

NATAÇÃO: RELAÇÕES DO “CORPO” COM A ÁGUA... EM BUSCA DO PRAZER

Reginaldo José Ferreira*
Marcos Cesar Kleinubing**

FERREIRA, R.J.; KLEINUBING, M.C. Natação: relações do “corpo” com a água...em busca do prazer. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, 7(2): 159-166, 2003.

RESUMO: Com este estudo objetivamos entender as relações dos diferentes “corpos” com a natação e resgatar caminhos para a busca do prazer na água. Esta pesquisa caracterizou-se como uma abordagem qualitativa do tipo estudo de caso (LÜDKE & ANDRÉ, 1986), utilizando para a coleta dos dados a técnica de entrevista semi-estruturada e para a análise dos resultados a análise de conteúdo (BARDIN, 1977). Os participantes da pesquisa frequentam a Academia de Natação Aquatic Center de Chapecó – SC, sendo elencados 02 alunos com idade de 43 à 55 anos, do gênero feminino. Através das falas identificamos como se sentem tanto fisicamente como psicologicamente acerca de nadar, seus pensamentos comuns e o sentido dessa atividade para suas vidas. Como conclusão do presente estudo sugerimos uma nova abordagem para a natação, a qual, o homem passa estar plenamente envolvido na atividade, onde o principal objetivo deve ser de o nadador sentir-se bem ao nadar; onde ele possa perceber a água como uma aliada, usufruindo e reconhecendo assim, as suas propriedades naturais e o prazer de se estar envolvido por ela.

PALAVRAS-CHAVE: consciência corporal; imagem corporal; natação; prazer.

SWIMMING: RELATIONS OF THE “BODY” WITH THE WATER IN THE SEARCH FOR PLEASURE

FERREIRA, R.J.; KLEINUBING, M.C. Swimming: Relations of the “body” with the water in the search for pleasure. *Arq. Ciênc. Saúde Unipar*, 7(2): 159-166, 2003.

ABSTRACT: With this study we aimed at understanding the relationships of the different “bodies” with swimming and rescuing routes for the search of the pleasure in the water. This research was characterized as a qualitative approach of the case study type (LÜDKE & ANDRÉ, 1986), using for the collection of the data the technique of semi-structured interview and for the analysis of the results the content analysis (BARDIN, 1977). The participants of the research attend the Aquatic Center Swimming Academy of Chapecó – SC. Two female students aging 43 to 55 years were recruited. Their reports allowed us to identify how they feel both physically and psychologically towards swimming, their common thoughts and the meaning of that activity for their lives. As a conclusion of the present study we suggest a new approach for swimming. In this one, the individual becomes fully involved in the activity, where the major purpose should be the swimmer feeling well when swimming; facing water as an allied, enjoying and recognizing its natural properties and the pleasure of being surrounded by it.

KEY WORDS: bodily conscience; body image; pleasure; swimming.

Introdução

A água é um meio ambiente diferente daquele em que vivemos, apresentando características próprias. No entanto, o homem por ser um dominador do meio em que vive, insiste em entrar neste ambiente, indo em busca do trabalho, do esporte, da recreação, da terapia, do prazer em sentir-se num ambiente que envolva seu corpo.

Para o homem, a convivência com o meio líquido através da prática da natação, tornou-se terapêutica, competitiva, permitindo intensificar a auto-confiança e as emoções por novas descobertas corporais.

Entende-se habitualmente a natação segundo DAMASCENO (1997, p. 05) “como um desporto estruturado e regulamentado que busca obter registros de tempo cada vez mais inferiores através de um treinamento metódico, individualizado e específico”. Todavia, não é mais admissível

à natação permanecer reduzida a um conceito puramente tecnicista, a partir do qual sua prática só busque exclusivamente e de forma incessante, desempenhos imediatos.

Para BURKHARDT & ESCOBAR (1985) “a natação é muito mais que nadar rapidamente em linha reta. É a múltipla relação, pura e simples, com a água e com o próprio corpo. Deve-se compreender a natação como contribuição no processo de educação integral”.

