

ANDRÉ RIBEIRO DA SILVA | HÉLIO FRANKLIN RODRIGUES DE ALMEIDA
JITONE LEÔNIDAS SOARES | JÔNATAS DE FRANÇA BARROS
(ORGANIZADORES)



EDUCAÇÃO FÍSICA,
EXPERIÊNCIAS EXITOSAS
NA LICENCIATURA E BACHARELADO

ANDRÉ RIBEIRO DA SILVA | HÉLIO FRANKLIN RODRIGUES DE ALMEIDA
JITONE LEÔNIDAS SOARES | JÔNATAS DE FRANÇA BARROS
(ORGANIZADORES)



EDUCAÇÃO FÍSICA,
EXPERIÊNCIAS EXITOSAS
NA LICENCIATURA E BACHARELADO

Editora chefe

Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira

Editora executiva

Natalia Oliveira

Assistente editorial

Flávia Roberta Barão

Bibliotecária

Janaina Ramos

Projeto gráfico

Bruno Oliveira

Camila Alves de Cremo

Luiza Alves Batista

Natália Sandrini de Azevedo

Imagens da capa

iStock

Edição de arte

Luiza Alves Batista

2022 by Atena Editora

Copyright © Atena Editora

Copyright do texto © 2022 Os autores

Copyright da edição © 2022 Atena Editora

Direitos para esta edição cedidos à Atena Editora pelos autores.

Open access publication by Atena Editora



Todo o conteúdo deste livro está licenciado sob uma Licença de Atribuição Creative Commons. Atribuição-Não-Comercial-Não-Derivativos 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0).

O conteúdo dos artigos e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva dos autores, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Atena Editora. Permitido o *download* da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos aos autores, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Atena Editora é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação. Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.

Conselho Editorial**Ciências Biológicas e da Saúde**

Profª Drª Aline Silva da Fonte Santa Rosa de Oliveira – Hospital Federal de Bonsucesso

Profª Drª Ana Beatriz Duarte Vieira – Universidade de Brasília

Profª Drª Ana Paula Peron – Universidade Tecnológica Federal do Paraná

Prof. Dr. André Ribeiro da Silva – Universidade de Brasília

Profª Drª Anelise Levay Murari – Universidade Federal de Pelotas

Prof. Dr. Benedito Rodrigues da Silva Neto – Universidade Federal de Goiás



Prof. Dr. Cirênio de Almeida Barbosa – Universidade Federal de Ouro Preto
Prof^o Dr^a Daniela Reis Joaquim de Freitas – Universidade Federal do Piauí
Prof^o Dr^a Débora Luana Ribeiro Pessoa – Universidade Federal do Maranhão
Prof. Dr. Douglas Siqueira de Almeida Chaves – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
Prof. Dr. Edson da Silva – Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri
Prof^o Dr^a Elizabeth Cordeiro Fernandes – Faculdade Integrada Medicina
Prof^o Dr^a Eleuza Rodrigues Machado – Faculdade Anhanguera de Brasília
Prof^o Dr^a Elane Schwinden Prudêncio – Universidade Federal de Santa Catarina
Prof^o Dr^a Eysler Gonçalves Maia Brasil – Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira
Prof. Dr. Ferlando Lima Santos – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Fernanda Miguel de Andrade – Universidade Federal de Pernambuco
Prof. Dr. Fernando Mendes – Instituto Politécnico de Coimbra – Escola Superior de Saúde de Coimbra
Prof^o Dr^a Gabriela Vieira do Amaral – Universidade de Vassouras
Prof. Dr. Gianfábio Pimentel Franco – Universidade Federal de Santa Maria
Prof. Dr. Helio Franklin Rodrigues de Almeida – Universidade Federal de Rondônia
Prof^o Dr^a Iara Lúcia Tescarollo – Universidade São Francisco
Prof. Dr. Igor Luiz Vieira de Lima Santos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Jefferson Thiago Souza – Universidade Estadual do Ceará
Prof. Dr. Jesus Rodrigues Lemos – Universidade Federal do Piauí
Prof. Dr. Jônatas de França Barros – Universidade Federal do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. José Aderval Aragão – Universidade Federal de Sergipe
Prof. Dr. José Max Barbosa de Oliveira Junior – Universidade Federal do Oeste do Pará
Prof^o Dr^a Juliana Santana de Curcio – Universidade Federal de Goiás
Prof^o Dr^a Lívia do Carmo Silva – Universidade Federal de Goiás
Prof. Dr. Luís Paulo Souza e Souza – Universidade Federal do Amazonas
Prof^o Dr^a Magnólia de Araújo Campos – Universidade Federal de Campina Grande
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes – Universidade Federal do Recôncavo da Bahia
Prof^o Dr^a Maria Tatiane Gonçalves Sá – Universidade do Estado do Pará
Prof. Dr. Maurilio Antonio Varavallo – Universidade Federal do Tocantins
Prof^o Dr^a Mylena Andréa Oliveira Torres – Universidade Ceuma
Prof^o Dr^a Natiéli Piovesan – Instituto Federaci do Rio Grande do Norte
Prof. Dr. Paulo Inada – Universidade Estadual de Maringá
Prof. Dr. Rafael Henrique Silva – Hospital Universitário da Universidade Federal da Grande Dourados
Prof^o Dr^a Regiane Luz Carvalho – Centro Universitário das Faculdades Associadas de Ensino
Prof^o Dr^a Renata Mendes de Freitas – Universidade Federal de Juiz de Fora
Prof^o Dr^a Sheyla Mara Silva de Oliveira – Universidade do Estado do Pará
Prof^o Dr^a Suely Lopes de Azevedo – Universidade Federal Fluminense
Prof^o Dr^a Vanessa da Fontoura Custódio Monteiro – Universidade do Vale do Sapucaí
Prof^o Dr^a Vanessa Lima Gonçalves – Universidade Estadual de Ponta Grossa
Prof^o Dr^a Vanessa Bordin Viera – Universidade Federal de Campina Grande
Prof^o Dr^a Welma Emídio da Silva – Universidade Federal Rural de Pernambuco



