

## **PROJETO INICIAÇÃO AO NADO SINCRONIZADO**

Coordenador: HELENA ALVES D AZEVEDO

Autor: NATALIA BATISTA ALBUQUERQUE GOULART

O nado sincronizado (conhecido, antigamente, como balé aquático) é um esporte que mescla, artisticamente, elementos da natação, do balé e da ginástica, sendo praticado individualmente, em duetos ou equipe. A qualidade do movimento, a fluidez das formações, o retratar de uma idéia, imagem ou expressão fazem o nado sincronizado ser envolvente, tornando-o uma das grandes atrações dos Jogos Olímpicos e dos Campeonatos Mundiais (HERCOWITZ, 2004). Nascido alemão e masculino em Berlim em 1891, foi em 1907, em Nova York quando a australiana Annette Kellerman dançou dentro d'água em um tanque de vidro, que o esporte despontou. Na década de 40, Esther Williams estrelou musicais aquáticos, difundindo-o através do cinema. Nos Jogos Olímpicos de Helsinque (1952) e da Cidade do México (1968), o nado sincronizado foi exibido, mas só tornou-se esporte olímpico em Los Angeles, 1984 (MANUAL DOS JOGOS OLÍMPICOS: SIDNEY 2000, 2000). Foi introduzido no Brasil pela ex-recordista mundial de natação, Maria Lenk, que organizou a primeira mostra de balé aquático no Rio de Janeiro em 1943 (HERCOWITZ; LOBO, 2005). As gêmeas Isabela e Carolina de Moraes foram os principais nomes do nado sincronizado brasileiro, ganharam duas medalhas de bronze em Pan-Americanos e participaram de duas finais olímpicas em Sidney, (2000) e em Atenas (2004) (ÁLVES; SANTOS, 2005). No último Pan, o Brasil ficou em terceiro lugar em equipe e em dueto. Esse esporte surgiu no Rio Grande do Sul com a chegada, no início da década de 1960, do técnico de natação Professor José do Carmo Neves Filho de São Paulo. Ele propôs a criação de um grupo de balé aquático para atuar nas apresentações da Revista Aquática do Grêmio Náutico União de Porto Alegre-RS. Durante 40 anos existiram tentativas isoladas de difundir a modalidade no estado como a formação de escolas e cursos, mas estabeleceu-se mais em caráter de exibição do que como esporte, dada a ausência de gaúchas em competições (SCARTON; SCHULTZ, 2005). Em agosto de 2004, a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos realizou a primeira Clínica de Nado Sincronizado em Porto Alegre a fim de formar profissionais no Estado. A partir dessa iniciativa, formou-se no Clube do Comércio (Porto Alegre) uma turma de iniciação com o intuito de divulgar esse esporte e de colocar em prática os conhecimentos advindos daquela iniciativa. No decorrer de quase 2 anos ocorreram eventos que divulgaram o nado sincronizado em Porto Alegre e em outros locais do