As obras de Jean Piaget e a psicocinética de Jean Le Boulch, nos despertaram a necessidade de procurar um novo enfoque para a natação, a qual, permitisse a fundamentação de uma metodologia própria da sua especificidade para os dias atuais. Sendo assim, faz-se necessário e urgente sugerir um conceito mais amplo sobre as atividades aquáticas e resgatar as nossas relações de prazer e reciprocidade com o

* Mestre em Educação, Ensino Superior pela Universidade Regional de Blumenau – FURB.

** Especialista em Fisiologia do Exercício pelo IBPEX de Pato Branco-PR e professor de Natação da Academia Aquatic Center de Chapecó-SC.

Endereço: Reginaldo José Ferreira. Rua Conselheiro Mafra 45, Apto 1202. Centro. Joinville-SC. 89201-480. regi.fer@terra.com.br.

Endereço: Marcos Cesar Kleinubing. Rua Mário Romanini 351-E. Bairro Belvedere. Chapecó-SC. 89810-413. marneuk@ibest.com.br.

meio líquido.

Esta natação a que se faz alusão, deve proporcionar o inter-relacionamento ou a empatia entre a água, o corpo e o prazer de se estar em envolvimento na atividade. SHAW & D'ANGOUR (2001) afirmam que "se nossa mente não está engajada no que fazemos, os benefícios do exercício são limitados ou simplesmente não existem. Se nem mesmo sentimos prazer com o que fazemos, isto é um desperdício".

Acreditamos que insistir na relação atividade física/bem estar, deve ser a primeira preocupação ao se ensinar os diferentes nados e um segundo fator importante é auxiliar ou trabalhar no sentido de proporcionar aos alunos, atividades para que venham a desenvolver a consciência corporal, onde irão unir as possibilidades de cada corpo usufruir da melhor forma possível os benefícios que a água oferece.

MARQUES & ANDRADE (2000) nos apontam que "dentro de tal perspectiva, há necessidade que prevaleça o 'prazer de fazer', o 'prazer de sentir' e o 'prazer de estar na água', a qual interfere na superação de limites e de supostas barreiras com o meio".

A medida que despertamos nossa consciência para o ato de nadar, começamos a perceber novas possibilidades para o desenvolvimento e exploração de novas relações que podemos estabelecer com a água. Assim, podemos sentir a água, explorando-a de formas diferentes e descobrindo uma relação viva, que vai além de idéias preestabelecidas, fixas e da instrução convencional.

Nesse sentido SHAW & D'ANGOUR (2001) é muito feliz em afirmar que "cabe a nós a decisão de tratar a água como um oponente hostil ou como um aliado generoso", o que reforça ainda mais a idéia de que operar em sintonia com a água, explorar nossa relação com ela, compreender e valorizar suas qualidades, podem ser a base para uma abordagem mais produtiva para quem busca na natação um caminho para aliar uma atividade a um momento de prazer.

À luz dessas idéias, nos propomos a intensificar as reflexões pedagógicas sobre as diferentes relações dos diferentes corpos com a água, e talvez proporcionar subsídios teóricos aos instrutores de natação e a qualquer pessoa que busca descobrir, o que acreditamos ser, o verdadeiro sentido de nadar – ou seja – ajudar os alunos a assumirem uma postura mais ativa e estabelecerem uma relação mais íntima com a água proporcionando novas descobertas e novos caminhos para exploração de novas sensações, que possam ser prazerosas e que permitam (re)descobrir a verdadeira magia de nadar.

Corpo: Um novo olhar

Segundo KLEINUBING (1999), "todo o nosso modo de ser, encontra as suas mais verdadeiras raízes no passado. Conhecer e estudar o passado nos ajuda a melhor entender e interpretar o presente".

Sendo assim, se considerarmos o homem como um ser complexo, não podemos nos referir à ele e as relações que estabelece com o mundo apenas como pertencendo ao conjunto de uma visão sectária. Os aspectos históricos da nossa cultura nos mostram essa visão – uma visão dualista – de entender o homem e o mundo que o cerca.