Educação física, experiências exitosas na licenciatura e bacharelado

Diagramação: Camila Alves de Cremo
Correção: Yaiddy Paola Martinez
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: Os autores
Organizadores: André Ribeiro da Silva
Hélio Franklin Rodrigues de Almeida
Jônatas de França Barros

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24 Educação física, experiências exitosas na licenciatura e bacharelado / Organizadores André Ribeiro da Silva, Hélio Franklin Rodrigues de Almeida, Jônatas de França Barros. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2022.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui bibliografia

ISBN 978-65-5983-889-9

DOI: <https://doi.org/10.22533/at.ed.899222009>

1. Educação física. I. Silva, André Ribeiro da (Organizador). II. Almeida, Hélio Franklin Rodrigues de (Organizador). III. Barros, Jônatas de França (Organizador). IV. Título.

CDD 796

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora

Ponta Grossa – Paraná – Brasil

Telefone: +55 (42) 3323-5493

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br



Atena
Editora
Ano 2022

DECLARAÇÃO DOS AUTORES

Os autores desta obra: 1. Atestam não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao artigo científico publicado; 2. Declaram que participaram ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certificam que os artigos científicos publicados estão completamente isentos de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirmam a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhecem terem informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autorizam a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.



DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access*, *desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce*, ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.



APRESENTAÇÃO

A Educação Física, nos últimos tempos passou por diversas mudanças, no que tange suas praxes e formação profissional. A partir de outubro de 2005, a formação em educação física passa a ser separada em licenciatura e bacharelado, passando a representar cursos diferentes. Apesar dos cursos possuírem disciplinas em comum, a atuação do licenciado e do bacharel são limitadas a cada formação. É neste sentido que foi organizado este e-book, intitulado “Educação física, experiências exitosas na licenciatura e bacharelado”, por professores e pesquisadores da Universidade de Brasília, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Centro Universitário Adventista de São Paulo, Universidade do Estado da Bahia, Instituto Federal da Paraíba e Universidade Federal de Rondônia.

Nesta perspectiva, os autores do primeiro capítulo, que versa sobre **CARDIOLOGIA E EXERCÍCIO FÍSICO: INFARTO DO MIOCÁRDIO, INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, ESTILO DE VIDA, MORTALIDADE E SOBREVIDA**, dos autores Portes, Silva e Oliveira.

O segundo capítulo, intitulado em **RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, DESEMPENHO ACADÊMICO E COGNITIVO: UMA REVISÃO DE LITERATURA**, dos autores Filho, Santos, Barbosa, Barreto, Menezes Júnior, Santana, Estrêla e Estrela, teve como objetivo verificar na literatura dos últimos 10 anos se há uma associação entre as variáveis, nível habitual de atividade física, índices antropométricos, desempenho acadêmico e cognitivo.

O terceiro capítulo, dos autores Cavalcanti, Farias, Chaves e Silva, com a temática **TECNOLOGIAS DIGITAIS NO ENSINO, A IMPORTÂNCIA DA GAMIFICAÇÃO NAS PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO COM DISCENTES DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM SERVIÇOS JURÍDICOS DO IFPB - CAMPUS AVANÇADO CABEDELO CENTRO**, teve como objetivo identificar as percepções e opiniões dos respondentes sobre a importância das Tecnologias de Informação e Comunicação e a influência destas na vida dos discentes.

O quarto capítulo, **A MEDIAÇÃO DE CONFLITOS COMO PRÁXIS PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**, dos autores Schmitt e Feres, buscou identificar limites e possibilidades para a inserção da mediação de conflitos como práxis pedagógica da Educação Física Escolar.

O quinto capítulo, **MEDIAÇÃO DOCENTE NO ENSINO DA NATAÇÃO: ESTUDOS DE CASO SOBRE MIELOMENINGOCELE E PARALISIA CEREBRAL**, dos autores Rezende, Melo, Santos, Vasconcelos, Carvalho, Oliveira e Gutierrez Filho, objetivou avaliar o processo de mediação docente para o ensino da natação (40 aulas), para um adolescente, de 14 anos, com mielomeningocele e um pré-adolescente, de 10 anos, com paralisia cerebral.

