



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



A UTILIZAÇÃO DA NATAÇÃO LÚDICA NA PERDA DE PESO EM CRIANÇAS COM SOBREPESO DA ESCOLA DE NATAÇÃO ATLANTA DA CIDADE DE QUIRINÓPOLIS – GO

Janaina Gomes Da Silva ¹

Lilian Gomes Dos Santos ²

Régia Cristina Campos Vieira ³

Resumo: *O presente trabalho tem como objetivo principal analisar a importância do lúdico na natação na perda de peso em crianças com sobrepeso. Temos como problemática, é possível perder peso na natação lúdica? No entanto este projeto se justifica pelo fato de existirem crianças com sobrepeso na idade escolar, na cidade de Quirinópolis e também no incentivo à prática de atividade física de forma lúdica e inovadora. Tendo como característica quantitativa e descritiva o presente encontra-se em andamento, assim diante desta relevância do lúdico, o utilizaremos na prática da natação para tentarmos alcançar os objetivos propostos neste projeto.*

Palavras-chave: *Natação, Lúdico, Crianças, Sobrepeso.*

INTRODUÇÃO

Nossos primeiros contatos com o lúdico na natação ocorreu em estágios não obrigatórios, onde de fato vivenciamos na prática, a importância, o prazer e a entrega que o lúdico proporciona.

A escolha por esse objeto de estudo tem sido instigado pela curiosidade em utilizar o lúdico na natação na perda de peso em crianças sobrepeso.

Nos últimos anos o lúdico vem se destacando cada vez mais na vida social do homem. O lúdico está presente em casa, escola, trabalho e em outros lugares. As brincadeiras e a fantasia permitem também que a criança execute atividades que expõe uma expressão corporal mais espontânea. As atividades lúdicas na visão de vários autores como Luckesi (1994) é considerada ferramenta principal na infância.

¹ Acadêmica 4º ano do curso de educação física.

² Acadêmica 4º ano do curso de educação física.

³ Prof.(a) Esp. e orientadora do Curso de Educação Física da Unidade Quirinópolis- (UEG).



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



“O lúdico significa a construção criativa da vida enquanto é vivida. É um fazer o caminho enquanto se caminha; nem se espera que ela esteja pronta; neste caminho criativo foi feito (está sendo feito) com a vida no seu ir e vir, no seu movimento.” (LUCKESI, 1994, p. 115).

Infelizmente a obesidade infantil também acompanha de forma assustadora a vida das crianças.

A obesidade é um problema que tem se tornado cada vez mais presente no universo infantil, isso porque a maioria das brincadeiras modernas não resulta na movimentação do corpo e colaboram para o sedentarismo. Entretanto, a criança obesa tem uma probabilidade de se tornar um adulto obeso, onde as chances de adquirir as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) também são muito grandes.

Como o sobrepeso infantil está ligado a vários fatores externos que facilita aquisição de células de gorduras nesta fase, causando sérias consequências futuras. Neste caso é de extrema importância o papel de um profissional de educação física que auxilia tanto no processo de emagrecimento, quanto na orientação da atividade física tirando a criança da frente de aparelhos eletrônicos e promovendo nela a vontade de praticar atividades físicas e ao mesmo tempo contribuindo para seu crescimento social.

Sabendo que a criança que se encontra fora do padrão da sociedade, é uma criança excluída, sem motivação, o que desejamos entender é: como o lúdico na natação pode influenciar na vida da criança com sobrepeso?

Sendo assim a natação é uma das atividades físicas que acompanha a humanidade desde o início dos tempos, um esporte que permite trabalhar com criança desde quando nasce.

Neste mesmo contexto a natação é benéfica não só apenas no início da vida, mas também para todas as idades, crianças, adolescentes, adultos, grávidas e idosos podem tirar vantagem desta modalidade aeróbica, que reduz impacto para os ossos. É uma das atividades mais indicadas para vencer o sedentarismo.