Esta visão dualista, muitas vezes, se mantém predominante nos dias atuais através de dicotomias como mente/corpo, razão/emoção. Acreditamos que o corpo não é

só um conjunto de estímulos e respostas, não é um fato que deva ser interpretado, muito menos um problema que espere uma solução. Concordamos com o pensamento de Morais *apud* OLIVIER (1998), quando diz que o corpo humano não é simplesmente algo apreciado pela razão, mas é antes saboreado pelos sentidos, imerso nas vivências afetivas, no interior das quais a linguagem se cala.

Desse modo, estudos de filósofos como Marx, Foucault e Merleau-Ponty podem ser considerados como tentativas de superação desta visão dicotômica na medida em que apresentam outras compreensões do corpo e que, segundo PORPINO (1997), "procuram entender o homem a partir de sua concreticidade e sua existência como presença cultural e corporal no mundo".

Com o desvelar dessas informações e desse entendimento sobre o corpo do homem, algumas idéias e algumas 'certezas' precisam ser repensadas. Não se pode mais negligenciar as influências, as interferências que o homem sofre pelas/nas relações com o mundo; não se pode negar ou apagar as experiências vividas, a bagagem de informações que recebemos e acumulamos em nosso corpo, desde, e até mesmo, antes do nascimento.

"Podemos dizer que é impossível compreender o fato corporal sem nos referirmos ao ser do homem. Da mesma maneira, é impossível compreender o homem sem nos referirmos à sua corporeidade. Nós não estamos tratando de um corpo, mas de um corpo humano, nem de um homem, mas de um homem que existe corporalmente no mundo" (Chirpaz *apud* OLIVIER, 1998).

A corporeidade implica, portanto, na inserção de um corpo humano em um mundo significativo, na relação dialética do corpo consigo mesmo, com outros corpos expressivos e com os objetos do seu mundo (ou as "coisas" que se elevam no horizonte de sua percepção).

Um olhar sobre a consciência corporal

Todo conhecimento – inclusive o de si mesmo – passa pelo corpo. É o corpo que está envolvido no processo de compreender, de recordar e de sociabilizar-se com outros corpos.

Assim, um novo entendimento sobre o corpo do homem que vive, se tornou imprescindível para tentarmos compreender o ser humano e sua existência como sujeito individual e social. Todas as experiências vivenciadas estão marcadas no corpo/história do homem, e elas se mostram nas relações, ou melhor nas inter-relações estabelecidas com os outros e com o meio, revelando a totalidade do homem que integra os sentimentos, os pensamentos e as ações. Para GONÇALVES (2000), "não existe assim, pensamento separado da ação e dos sentimentos, nem ação sem pensamento e sentimento".

Entretanto, tudo o que fazemos envolve uma interação complexa de ações conscientes e inconscientes. SHAW & D'ANGOUR (2001), nos diz que "reconhecer a interconexão consistente entre hábitos mentais e físicos e tomar consciência dos padrões impensados são os primeiros passos para nadar sem ansiedade ou tensão".

Considerando que há partes do corpo que, quase

nunca (ou nunca) recebem a atenção necessária, percebemos que a maioria dos nadadores está preso em padrões impensados de comportamentos na água, que vão desde nadar com a cabeça puxada para trás, até debater-se na água por longos períodos de forma automática.

“Esses padrões que freqüentemente derivam de medos ou apreensões persistentes, bloqueiam a conquista da verdadeira liberdade na água. Abordar esses padrões em suas raízes libera o espírito de exploração que dá vida a todo o processo de nadar. Assim, cada braçada torna-se uma oportunidade para a descoberta e auto-exploração, expandindo nosso horizonte e abrindo novas possibilidades”.

Pensando o corpo como resultado de todas as nossas experiências conscientes e até mesmo inconscientes, muitas vezes o vemos como algo misterioso. Em algumas situações não o percebemos completamente, e até negligenciamos partes dele. Essa atitude vem sendo abordada por alguns estudiosos como Fisher *apud* OLIVIER (1998),

“(...) algumas pessoas têm uma elevada consciência do corpo e outras estão minimamente conscientes dele. Além disso, algumas áreas do corpo recebem consistentemente maior atenção do que outras e tal diferenciação parece ter um sentido psicológico”.

Diante disso, acreditamos que tendo consciência dos obstáculos que muitas vezes criamos para nós mesmos, podemos trabalhar eficientemente para abandonar esses padrões de ação que muitas vezes realizamos sem pensar e que nos impedem de usufruir o máximo das experiências corporais na água.