O sexto capítulo, **TREINAMENTO LÚDICO VERSUS TRADICIONAL E**

DESEMPENHO EM PROVA DE 50 METROS NADO LIVRE: UM ESTUDO DE CASO, de autoria de Leal, Espírito Santo, Santos e Santos, teve como proposta analisar o desempenho de uma equipe de nadadores que treina no clube com uma que treina na escola.

Para finalizar, o capítulo sete, intitulado em RESPOSTAS DA PRESSÃO SANGUÍNEA ARTERIAL DE HIPERTENSOS SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS ASSOCIADO A MASSAGEM DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL, de autoria de Almeida, Silva, Barros, Soares e Silva, objetivou investigar os efeitos da massagem de drenagem linfática manual (MDLM) realizada em associação com um programa de exercício físico aeróbico (PEFA), nos valores da pressão arterial (PSA) de hipertensos submetidos ao tratamento farmacológico.

Desejamos uma ótima leitura a todos!

André Ribeiro da Silva
Hélio Franklin Rodrigues de Almeida
Jônatas de França Barros

SUMÁRIO

CAPÍTULO 1..... 1

CARDIOLOGIA E EXERCÍCIO FÍSICO: INFARTO DO MIOCÁRDIO, INSUFICIÊNCIA CARDÍACA, ESTILO DE VIDA, MORTALIDADE E SOBREVIVÊNCIA

Leslie Andrews Portes

Flávio André Silva

Natália Cristina de Oliveira

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220091>

CAPÍTULO 2..... 16

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA, DESEMPENHO ACADÊMICO E COGNITIVO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Samuel Bastos Machado Filho

Jean de Souza dos Santos

Adson Luis Santana Barbosa

Aline de Andrade Barreto

José Francisco Menezes Junior

Jaciane Xavier de Santana

Juliana Souza Bacelar Estrêla

Rafael Leal Dantas Estrela

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220092>

CAPÍTULO 3..... 28

TECNOLOGIAS DIGITAIS NO ENSINO, A IMPORTÂNCIA DA GAMIFICAÇÃO NAS PRÁTICAS DA EDUCAÇÃO FÍSICA: UM ESTUDO DE CASO COM DISCENTES DO CURSO TÉCNICO INTEGRADO EM SERVIÇOS JURÍDICOS DO IFPB - CAMPUS AVANÇADO CABEDELO CENTRO

Renata Gomes Cavalcanti

George de Paiva Farias

Alexsandra Cristina Chaves

Jailson Oliveira da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220093>

CAPÍTULO 4..... 54

A MEDIAÇÃO DE CONFLITOS COMO PRÁXIS PEDAGÓGICA NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Marisa Schmitt

Alfredo Feres

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220094>

CAPÍTULO 5..... 75

MEDIAÇÃO DOCENTE NO ENSINO DA NATAÇÃO: ESTUDOS DE CASO SOBRE MIELOMENINGOCELE E PARALISIA CEREBRAL

Alexandre Luiz Gonçalves de Rezende

Matheus Hiroyuri Okawachi Melo

Karini Borges dos Santos

Arthur Sales Vasconcelos
Erenice Natália Soares de Carvalho
Rafael Miranda Oliveira
Paulo José Barbosa Gutierrez Filho

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220095>

CAPÍTULO 6..... 91

TREINAMENTO LÚDICO VERSUS TRADICIONAL E DESEMPENHO EM PROVA DE 50 METROS NADO LIVRE: UM ESTUDO DE CASO

Vitor Modesto Cesar Leal
Marcus Lima Espírito Santo
Marcos Monteiro dos Santos
Karini Borges dos Santos

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220096>

CAPÍTULO 7..... 100

RESPOSTAS DA PRESSÃO SANGUÍNEA ARTERIAL DE HIPERTENSOS SUBMETIDOS A UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS AERÓBICOS ASSOCIADO A MASSAGEM DRENAGEM LINFÁTICA MANUAL

Helio Franklin Rodrigues de Almeida
Paulo Fermiano da Silva
Jônatas de França Barros
Jitone Leônidas Soares
André Ribeiro da Silva

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.8992220097>

SOBRE OS ORGANIZADORES 113

ÍNDICE REMISSIVO..... 117

TREINAMENTO LÚDICO VERSUS TRADICIONAL E DESEMPENHO EM PROVA DE 50 METROS NADO LIVRE: UM ESTUDO DE CASO

Data de aceite: 01/09/2022

Data de submissão: 29/08/2022

Vitor Modesto Cesar Leal

Universidade de Brasília, Faculdade de
Educação Física
Brasília - Distrito Federal
<http://lattes.cnpq.br/4559003307448215>

Marcus Lima Espírito Santo

Universidade de Brasília, Faculdade de
Educação Física
Brasília - Distrito Federal
<https://orcid.org/0000-0001-6223-2294>
<http://lattes.cnpq.br/6760826005395395>

Marcos Monteiro dos Santos

Universidade de Brasília, Faculdade de
Educação Física
Brasília - Distrito Federal
<https://orcid.org/0000-0002-3545-3611>
<http://lattes.cnpq.br/1353082264358307>

Karini Borges dos Santos

Universidade de Brasília, Faculdade de
Educação Física
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Curitiba - Paraná
<https://orcid.org/0000-0002-4815-7774>
<http://lattes.cnpq.br/7778922957406380>