estado. Entretanto, a ausência de um projeto maior, vinculado a uma instituição de acesso público, com valor acessível, com espaço, recursos materiais e humanos para as atividades, e que permitisse a formação de novos professores, estagnava o processo que havia começado. Assim, o Projeto Iniciação ao Nado Sincronizado objetiva o ensino da modalidade e sua divulgação na comunidade e no meio acadêmico, contribuindo para conquista de novas alunas e formação futuros professores. O projeto desenvolve-se no Centro Natatório da ESEF-UFRGS desde março de 2006, acontece três vezes por semana nas segundas e quartas-feiras das 18h30min às 20h30min e as sextas-feiras das 15h às 17h horas (turma para crianças que estão aprendendo a nadar) e tem como público alvo crianças entre 7 e 11 anos. As atividades desenvolvem-se da seguinte forma: nas turmas de segundas e quartas no primeiro momento, é oferecido o balé com alongamento, noções de ritmo e consciência corporal; no segundo, as alunas trabalham dentro d'água onde desenvolvem-se as técnicas dos nados, palmateios, rolamentos, formações, posições e figuras básicas do nado sincronizado e iniciam a vivência coreográfica. Na turma de sexta, são realizados exercícios de imersão, ensino das técnicas dos nados, e trabalho dos giros, deslocamentos, saltos, palmateios simples, posições e figuras iniciantes do nado sincronizado. Na iniciação, é ensinado às alunas uma noção geral do movimento utilizando materiais pedagógicos como galões, letras e números de E.V.A., aquatubos, pranchas, pullboys, arcos, argolas, pinos e raia. A noção geral do movimento motiva mais o aluno, visto que naquele momento o objetivo não é a execução perfeita das partes e sim o desenvolvimento da percepção corporal. Para De Negri (apud HERCOWITZ, 2004), a percepção corporal é obtida através da prática dos palmateios, das figuras básicas e da experiência do corpo dentro da água, os quais resultam na capacidade do próprio aluno sentir e corrigir seus erros. São utilizados também outros recursos como demonstrações e feedback verbais e cinestésicos; experiências são proporcionadas em movimentos simples que são considerados como habilidades aquáticas para, posteriormente, ensinar outros mais complexos através da transferência da aprendizagem, facilitando a assimilação do novo gesto motor. Rackham (1980) apresenta essa ampla experiência motora anterior através das habilidades básicas como pernadas alternadas, imersões em pé e de cabeça (na posição vertical e invertida do corpo), nado submerso, deslizamento em decúbito dorsal e ventral, nados com mudança de direção e alterações das posições do vertical para horizontal e vice-versa, figuras como rolamentos grupados e carpados para trás e para frente, flutuações, exercícios para o controle respiratório, equilíbrio na posição vertical e invertida. Sendo assim, a aprendizagem do nado sincronizado deve desenvolver-se obedecendo à seqüência geral: Domínio corporal, o palmateio, as posições básicas, as transições e as

figuras (HERCOWITZ, 2004). Além do ensino das habilidades técnicas dos movimentos, o projeto desenvolve o ritmo e a coordenação motora, proporciona enriquecimento do repertório motor dentro e fora da água, melhora a flexibilidade e força muscular, estimula a criatividade uma vez que as alunas participam da montagem das coreografias. Para verificar as habilidades aprendidas são feitas avaliações semestrais. Em dezembro de 2007 foi realizada a segunda apresentação de final de ano do nado sincronizado para familiares e pessoas interessadas em conhecer o projeto. Desta divulgação resultou o convite para algumas atletas participarem de uma apresentação no clube Caixeiros Viajantes no mesmo mês. Em virtude do aprimoramento técnico das alunas do projeto está prevista a participação de 4 atletas no Brasileiro de Nado Sincronizado em outubro deste ano em São Paulo. Além das atividades práticas os bolsistas buscam referenciais teóricos em fontes de informação, organizam reuniões técnicas e de planejamento; apresentação de trabalhos em disciplinas (inclusive trabalhos de conclusão de curso) e em eventos, estabelecendo uma ligação entre a extensão, ensino da graduação e a pesquisa. No final de 2007 o projeto foi contemplado com um equipamento de som subaquático que auxilia o aluno e o professor na formação de coreografias. Uma limitação do projeto é o clima, pois muitos alunos e familiares temem adquirir doenças típicas do inverno, restringindo a participação das crianças no mesmo. Em 2008 o projeto participará pela segunda vez do Salão de Extensão da UFRGS, onde mostrará à comunidade acadêmica seu crescimento e relevância na formação cognitiva, sócio-afetiva e psicomotora dos alunos. Atualmente, a criação da disciplina de Tópicos Especiais IV, que abordará o ensino do nado sincronizado e do pólo aquático, oferecendo a oportunidade aos graduandos de conhecerem o esporte, habilitando novos profissionais para atuarem no ensino da modalidade.