Como a água está em toda parte do universo, os primeiros contatos da água com a criança são cruciais de extrema importância quanto o desenvolvimento social e psicomotores. A aplicação de instrumentos lúdicos na natação é capaz de entender e compreender limitações de cada criança. Portanto, o professor tende compreender todas as atividades espontâneas realizadas pelas crianças e renovando sempre as dinâmicas de aprendizagem. É evidente que todos os professores adote uma metodologia diferente na execução de suas aulas por causa da faixa etária de idade.

Dessa forma, surgiu a necessidade de ampliarmos o conhecimento profissional, com intuito de realizamos um trabalho sério e coerente com objetivo de analisar a importância das atividades lúdicas na natação na perda de peso em crianças com sobrepeso de Quirinópolis.

OBJETIVO GERAL:

Este trabalho tem como objetivo principal analisar a importância do lúdico na natação na perda de peso em crianças com sobrepeso.



OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Vivenciar o lúdico como auxílio na perda de peso das crianças com sobrepeso;
- Verificar o IMC para cada idade;
- Verificar o índice de crianças com sobrepeso na escola de natação Atlanta da cidade de Quirinópolis;
- Descrever as medidas antropométricas conforme a faixa etária de idade;
- Ampliar conhecimentos da importância e cuidados com saúde e prevenção da obesidade;

PROBLEMÁTICA

É possível perder peso na natação lúdica?

JUSTIFICATIVA

O brincar desperta curiosidade em descobrir o novo tanto na área do conhecimento ou lazer, nas palavras de Maluf (2003) afirma que:

“O brincar proporciona a aquisição de novos conhecimentos, desenvolve habilidades de forma natural e agradável. Ele é uma das necessidades básicas da criança, é essencial para um bom desenvolvimento motor, social, emocional e cognitivo.” (MALUF, 2000 p. 7).

A obesidade é uma das doenças silenciosas de maior prevalência infantil, de grande parte do mundo com graves conseqüências à saúde e à qualidade de vida da criança. A atividade física é de grande eficácia para o combate ao sedentarismo. Podemos então ressaltar que a natação é considerada como uma das atividades física mais completa que propiciará à criança, estimados benefícios, com o lúdico esse estímulo se completa.

No entanto este projeto se justifica pelo fato de existirem crianças com sobrepeso na idade escolar, na cidade de Quirinópolis e também no incentivo à prática de atividade física de forma lúdica e inovadora; pois o lúdico é o meio de mais fácil acesso a elas. Diante desta relevância do lúdico, o utilizaremos na prática da natação para tentarmos alcançar os objetivos propostos neste projeto.

4.1-Natação

A água é elemento natural que é indispensável na vida terrestre, e acompanha a humanidade desde o início dos tempos. Ao analisarmos os estudos de Noronha (1985, p.8) relata que “a natação é muito antiga, remota aos gregos e romanos; alguns imperadores tinham este hábito saudável”. Desde então a natação vem conquistando seu espaço tornando um dos desportos a serem praticados por ser um dos mais completos.

No mundo contemporâneo encontramos as diversidades em atividades físicas e muitas pessoas procuram para melhorar a qualidade de vida por influência de amigos ou



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



indicações médicas. Neste contexto a natação é a mais procurada e indicada por especialistas pelo baixo índice de lesões musculares.

Mais afinal, o que é natação? “Ato voluntário de deslocar-se na água. Definimos como ato de permanecer na superfície, não importando como ocorre”. Assim afirma Silveira e Nakamura (1998, p.21).

4.2- O lúdico

A presença de brincadeiras na vida do ser humano está desde o seu nascimento. Com elas nosso aprendizado além de ficar mais divertido e prazeroso, facilita a obtenção de novos conhecimentos através de fantasia e imaginação.