RESUMO: O objetivo do estudo foi analisar o desempenho de uma equipe de nadadores que treina no clube com uma que treina na escola. Os resultados de duas competições de 14 nadadores adolescentes (7 que treinam

na escola e 7 no clube), foram utilizados para comparar descritivamente qual equipe teve o melhor desempenho e qual o progresso mais acentuado entre competições. Em adição, uma entrevista com os técnicos sobre a abordagem de treinamento foi realizada. Os atletas que treinavam na escola obtiveram média de tempo na primeira competição de 30.07 e uma melhora de 0.07 para a segunda disputa, já os atletas que treinavam no clube apresentaram média de 31.21 e melhora de 0.08 entre competições. Os resultados demonstram que ambas as abordagens de treino podem contribuir na melhora dos resultados. A utilização do lúdico no treinamento parece ser atrativa, pois pode ainda contribuir para motivação e permanência dos atletas no esporte.

PALAVRAS-CHAVE: Natação; Lúdico; Treinamento; Desempenho

PLAYFUL VERSUS TRADITIONAL TRAINING AND PERFORMANCE IN A 50-METER FREESTYLE EVENT: A CASE STUDY

ABSTRACT: The aim of the study was to analyze the performance of a swimmers' team who train at the club with one who trains at the school. The results of two competitions of 14 teenage swimmers (7 who train at school and 7 at the club) were used to compare which team had the best performance and which had the greatest progress between competitions. In addition, an interview with the technicians about the training approach was carried out. The swimmers who trained at the school showed an average time of 30.01 in the first competition and an improvement

of 0.07 for the second one, while the swimmers who trained at the club obtained average time of 31.21 and an improvement of 0.08 between competitions. The results demonstrate that both training approaches can contribute to improving results. The use of playfulness in training seems to be attractive, as it can also contribute to the athletes' motivation and permanence in the sport.

KEYWORDS: Swimming; Playfulness; Training; Performance.

1 | INTRODUÇÃO

A oferta de esportes extracurriculares tem se tornado mais frequente no âmbito escolar, para incentivo à prática de exercício físico adicional as aulas de Educação Física, possibilitando assim um hábito de vida mais ativo através do contraturno regular (SANTOS, 2018). Neste sentido, fomentam-se turmas esportivas para que os alunos obtenham uma vivência em um ou mais esportes, explorando e ajudando na construção da aprendizagem motora-cognitiva dos alunos (GHILARDI et al., 2017). Os alunos que mais se destacam nos ensinamentos básicos do esporte e aqueles que possuem interesse em competições, tanto a nível escolar quanto a possibilidade de federação estadual ou nacional, são oportunizados com a disponibilização de turmas esportivas que se ampliam com os processos de formação de equipes das modalidades.

As equipes esportivas em colégios tornam-se mais comuns, pois além de serem uma boa opção para as instituições que desejam criar uma representatividade em competições escolares, são um meio de manter, os alunos treinando dentro do colégio, em um ambiente que pode ser considerado mais conveniente e seguro aos pais. De fato, as famílias preferem muitas vezes equipes escolares, por comodidade de locomoção para um outro ambiente e por confiança no trabalho do colégio, no qual o aluno, já está inserido no processo de formação educacional.

Todavia, a inserção na prática competitiva, às vezes ocorre de uma forma precoce, o que pode levar a criança a abandonar muito cedo à prática esportiva, perdendo a oportunidade de vivência uma maior evolução no esporte.

A desistência do esporte pelos atletas ocorre na maioria das vezes por uma cobrança exagerada de resultados (BENELLI, MONTAGNER, 2005) e pela sobrecarga que gera na conciliação entre treinos e estudos, que resultam em poucas horas de descanso e limitação de oportunidades para lazer e outras atividades referentes a fase do desenvolvimento que se encontram. Outro fator que desfavorece a motivação no treinamento está relacionado a metodologias de treino rígidas, repetitivas e extenuantes (CRESPO, 2010). Metodologias tradicionais são geralmente predominantes em centros de treinamentos e clubes que visam o rendimento. As escolas, em contrapartida, usualmente adotam uma postura diferente, com metodologias mais flexíveis e com a presença do lúdico mesmo em nível de competição.

Dentre as modalidades mais ofertadas no contraturno escolar, destaca-se a natação, comumente presente nas instituições que possuem infraestrutura física necessária para

contemplar a modalidade. As aulas de natação extracurriculares possibilitam tanto o aprendizado da modalidade, como na formação de escolinhas de treinamento.

A natação, por se desenvolver no meio líquido, traz desafios específicos aos praticantes, uma vez requer previamente uma ambientação aquática e uma técnica muito aprimorada para vencer a resistência da água (CAPUTO et al., 2000). Desta forma, assim como outros esportes competitivos a demanda de longos períodos de treino, podem levar a uma exaustão física e mental, devido as altas cargas de treinamento e cobrança por resultados. Neste contexto, a adoção de uma metodologia de treinamento menos rígida, com um trabalho mais lúdico, pode contribuir para a motivação nos treinos, a qual parece ter uma influência direta no rendimento do esporte (CRESPO, 2010). De fato, propostas de atividades que consigam descontraír a rotina de treino, podem “mascarar” a intenção do estímulo e auxiliar na obtenção da meta planejada sem um desgaste psicológico por parte do atleta.