Natação e imagem corporal: suas relações

Conforme GONÇALVES (2000) “a imagem corporal é ao mesmo tempo, constante e mutável. A imagem do corpo é, pois, uma reconstrução constante do que o indivíduo percebe de si e das determinações inconscientes que ele traz de seu diálogo com o mundo”.

Muitos nadadores, por exemplo, não percebem que problemas específicos na natação relacionam-se com ansiedades não resolvidas. GANDHI (1967) cita que “um homem nada mais é do que o produto de seus pensamentos, ele torna-se aquilo que pensa”.

Contudo, não é preciso pensar muito para perceber que nadadores de todos os níveis podem ser afetados por seus sentimentos, que tendem não só a diminuir suas habilidades para nadar mas também dificultam o real potencial para ter prazer na água.

A desconfiança relativa ao estar na água e da capacidade de lidar com ela, é um desafio que para muitas pessoas é extremamente conflitante. Para Sato *apud* MARQUES (1997) “a natação é usada como possibilidade para abrir a percepção de seus alunos para o contato com a natureza e para a importância da relação humana, estabelecendo paralelos entre as dificuldades do aprendizado e os problemas enfrentados na vida”.

Por esse motivo, qualquer método de ensino de natação deve levar em conta como nos sentimos e pensamos, pois

esses não são pensamentos “tolos” e muitas vezes representam um obstáculo para que as pessoas se sintam à vontade na água.

Gabeira *apud* NORONHA (1985) cita que “não há conselho possível para quem, como eu, suspeita de que a gente nada como vive e o jeito que a gente vive vai aparecer dentro da água com a mesma liquidez cristalina com que aparecem as pedras no fundo de um riacho”.

Medo na Água

Sem dúvida, a natação é um dos esportes a qual os nossos sentimentos e emoções mais profundas se afloram, como afirma CATTEAU & GAROFF (1988) “se existe uma área na qual a ênfase tenha sido sempre colocada sobre as emoções é certamente a da natação”.

Vários sentimentos, em especial o medo, é muito comum em nadadores iniciantes ou em atletas de alto nível. Esses sentimentos, quando não controlados, resultam em ansiedades e tensões desnecessárias no meio aquático, a qual influencia muito o modo de agir do nadador.

Assim, as situações nas quais o aluno pode se exprimir de maneira original ou criativa admitem um potencial emocional delicado que pode perfeitamente pender para reforçar ou prejudicar o processo de aprendizagem.

Diante do exposto, pensamos que seja necessário e coerente compreender e ajudar as pessoas, para que não hajam barreiras psicológicas, impedindo que estes interajam com a água de modo completo. Para tanto, é imprescindível que identifiquemos e possamos entender como o medo surge para que então saibamos como lidar com ele.

Para SHAW & D'ANGOUR (2001), a razão mais comum de como surgem os medos é que o sujeito percebe inconscientemente os temores presentes nos pais ou nos responsáveis primários e os internaliza. Quando essas pessoas demonstram ansiedade acerca de estarem na água, ou demonstram preocupação de que a criança corre perigo, essas apreensões são transmitidas inadvertidamente para a criança.

Muitos adultos que expressam ansiedade quanto à natação relacionam seus temores a experiências infelizes na infância. Para CATTEAU & GAROFF (1988), as inibições podem-se ligar às conseqüências desagradáveis de uma atividade anterior que podemos citar:

- _ estado ligado à lembrança de uma experiência infeliz vivida fisicamente;
- _ estado ligado à uma experiência infeliz da qual o indivíduo perdeu a lembrança mas que deixou traços subconscientes;
- _ estado a uma “experiência” não vivida fisicamente mas formada por referências verbais, pela atitude dos próximos que, conscientemente ou não, associam toda relação com a água a uma passagem inevitavelmente catastrófica.

Podemos dizer que quando estamos com medo, todo o nosso corpo registra a resposta de diferentes maneiras que podem ser facilmente reconhecidas como por exemplo o coração batendo acelerado, boca seca, frio na barriga, etc.

