?**” as pessoas procuram aderir à natação a suas vidas por alguns motivos como: prescrição médica, conselho de familiares ou amigos, experiência própria desde cedo e influência da mídia, após o primeiro contato com esse esporte estimasse que o indivíduo irá praticar a natação para a vida toda, como um vício positivo. As aulas no início do projeto iniciaram-se com uma abordagem mais lúdica e experimental, com dinâmicas que incentivavam os alunos a conhecerem a temperatura, profundidade e perímetro da piscina e jogos que estimulassem uma sociabilidade saudável entre os alunos e o professor, como: jogo do “bobinho, manja pega, bandeirinha” e polo aquático. O projeto vem possuindo bons resultados, influenciando jovens e adultos que antes não tinham acesso a esse esporte a aderirem à natação com a finalidade de proporcionar todos os benefícios citados antes. O plano de aula desenvolvido durante todo o período foi embasado também em **Velasco** (Natação segundo a psicomotricidade, p. 04, Sprint Editora, 1994). Os métodos que estão sendo utilizados desde o início do projeto embasados nesse autor são: Aquecimento e alongamento de membros superiores e inferiores e ao fim, movimentos rápidos com os mesmos, simulando o nado fora da piscina, conhecimento da área aquática, como respirar no ambiente aquático. (Respiração lateral e bilateral), primeiro nado. (Crawl). Posição decúbito ventral e braçadas unilaterais e pernada contínua, segundo nado (Costas), posição decúbito dorsal e braçadas unilaterais e pernada contínua.

Palavras-chave: Esporte, Sociabilidade, Saúde.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.

¹Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista, ²Professor do IFRR/Campus Boa Vista.
Autor correspondente: kaio pereira1502@hotmail.com