Este estudo objetiva analisar o desempenho em provas de 50 metros de nado livre entre duas equipes, uma que treina no clube, com metodologia de treino tradicional e outra no contraturno escolar com uma abordagem mais lúdica e assim verificar se o lúdico consegue suprir a necessidade exigida em um esporte a nível competitivo.

As metodologias de treinamentos menos rígidas, com trabalhos mais lúdicos, talvez possam apresentar resultados semelhantes e ou melhores de uma maneira menos exaustivas aos atletas.

2 | MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo avaliou o resultado em duas competições de natação de 14 adolescentes com idade entre 13 e 17 anos, de ambos os sexos, sendo 7 que treinam natação em uma escola que oferta a modalidade no contraturno escolar e 7 que treinam em um clube esportivo. Os nadadores de ambos os estabelecimentos treinavam em média uma hora e meia por dia, 5 vezes na semana.

A escolha das instituições se deu pela maior representatividade nas competições analisadas e por acessibilidade aos treinadores para realização de uma entrevista sobre as metodologias de treino utilizadas. Os técnicos aceitaram voluntariamente participar da pesquisa e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Além da análise de dados dos atletas foi realizado uma entrevista semiestruturada via ligação com os treinadores para verificar, se as metodologias eram compatíveis com a suposição da pesquisa, isto é, no clube de forma mais tradicional e na escola com caráter mais lúdico. A entrevista compreendeu os questionamentos expostos no Quadro 1:

Qual metodologia você utiliza em seus treinamentos?
Você utiliza o lúdico em seus treinamentos?
Se sim, a quanto tempo você utiliza o lúdico nos seus treinamentos?
Você tem preferência por essa forma de treinamento ou é estipulado a você pelo colégio ou clube?

Quadro 1: Entrevista semiestruturada

Os procedimentos da avaliação compreenderam a comparação descritiva entre duas competições oficiais realizadas no ano de 2019, uma na data de 14 de setembro, o IV FEN – Festival de Natação do DF – Infantil a Júnior 2019 e outra na data de 23 de novembro, VI FEN - Festival de Natação do DF - Infantil a Júnior 2019.

A prova selecionada para análise foi a de 50 metros livre e os resultados de desempenho foram retirados e estão disponíveis no site <https://federacoes.cbda.org.br/df/calendario?year=2019>.

A bateria da prova foi realizada em uma piscina de 50 metros, com temperatura recomendada pela FINA (Federação Internacional de Natação). Cada nadador realizou a prova tendo o tempo verificado de três possíveis formas, isto é, pela placa de pressão contida em cada raia, em caso de falha da mesma pelo cronômetro do fiscal de raia e o cronômetro do árbitro oficial, procedimento este estipulado pela FINA.

Os dados objetivos possibilitaram a análise das médias e delta da variação de desempenho entre competições para comparação descritiva de resultados entre nadadores e provas, enquanto as informações das entrevistas foram tratadas de forma qualitativa pela análise de conteúdo.

3 | RESULTADOS E DISCUSSÃO

As tabelas subsequentes apresentam informações de sexo, categoria, dados de desempenho de tempo das provas de 50m livre e diferença (Δ) do resultado entre competições dos atletas que treinam na escola (Tabela 1) e no Clube (Tabela 2).

Nome:	Sexo	Categoria	Competição 1	Competição 2	Diferença
Nadador 1	F	Infantil	33.13	33.34	0.21
Nadador 2	F	Infantil	32.91	33.16	0.25
Nadador 3	M	Infantil	27.10	26.78	-0.32
Nadador 4	M	Infantil	28.98	29.18	0.20
Nadador 5	M	Infantil	30.58	29.65	-0.93
Nadador 6	M	Juvenil	27.00	27.00	0.00
Nadador 7	M	Junior	30.77	30.88	0.11
Média	-	-	30.07	30.00	- 0.07

Tabela 1: Desempenho dos atletas que treinam na escola

Nome:	Sexo	Categoria	Competição 1	Competição 2	Diferença
Nadador 1	F	Infantil	34.68	34.81	0.13
Nadador 2	F	Infantil	33.14	34.30	1.16
Nadador 3	M	Infantil	31.20	30.73	-0.47
Nadador 4	M	Infantil	31.07	30.91	-0.16
Nadador 5	M	Infantil	31.45	31.19	-0.26
Nadador 6	M	Juvenil	27.92	27.50	-0.42
Nadador 7	M	Junior	29.08	28.51	-0.57
Média	-	-	31.22	31.14	- 0.8

Tabela 2: Desempenho dos atletas que treinam no clube

Os dados demonstram uma inconstância entre os resultados, com computação de melhora, piora e manutenção de tempo entre competições, a mais discrepante delas foi a da atleta da categoria infantil do clube (nadadora 2) que teve uma piora de mais de um segundo.