Essas reações, acompanham alterações fisiológicas na nossa estrutura músculo-esquelética e na liberação de substâncias químicas na corrente sanguínea. Segundo Reich *apud* LOWEN (1970, p. 65) “essas reações são uma forma de

o corpo preparar-se para lutar, ou fugir”.

Outro acontecimento que ocorre com frequência frente ao perigo é a tendência de contrair os músculos de nosso corpo, desempenhando um papel crucial e importantíssimo na aprendizagem da natação, já que como sabemos, o corpo tenso tende a afundar no meio líquido.

Quanto as pessoas que não procuram a natação como atividade física, existem algumas razões comuns – ou desculpas – dadas para evitarem o contato com o meio, a qual podem ser atribuídas a diferentes crenças como: estou despreparado ou jamais serei capaz de nadar. Essas crenças combinam-se para criar atitudes negativas, que dificultam o progresso.

Acreditamos que na maioria dos nadadores, as características de medo estão presentes em maior ou menor grau. Entretanto, muitas pessoas conseguem nadar apesar de seus medos, mas, com muita frequência, ainda demonstram falta de destreza ou tensão residual. Quase todos nós ainda somos influenciados por experiências precoces, que bloqueiam nosso progresso na água. Se aprendermos a apreciar os efeitos limitadores, podemos perceber a possibilidade de obter um prazer muito mais pleno com a natação, mudando toda a nossa abordagem.

Prazer na Água

O prazer não pode ser controlado nem comandado pelo homem. Na opinião de GOETHE (1969, p. 58), “é uma dádiva de Deus para os que se identificam com a vida e se alegram com seu esplendor e beleza”.

Na tentativa de definir o prazer, LOWEN (1970, p. 17) esclarece que “consiste basicamente, na sensação agradável que se tem quando a vida flui serenamente, em harmonia com o ambiente”.

Sendo assim, nossos nadadores se sentirão bem na água, quando interagirem positivamente com o meio esquecendo suas angústias e medos e libertando-se para um pensamento solto e descontraído. Acreditamos que um comprometimento total com o que está se fazendo é uma das condições básicas para o prazer.

Para se estar a vontade na água, é preciso confiar no fato de que ela ampara o corpo, sem que precisemos fazer qualquer esforço para isso, e confiar na nossa capacidade para a movimentação eficiente no meio líquido. Esta confiança é alcançada por meio do entendimento e da familiaridade, que precisa ser cultivada e positivamente reforçada por meio de nossas experiências.

Segundo LOWEN (1990, p. 74) “o prazer físico é experimentado em qualquer atividade que seja feita com graça”. O mesmo autor nos coloca que “a pessoa sente prazer quando os movimentos de seu corpo fluem livre, ritmicamente e em harmonia com o seu ambiente”.

Podemos então considerar que, para se alcançar o prazer, nosso corpo deve estar completamente envolvido com a atividade. Em se tratando da natação, o que separa excelentes nadadores daqueles meramente competentes não é, claramente, apenas o estilo ou a técnica. Eles dão a impressão de que não existem barreiras psicológicas impedindo que interajam com a água de modo completo e gratificante.

BRITO (1996, p. 203) afirma que “o prazer exige correspondência entre o estado interno e a situação externa”. Assim, a insegurança demonstrada no relacionamento com a

água, é um dos principais obstáculos para aprender a nadar. Esse desconforto limita nossa liberdade para explorar o ambiente aquático, e o pânico pode ser tão debilitante quanto uma total fobia à água. Em qualquer uma das situações o pensamento de estar cercado por um meio estranho, muitas vezes, resulta em sentimentos de desconforto psicológico e físico.

Nesta perspectiva, o trabalho com o corpo, segundo CAVALCANTI (1992, p. 87), “exige do participante conhecimento não só das técnicas que ele vai utilizar ou aplicar, mas, conhecimento do mecanismo que ele vai usar no desenvolvimento de si mesmo – seu próprio corpo”.

Todavia, anulando a descarga de toda nossa tensão e liberando o corpo no meio aquático, pode ser, para nós, um estímulo para um sentimento de prazer indefinível e sem precedentes.