É notório na criança quando brinca, o seu entusiasmo, autoestima e diversão e estes fazem com que ela conquiste sua interdependência e sua criatividade dentro das atividades propostas. O respeito das individualidades nessa perspectiva é de fundamental importância a criança, ela necessita de atenção e segurança durante toda a atividade assim, o professor tornar-se responsável em preparar o ambiente e as atividades que irá propor, de acordo com a fantasia infantil, a faixa etária, o gosto de cada um e dos desenhos animados atuais. Dessa maneira não podendo esquecer-se da motivação que tem que ser contínua, transpassar alegria, vontade de fazer, dessa forma o professor é exemplo para toda criança, um verdadeiro espelho do qual sempre querem ser reflexo.

4.3- O lúdico e a natação

O primeiro contato com água, a criança precisa se sentir segura, ao contrário teremos uma criança insegurança incapaz de realizar qualquer atividade bloqueando o seu mundo imaginário, ou seja, o medo tem o domínio psicológico do indivíduo.

O medo é uma carga genética que nos acompanha desde nossos antepassados como; avós, pais enfim família, que provavelmente não tiveram uma atenção maior quando obtiveram o contato com água, assim passando para geração seguinte. Mas, com o uso de materiais diversos obtemos resultados satisfatórios, que facilitam à adaptação, a interação da criança quando se trata das atividades lúdicas no meio líquido.

A criança demonstra uma satisfação pelos simples fato de estar na água principalmente com atividades lúdicas assim brincar é dar oportunidades a imaginação no mundo infantil. “Brincar faz parte do desenvolvimento sadio e pleno dos indivíduos.” Haetinger (1998, p.187). Este mesmo autor ressalta que o “brincar é a essência do pensamento lúdico e caracteriza as atividades executados na infância”. As brincadeiras são formas de expressão cultural e um modo de interagir com diferentes objetos de conhecimentos, implicando no processo de aprendizagem.

Perguntar a criança se gosta de brincar seria tempo perdido, pois todas gostam inclusive os adultos. Os adultos são incapazes de esquecer que viveu o mundo imaginário cheio de fantasia e contos de fadas. A natação lúdica será um meio de incentivar as crianças a praticar atividade física.

A presença do lúdico na natação nesse objeto de estudo tornará mais fácil amenizar o problema da obesidade infantil. Mediante a essa situação, tornar-se-á



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



necessário elencar alguns itens de avaliação na criança em questão, tais como: medidas antropométricas, peso, altura, e claro, conhecer um pouco sobre sua rotina alimentar e sua prática de atividade física.

4.4- Obesidade Infantil e Seus Agravos

Segundo os dados da Organização Pan-Americana de Saúde (2003) existem no mundo 17,6 milhões de crianças obesas com idade menor de cinco anos, e ainda o número de crianças obesas entre 6 a 11 anos é mais do que desde a década de 1960. A obesidade como tantas outras doenças tem suas conseqüências e causa, até porque estar obeso hoje em uma sociedade tão desenvolvida como esta do século XXI, torna-se um descaso.

Ao observar inúmeras crianças pela cidade vemos que o número está cada vez maior tudo acontecendo de forma assustadora, um mau social. Podemos citar alguns vilões responsáveis: a má alimentação que acarreta o excesso de nutrientes para o corpo, dessa maneira o corpo fica “recheado” de gordura, a tecnologia com seu avanço avassalador transforma as crianças que antes corria pelos parques, campos, agora se encontram “enjaulados” por vontade própria diante de televisores, computadores, games, enfim, qualquer outra criação que chame sua atenção, por fim a ausência de atividade física que torna dessa forma um corpo totalmente sedentário.

Fazer imposições é muito fácil, mas para quem recebe essas imposições não é tão simples assim. As crianças sofrem quando tem que imporem alguns limites principalmente na alimentação por gosta mais das guloseimas. O sobrepeso começa na infância e este é momento certo de prestar mais atenção para evitar prejuízos futuro.