Outro atleta que teve uma variação de destaque foi o nadador 5 da categoria infantil do colégio, que teve uma melhora no tempo de 0.93 segundos, sendo o atleta que apresentou a melhora mais expressiva entre as competições.

Já a nadadora 6 da categoria juvenil do colégio manteve exatamente o mesmo resultado entre as duas competições (27s), sendo este um dos tempos mais baixos entre os atletas analisados e a atleta conseguiu mantê-lo, fato singular em competições nesse nível.

Observa-se que a média de tempo reduzido entre as competições foi de -0.07s para equipe que treina na escola e -0.8 para a que treina no clube, indicando que no clube teve uma redução ligeiramente superior entre as competições (isto é 0,27% versus 0,23% da escola), mas quando analisada a média dos tempos das competições é possível observar que os tempos do colégio são um pouco mais baixos em ambas competições (isto é 30.07 e 30.00 dos atletas que treinam na escola versus 31.22 e 31.14 entre os que treinam no clube).

Em relação as metodologias de treino adotadas, no clube foi entrevistado um dos técnicos da equipe que ao ser questionado sobre o assunto, mais especificamente sobre a presença ou ausência do lúdico nos treinamentos e se tem preferência pela metodologia utilizada ou se ela é imposta, respondeu:

"Eu utilizo uma metodologia de treinamento com séries de velocidade intervaladas e não utilizo o lúdico nos treinamentos... Não é estipulado pelo local de trabalho a obrigatoriedade do meu padrão de treinamento, mas sempre utilizei em meus treinos e sempre consegui bons resultados"

A declaração indica que a metodologia é uma opção de escolha pessoal e que vem dando certo nos últimos anos, então nunca foi pensado mudar.

O técnico entrevistado no ambiente escolar, quando indagado sobre as mesmas questões, afirmou que utiliza o lúdico em grande parte de seus treinos, incluindo no momento de séries de velocidades e de resistência e ainda complementou:

“Eu venho utilizando o lúdico nos últimos anos com o intuito de manter os atletas mais motivados nos treinos do colégio... Com o lúdico nos treinos vem diminuído a desistência durante o ano e durante o período de permanência no colégio”

Por fim o técnico confirmou que tem total liberdade para escolher e decidir sua metodologia.

Os dados apontam uma melhora minimamente mais pronunciada nos atletas que treinam no clube (-0.08) quando comparado com aqueles que treinam na escola (-0.07), porém, os atletas do contraturno escolar obtiveram os menores tempos, sendo que mesmo com a melhora mais pronunciada dos resultados na segunda competição, a equipe do clube não conseguiu atingir a média de tempo inicial da equipe do colégio, demonstrando que estes já começaram com tempos um pouco mais baixos. Estes achados evidenciam bons resultados e progressão mesmo nos treinamentos em que o lúdico se faz presente, corroborando com Bovi, et al. (2008) quando afirmam que o lúdico consegue aprimorar a velocidade do nado dos atletas da mesma forma que outras metodologias de treinamentos mais tradicionais.

Os resultados permitem ainda uma inferência de que a melhora menos expressiva dos atletas do colégio é devida a dificuldade da quebra de barreiras tão baixas nos tempos já alcançados. De fato, os tempos registrados são inferiores aos apontados por Mansoldo et al. (2011) para idade correspondente. No estudo supracitado o maior pico de desempenho encontrado foi de atletas de 13 anos com média de 33.38 segundos, enquanto no presente é de aproximadamente 31.42 para idade similar (isto é, categoria infantil). Com isso fica evidente que ambos os times alcançaram bons resultados para a faixa etária independentes da metodologia de treino.

Chegar a níveis de excelência de acordo com a faixa etária é uma tarefa difícil e o treinamento tem que ser bem equilibrado quanto ao volume e carga (MAGLISCHO, 2010), caso o treinamento com a metodologia lúdica, não gerasse resultados positivos, os tempos nas competições não teriam sido tão relevantes quanto os apresentados.

De acordo com o relato do treinador do colégio, a inserção de elementos lúdico nos treinos é utilizada a anos, assim podemos inferir que o treino com elementos lúdicos conseguiu beneficiar o desempenho da prova analisada. Todavia, pondera-se que o mesmo é utilizado como ferramenta pedagógica com progressão processual. Bovi (2004) evidencia a necessidade quando se trabalha com o lúdico de uma progressão tanto qualitativa quanto quantitativa nas proposições e não somente o fim nele mesmo. De fato, muitos profissionais acusam receio na perda da serenidade do trabalho com sua utilização (GASPARI; SCHWARTZ, 2001). Assim, a contextualização e equilíbrio no uso é essencial

para não descaracterizar o treino fugir do seu objetivo.

O lúdico não tem sido visto como uma alternativa somente pelo fato de conseguir prover a demanda de carga planejada, mas também por ter um efeito motivacional benéfico durante os treinos. Segundo Freire (2005), as atividades aquáticas com a presença do lúdico tornam a prática mais prazerosa e mantem o nadador motivado e integrado ao grupo, o que é fundamental para a permanência do aluno nas aulas. Em adição, a motivação na rotina do treinamento tem sido estudada a muitos anos e demonstra que quando utilizada adequadamente é um instrumento auxiliar para obtenção de resultados (HURTADO, 1988) e perseverança do atleta no esporte.