Em homenagem à água

Geradora da vida, elemento de limpeza e abundante, a água tem sustentado a humanidade desde os tempos mais remotos. Numa breve revisão à literatura DAMASCENO (1997, p. 98), nos diz que “a sua origem confunde-se com a da própria humanidade”.

As referências mais antigas relativas à arte de nadar datam, segundo NAVARRO (1978), “de 9000 a. C., relatando através da pintura, vasos, mosaicos, etc., as proezas de grandes heróis, atestando a importância desta técnica e de seu domínio”.

Ao ‘estarmos com a água’, interagimos com um meio que tem significados mágicos para os povos, desde o começo dos tempos. Em suas múltiplas formas, ela tem inspirado a poesia, a arte, a literatura, a música, o encantamento, a exploração e o amor. Em um mundo de recursos ecológicos que diminuem rapidamente, ela é um presente que devemos valorizar e apreciar.

Quando observamos a água, é impossível não se sentir encantado com ela, escutar seus sons, banhar-se nela, matar nossa sede – e nadar nela. A água é fonte de vida. Ela é a substância mais abundante na superfície da Terra e para garantirmos o funcionamento adequado de nosso metabolismo e de nossos sistemas orgânicos, precisamos bebê-la em quantidades suficientes, todos os dias. Para KATZ (1999, p. vii) “a água é muito utilizada para o crescimento, nutrição, limpeza e para proporcionar frescor”.

Nosso globo terrestre é coberto de água em sua maior parte, assim como nosso corpo é composto em grande parte de líquido. Assim, segundo Lenk *apud* CUNHA (1983), “a água é, um dos elementos essenciais para a vida do ser humano; é a sua grande amiga, ainda que lhe seja preciso conhecê-la, para dominá-la e transformá-la em ‘fiel servidora’”.

Além disso, os poderes curativos da água têm sido reconhecidos e abordados há muito tempo. Atualmente, terapias com água, de todas as espécies, são muito utilizadas e tornam-se cada vez mais populares.

Diante disso, sentir-se à vontade na água abre todo um campo de possibilidades, mas que só podem ser contempladas se nos familiarizarmos com ela. SILVEIRA & NAKAMURA (1998, p. 20), aponta que “quem aprende a nadar adquire um seguro de vida, aprendendo acima de tudo o respeito para com a água e o ambiente em que a encontra”.

Material e Método

Características metodológicas

Esta pesquisa caracterizou-se como uma abordagem qualitativa do tipo estudo de caso, segundo LÜDKE & ANDRÉ (1986), utilizando para a coleta de dados a técnica de entrevista semi-estruturada e para análise dos resultados a técnica de análise de conteúdo.

População e Amostra

A população consta com aproximadamente 250 alunos da Academia Aquatic Center da cidade de Chapecó –SC. Para a amostra foram escolhidos 02 alunas de 43 à 55 anos de forma intencional (já que o número de alunos é extenso e caracteristicamente heterogêneo em vários aspectos).

Instrumento de coleta de dados

Foi utilizada para a coleta de informações a técnica de entrevista semi-estruturada (LÜDKE & ANDRÉ, 1986), cujas questões norteadoras buscaram determinar, especialmente, qual a relação que os alunos da Academia Aquatic Center de Chapecó – SC tem com a água e qual as suas sensações quanto a prática da natação.

Com o intuito de que a análise das entrevistas viessem nos revelar informações bem mais abrangentes que somente as metodologicamente previstas, utilizamos o máximo das informações verbais que nos foram reveladas e categorizadas no procedimento de análise de conteúdo.

Convém, enquanto intenção de contextualizarmos com mais clareza nossas atitudes no exercício de nossas investigações, relatar com mais especificidade alguns passos dos procedimentos metodológicos.

Determinamos, dentro dos preceitos que determinam e mantêm os objetivos da nossa pesquisa, algumas caracterizações desveladas no instrumento de coleta de dados (questionário), que foi aplicado para cinco pessoas (como teste), como forma de termos certeza que as questões da pesquisa estavam bem estruturadas e de acordo com o objetivo do estudo. Através das mesmas, previmos com maior exatidão os participantes que seriam investigados e que se fizeram condizentes com nossas propostas.

