

## 8º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

### NATAÇÃO – ATENDIMENTO A COMUNIDADE INTERNA E REGIÃO DE MARINGÁ

Cristiani Alves dos Santos<sup>1</sup>

Cleverson Fantucci<sup>2</sup>

Nilson Roberto Moreira<sup>3</sup>

A presente atividade de extensão visa atender um grupo de crianças pertencentes ao projeto escola de esportes – natação, da comunidade interna e regional. Um grupo de 15 participantes do sexo feminino, com idade entre 10 a 12 anos fornecendo a prática de natação duas vezes por semana, com duração de 50 minutos/aula através da mediação de uma acadêmica do curso educação física - UEM. Inicialmente, foi realizada uma observação utilizando uma ficha de acompanhamento individual, com o intuito de verificar o conhecimento adquirido na modalidade. Em seguida, utilizou-se dos dados adquiridos e elaborou-se os conteúdos a serem desenvolvidos. Esses conteúdos consistem em adaptação ao meio líquido, técnicas de respiração, flutuações, propulsão coordenadas com exercícios de braçada e pernada, enfatizando os nados Crawl e Costas. Após desenvolver as atividades propostas, em dois meses foi reaplicado o mesmo conteúdo da ficha de acompanhamento individual, e constatou-se que o grupo de iniciantes com maiores dificuldades apresentaram melhoras significativas nos conteúdos de respiração, flutuação e propulsão. Já o grupo de aperfeiçoamento apresentou melhoras na coordenação de braçadas, respiração e pernada. Quatro alunas iniciaram um treinamento leve.

**Palavras- chave:** natação. sexo feminino. comunidade interna e região.

**Área temática:** Saúde

**Coodernador do projeto:** Prof. Dr. Nilson Roberto Moreira, noslinadel@gmail.com, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.

#### **Introdução**

A natação é quase tão antiga quanto o homem, que teria apreendido a sustentar-se na água por instinto de sobrevivência ou por observação dos animais. Talvez, obrigado a atacar ou defender-se, levou o homem a nadar em busca de alimento ou fugir para não ser pressa de algum animal, (Velasco, 1997). Para Damasceno (1992), a natação é uma atividade que mais proporciona benefícios ao desenvolvimento corporal humano, e também possibilita ser praticada

---

<sup>1</sup>Acadêmica do 2º ano do Curso de Educação Física da UEM e participante do Projeto de Extensão Natação- Atendimento a comunidade interna e região de Maringá.

<sup>2</sup>Graduado pelo do Departamento de Educação Física-UEM, pesquisador voluntário no projeto de Extensão Natação- Atendimento a comunidade interna e região de Maringá

<sup>3</sup> Professor do Departamento de Educação Física – UEM, coordenador do Projeto de Extensão Natação- Atendimento a comunidade interna e região de Maringá



Flutuação dec. dorsal																			
Flutuação dec. frontal																			
Pernada crawl lev. flexionada																			
Pernada pés voltado dentro																			
Coordenação pernada, braçada																			
Braçada: cotovelo alto																			
Braçada: fase de puxada																			
Braçada: braçada em S																			
Braçada Fase de pegada																			
Braçada: Inclinação 45°																			

Figura 01 ilustração da ilustração da ficha de acompanhamento

### **Discussão e resultados**

Apesar deste projeto ainda estar andamento, melhoras significativas já são observadas.

### **Referências Bibliográficas**

- DAMASCENO, L. G. Natação, Psicomotricidade e desenvolvimento. Brasilia: 1992.
- VELASCO, C. G. Natação segundo a psicomotricidade. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.
- PALMER, M. L. A ciência do ensino da natação. São Paulo: Manole, 1990.