Crespo (2010) questionou ex-atletas de natação sobre o que mais influenciou para o abandono do treinamento e obteve como uma das principais respostas a saturação dos treinos, evidenciando que um dos pontos determinantes para a desistência das competições entre ex-atletas de natação é o cansaço da rotina nos treinos no esporte.

Brum e Santos (2020) salientam que quando o atleta está comprometido com a realização das atividades propostas pelo treinador, percebendo o clima motivacional, a satisfação, motivação e a percepção de esforço, potencializa-se a busca de objetivos propostos.

O lúdico geralmente contém em seu pressuposto o envolvimento do indivíduo. O reforço é mais uma vez uma ferramenta viável para atingir essa percepção, alta motivação e satisfação nos treinos, proporcionando um clima mais descontraído e alegre na rotina da preparação. Adicionalmente, Interdonato et al. (2008) citam que entre os motivos que influenciam na tomada de decisão do ingresso em um determinado esporte, estão a amizade e o lazer, com busca pela socialização e momentos de descontração e ludicidade. De fato, a inclusão do lúdico nos treinos podem suavizar o trabalho com os jovens atletas, amenizando possivelmente, o estresse de cobranças, motivando e proporcionando estímulos que auxiliem no aprimoramento do desempenho.

O número reduzido de atletas analisados inviabilizou um tratamento estatístico mais aprimorado, desta forma não é possível indicar se as diferenças encontradas são estatisticamente significativas, mas como na natação milésimos de segundos podem ser a diferença do primeiro para o segundo colocado, essas pequenas diferenças devem ser consideradas. A escolha de analisar apenas uma escola e um clube se deu pelo acesso aos técnicos das instituições para realização da entrevista e assim confirmar a metodologia no treinamento utilizada. Apesar do grupo reduzido, o estudo aponta que o lúdico é viável em treinamento de natação e que mesmo que a melhora nos resultados da equipe do clube tenha sido minimamente superior, os resultados em ambas as competições foram melhores entre a equipe do colégio, portanto fica evidente que a metodologia que aborda o lúdico nos treinos consegue suprir a demanda de carga necessária para o nível de treinamento.

O lúdico tem sido amplamente discutido nas aulas de natação ofertadas nas escolas como meio facilitador da aprendizagem e motivacional, porém ainda há necessidade de um

melhor entendimento sobre sua utilização a nível competitivo, desta forma este trabalho buscou contribuir com um debate inicial, todavia, ampliação e aprofundamento sobre o tema de pesquisa são incentivados.

4 | CONCLUSÃO

Os resultados do estudo suscitam que o lúdico consegue suprir as necessidades do treinamento para as categorias testadas, todavia é necessário ressaltar que sua utilização estava contextualizada na proposta da metodologia do treino, transcendendo o fim nele mesmo.

Constatou-se também, que apesar da equipe com o treinamento em escola não ter melhorado igualmente a equipe do clube, isto não significa que uma é melhor ou pior que a outra, mas que elas estavam em nivelamentos um pouco diferentes. De fato, os tempos médios do colégio já iniciaram alguns milésimos de segundos mais baixos e não foram alcançados mesmo após a melhoria de desempenho na segunda competição pelos atletas do clube.

Conclui-se que a utilização de elementos lúdicos no treinamento atende as necessidades do treino para a prova de 50 metros livre, uma vez que proporcionou melhora no desempenho entre competições, além de permitir o alcance de um bom nível para a faixa etária dos atletas estudados, mostrando assim ser uma boa alternativa que beneficia não só no treinamento, mas na parte motivacional dos atletas, o que pode ser um fator importante para a perseverança no esporte.

REFERÊNCIAS

BENELI, L.M, MONTAGNER, P. C. **Intervenções pedagógicas no processo de evasão do basquetebol: possibilidades e conseqüências**. Lecturas: Educación Física y Deportes, n. 86, p. 28, 2005.

BOVI, F., PALOMINO, A., & GONZÁLEZ HENRÍQUE, J. **Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico**. Apunts. Educació Física i Esports, v. 4, n. 94, p. 29-36-36, 2008.

BOVI, F. **Educar a través del deporte: actividad lúdica como planteamiento educativo**. Lecturas: Educación Física y Deportes, n. 77, p. 34, 2004.

BRUM, F., SANTOS, D.D.C. **Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, v. 9, n. 3, p. 271-285, 2020.

CAPUTO, F. et al. **Características da braçada em diferentes distâncias no estilo crawl e correlações com a performance**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 8, n. 3, p. 7-13, 2000.

CRESPO, J. A. F. **Razões da motivação e abandono da prática da natação na perspectiva dos nadadores e treinadores**. Tese (doutorado), Univeridade Beira Interior, 2010.

FREIRE, M. . S. **Atividade lúdica em meio líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas.** EFDesporte, revista digital. Buenos Aires, v. 10, p. 83, 2005.

GASPARI, J., SCHWARTZ, G. **Adolescência, esporte e qualidade de vida.** Motriz, v. 7, n. 2, p. 107–113, 2001.