METODOLOGIA

O presente trabalho caracteriza-se como uma pesquisa de campo de forma quantitativa- descritiva, ou seja, investigação empírica, com o objetivo de conferir hipóteses, delineamento de um problema, análise de um fato, avaliação de programa e isolamento de variáveis principais (MARCONI & LAKATOS, 1996) tendo como técnicas de coletas de dados serão utilizados, fita métrica, adipômetro, balança digital e questionário.

Teremos como população de estudo duas crianças com sobrepeso, com faixa etária de idade de 5 e 7 anos, sendo uma do sexo masculino e outra do sexo feminino. Os estudos serão realizados na Escola Atlanta – Natação & Hidroginástica, do município de Quirinópolis-Goiás. As aulas serão todas de caráter lúdico com duração de 50 minutos duas vezes por semana, onde estaremos utilizando matérias que atenda o perfil de cada criança, respeitando assim o seu caráter individual.

Os dados serão avaliados através de tabelas fornecidas pela OMS Organização Mundial de Saúde e autores que estudaram o assunto, como, Guedes, Carnaval, Viuniski, e outros.

As atividades propostas para esse objeto de estudo serão; aulas de natação lúdica de caráter aeróbico, contendo as seguintes; Pular na mini-cama elástica, Imitar animais (canguru, golfinho, sapo, jacaré), Windsurfê no tapete, elevador, flutuações



CONCOCE / CONDICE 2010

IV Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte

I Congresso Distrital de Ciências do Esporte

22 a 25 de setembro de 2010 - Brasília, DF

ISSN 2178-485X



com variações, peixinho e tubarão, fôlego de leão, corda maluca, pingüins na água, bicicleta, caça tesouro, Hidro teens, bob esponja tais atividades estão relacionadas de acordo com Queiroz, (2000).

Para o tratamento dos dados coletados pela mensuração do compasso de dobras, será utilizado o protocolo de GUEDES - 2 dobras, que se adequou ao tipo de clientela, comprovando dessa forma o sobrepeso.

As medidas antropométricas a serem utilizadas nos estudos serão as seguintes; altura, peso, circunferências, medidas essa que serão vistoriadas em pequenos ciclos, obtendo assim um controle de possíveis variações, usando como fonte o autor Viuniski (2001).

Dessa forma tentaremos responder de forma satisfatória a pergunta em estudo, onde brincar na água ajudará na perda de peso, no desempenho corporal infantil e influenciará a prática de atividades físicas.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

GUEDES, Dartaganan Pinto. **Composição corporal: princípios, técnicas e aplicações**. Florianópolis: Cetec, 1992. p. 93 encontrado no site <http://www.usp.br/eef/rpef/v16n22002/v16n2p211.pdf> acessado no dia 11/05/2010.

HAETINGER, Max G. **Criatividades, Criando Arte e Comportamento**. 10 ed. Gráfica Odisseia RS 1998.

LUCKESI, Cipriani, In. **Tecnologia Educacional**. Rio de Janeiro, 1994.

MALUF, Ângela Cristina Munhoz. **Brincar prazer e aprendizado**. Faculdade de Educação da Unicamp, Campinas, SP, 2003.

MARCONI, M.D.A.; LAKATOS, E.M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa, amostragem e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1996.

NORONHA, Rômulo. **Nadar é preciso**. Rio de Janeiro. Marco Zero, 1985.

QUEIROZ, Claudia Alexandre. **Recreação Aquática**. Rio de Janeiro, Sprint, 2000.

RETONDAR, Jeferson J. M. Movimento lúdico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Santa Catarina, 18 (1): 6-9, Set. 1996.

SÁ, Inglyd da Silva. **Relatório de atividade recreativa da monitoria de natação**, EEFD-UFRJ, 1997.

VIUNISKI, N. **Obesidade Infantil: Um Guia Prático**. 1º Edição, Rio de Janeiro: EPUB, 2000.