



**VI FÓRUM DE
INTEGRAÇÃO**
AMAJARI - RORAIMA - 2017

**EMPREENDEDORISMO E
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL SUSTENTÁVEL**



Categoria: PBAEX

Área de conhecimento: Ciências da Saúde

VEM NADAR

Gustavo Henrique Sousa Nascimento¹
Moacir Augusto de Souza²

O projeto de natação “Vem Nadar”, surgiu com o propósito de oferecer os conhecimentos básicos no meio aquático, tanto para a saúde e lazer como também para a prática esportiva. Neste obtivemos respostas positivas, satisfazendo quem participou das atividades de ensino aprendizagem, práticas recreativas e funcionais para um melhor bem-estar. Nesta perspectiva, o previsto era que os alunos desenvolvessem habilidades de adaptação e dos 3 estilos (crawl, costas e peito) tornando-se independentes na piscina. Partindo deste princípio, percebemos a importância do projeto que proporcione a comunidade do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Roraima - IFRR atividades que explore a prática de atividade física, o lúdico e valores sociais, tornando-se necessário um trabalho de escolinha (aulas) de Natação na Piscina do IFRR. Além de oferecer a essas pessoas a oportunidade de socializar, aperfeiçoar, aprender e desenvolver o gosto pela prática esportiva da Natação por meio das atividades aquáticas apresentadas pelo Projeto Vem Nadar. Com o objetivo de ensinar adolescentes e adultos nos meios aquáticos para aprimorar técnicas dos nados, desenvolvendo a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos, foram aplicadas nas aulas: Técnicas de adaptação ao meio líquido, para todos os alunos se sentirem a vontade dentro de uma piscina e sem ter receio de que algo de ruim aconteça; Técnicas de respiração, para que os alunos modifiquem a forma de respirar, no caso, inverta a situação que ele faz em terra, já que a inspiração e expiração de ar na água são de forma diferente e para que não aconteça ingestão de água ou até mesmo afogamentos; Técnicas de flutuação, aonde o aluno conseguirá um equilíbrio aquático maior, para que facilite seu deslize o mais próximo da superfície e tenha um gasto de energia menor e ter um melhor desempenho nos nados e aprendizagem dos nados crawl, costas e peito, 3 dos 4 estilos oficiais da natação. Foram utilizados métodos e técnicas da aprendizagem da natação para facilitar o desempenho dos alunos, o uso dos materiais fornecidos pelo IFRR como pranchas, polibóias e spaghetti que ajudaram na execução individual de cada praticante. Quanto às dificuldades que foram encontradas, estas estão sendo solucionadas, promovendo um aperfeiçoamento dos nados, com diminuição dos gastos energéticos e evitando a fadiga muscular dos alunos. Com atividades planejadas de exercícios educativos e corretivos aplicadas pelo instrutor, no momento da execução durante as atividades. Ao longo do projeto, os resultados obtidos tornaram-se significativos, pois a cada aula, era sempre aprimorado e executado de forma correta os movimentos. Os resultados são positivos, pois os alunos se sentem bem confiantes a continuar e

¹Bolsista do PBAEX - IFRR/Campus Boa Vista, ²Professor do IFRR/Campus Boa Vista.
Autor correspondente: gustavo.sousa910@gmail.com



VI FÓRUM DE
INTEGRAÇÃO
AMAJARI - RORAIMA - 2017

EMPREENDEDORISMO E
DESENVOLVIMENTO
REGIONAL SUSTENTÁVEL



praticar cada vez mais a natação, elevando sua alta estima. O projeto veio para proporcionar aos seus praticantes, a oportunidade de melhoria da aprendizagem, da técnica, do desempenho físico e de saúde, para ser utilizada em seu dia a dia em possíveis situações de segurança, lazer, competições e para usar em benefício de alguma necessidade específica, que exigem a natação para provar sua aptidão no meio aquático.

Palavras-chave: Natação, Aprendizagem e Prática esportiva.

Apoio financeiro: PBAEX/IFRR.