GHILARDI, Q. et al. **Desenvolvimento motor: compreensão da aprendizagem motora e como ela contribui para as capacidades de aprendizagem cognitiva.** Revista Thêma et Scientia, v. 6, p. 273–281, 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. Disponível em: <<https://federacoes.cbda.org.br/df/calendario?year=2019>>.

HURTADO, J.G.G.M. **O ensino da educação física: Uma abordagem didatico-metodologica.** 3ª ed. PORTO ALEGRE/RS, Brasil. PRODIL,1988

INTERDONATO, G.C., MIARKA, B., SÃO, U. **Fatores motivacionais de atletas para a prática esportiva.** Motriz. Journal of Physical Education. UNESP, p. 63-66, 2008.

MAGLISCHO, E. W. **Nadando o mais rápido possível.** Barueri/SP, Brasil: Editora Manole Ltda, 2010.

MANSOLDO, A. C. et al. **Estudo do tempo médio do nado crawl em crianças de diferentes faixas etárias nas provas de 25 e 50 metros: análise longitudinal.** Lecturas: Educación física y Deportes, n. 163, p. 6, 2011.

SANTOS, B. F. **Esporte no contexto escolar esporte e escola.** Revista Brasileira do Esporte Coletivo, v. 2, n. 2, 31 ago. 2018.

ÍNDICE REMISSIVO

A

Adaptações educacionais 77

Adequação curricular 76

Adolescentes 20, 21, 25, 35, 39, 43, 44, 46, 52, 59, 64, 75, 78, 84, 91, 93

Aprendizagem psicomotora 76

Assembleias de classe 54, 61, 62, 70

Atividade física 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 88, 105, 107, 108, 112, 113, 116

C

Campus Avançado Cabedelo Centro 28, 36

Cardiologia 1, 7, 11, 13, 111, 113

Comunicação não-violenta 54, 61, 62, 64

Conflitos escolares 57, 72

Conflitos na educação física escolar 60

Crianças 20, 21, 22, 24, 26, 35, 39, 53, 55, 59, 60, 66, 69, 73, 78, 90, 99

D

Desempenho 9, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 30, 35, 80, 91, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 112

Desempenho acadêmico 16, 17, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 26

Desempenho cognitivo 17, 18, 23, 25, 26

Doenças cardiovasculares 1, 2, 4, 7, 8, 10, 18, 104

E

Educação Especial 76, 88, 89, 90

Educação Física 5, 17, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 36, 37, 47, 48, 51, 54, 55, 60, 61, 63, 64, 66, 69, 70, 71, 72, 74, 76, 78, 79, 88, 89, 91, 92, 106, 111, 112, 113, 114, 115, 116

Educação Física Adaptada 76

Educação Física Escolar 23, 54, 55, 60, 89, 115

Educação profissional 28, 29, 51, 52, 53

Educação profissional e tecnológica 28, 51, 52, 53

Estilo de vida 1, 7, 9, 10, 18, 104

Exercício aeróbio 1, 2, 3, 4, 7, 25

Exercício físico 1, 2, 4, 5, 8, 9, 19, 22, 25, 92, 100, 101, 105, 112, 116

Exercício resistido 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9

F

Flexibilização educacional 76

G

Gamificação 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 48, 49, 50, 51, 52, 53

H

Hipertensão 8, 9, 100, 101, 104, 105, 110, 111, 112

I

Infarto 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Instituto Federal da Paraíba 28, 29

Insuficiência cardíaca 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 103, 105

Interdisciplinaridade 29, 33, 34, 36, 37, 47, 52

J

Jogos cooperativos 54, 61, 62, 64, 66, 70, 73, 74

Jovens com deficiência 78, 87

L

Lúdico 82, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98

M

Massagem manual de drenagem linfática 101

Mediação de conflitos 54, 55, 56, 60, 61, 64, 69, 70, 71, 72, 73

Mielomeningocele 75, 78, 79, 80, 82, 83, 84, 85, 87

Mortalidade 1, 2, 7, 8, 9

N

Nado livre 91, 93

Natação 3, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 91, 92, 93, 94, 97, 98

P

Pessoas com deficiência 75, 76, 79, 85, 88, 116

Proteção cardíaca 7, 8

Prova de 50 metros 91, 98

R

Rendimento acadêmico 17, 21, 22, 23, 24, 26

S

Sobrevida 1

T

Tecnologias digitais de informação e comunicação 36, 37, 39, 53

TICs 28, 29, 31, 52

Treinamento 4, 5, 6, 7, 8, 9, 25, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 107, 111, 112, 113, 114

Treinamento lúdico 91

 www.atenaeditora.com.br
 contato@atenaeditora.com.br
 [@atenaeditora](https://www.instagram.com/atenaeditora)
 www.facebook.com/atenaeditora.com.br



**EDUCAÇÃO FÍSICA,
EXPERIÊNCIAS EXITOSAS
NA LICENCIATURA E BACHARELADO**

 www.arenaeditora.com.br
 contato@arenaeditora.com.br
 [@arenaeditora](https://www.instagram.com/arenaeditora)
 www.facebook.com/arenaeditora.com.br



EDUCAÇÃO FÍSICA,
EXPERIÊNCIAS EXITOSAS
NA LICENCIATURA E BACHARELADO