Definimos, assim, os dois sujeitos que foram intencionalmente escolhidos e submetidos à entrevista semi-estruturada, aplicada pelo pesquisador.

Questões norteadoras da entrevista semi-estruturada

- _ Qual o sentido de nadar para você?
- _ O que você pensa quando está nadando?
- _ Como você se sente quando está nadando?

Tratamento dos Dados

Fazemos neste momento algumas considerações que dizem respeito a objetividade e validade da análise de conteúdo nas abordagens qualitativas.

Segundo LÜDKE & ANDRÉ (1986, p. 45), duas etapas principais são pontuadas pelo respectivo pesquisador para a positividade da análise dos dados coletados: - “a organização do material, dividindo-o em partes (...)” e a “reavaliação de tendências e padrões (...)”.

Assim, a análise esteve presente em vários estágios da investigação, tornando-se mais sistemática e mais formal após o encerramento da coleta de dados.

Para que pudéssemos seguir os passos da análise de conteúdo e mantermos coerência e fidedignidade em nossas conclusões, elegemos como relevante as considerações de Bogdan & Biklen *apud* MARQUES & ANDRADE (2000, p. 117), onde aparecem algumas “estratégias de ação” para que não ocorra o risco de que as informações caiam em confusão e irrelevância.

- _ Delimitação progressiva do foco de estudo, como um “funil”;
- _ Formulação de questões analíticas – criação de questões específicas para que possa ser a coleta sistematizada;
- _ Aprofundamento da revisão de literatura – relação das descobertas feitas durante o estudo com o que há na literatura;
- _ Uso de comentários, observações e especulações – registro do máximo de situações para serem utilizadas na fase final de análise;
- _ Análise mais profunda além do que está escrito – mensagens implícitas, temas “silenciados”.

Assim, argumentamos os dados encontrados após as análises e suas respectivas etapas/sugestões e fundamentamos de forma mais precisa a utilização da técnica de análise de conteúdo seguindo as instruções de BARDIN (1977, p. 38), que promove a respectiva técnica como o “conjunto de técnicas de análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens”.

Resultados e Discussão

Segundo BARDIN (1977, p. 101), “os resultados brutos são tratados de maneira a serem significativos e válidos”. Sendo assim, embora as essências estejam, em sua maior parte, relacionadas às ‘mensagens ocultas’, será através das respostas dadas a entrevista semi-estruturada, que encontraremos o equilíbrio, a serenidade e o bom-senso necessários para o desvelar dos fatos e para as considerações finais.

Ouvindo a voz dos “corpos”...

Nos reportamos então, a primeira pessoa entrevistada. Quanto a primeira pergunta ela diz:

“O sentido principal da natação para mim, é a busca do prazer e também preservar a saúde. O que mais me dá prazer na vida é fazer a aula de natação. Não tem nada que impeça eu vir fazer a aula” (Dona Tila).

Podemos observar que a fala da autora acima vem de encontro com nosso tema que visa encontrar justamente o prazer e o bem-estar em fazer as atividades propostas no meio aquático. Quanto a preservar a saúde nos reportamos a NAKAMURA (1997, p. 13) a qual cita que “a água é fonte inesgotável de alegria e saúde”. Ainda LEWIN (1978) não só conceitua, mas também caracteriza a natação como sendo um desporto que constitui “uma fonte de recreação, de alegria de viver e de saúde, para as pessoas de todas as idades”.

Diante da segunda questão, a mesma autora menciona:

“Só penso coisas boas, me dá uma alegria muito grande e me preocupa muito em fazer as atividades da forma

correta o melhor possível, as vezes não consigo, mas... pelo menos me esforço muito. Antigamente eu tinha medo da água, eu tinha medo... que não conseguia me defender; mas hoje já, graças à Deus, eu superei esse medo, só me dá prazer. Apesar que muitas vezes me dá muito cansaço, mas eu tenho muita vontade, o que eu mais tenho é vontade” (Dona Tila).

Sendo assim, fica evidente em suas significações dois pontos essenciais: o primeiro quanto ao gesto motor, ou seja, não podemos deixar de pensar no movimento. Assim para OLIVIER (1998), “a motricidade do homem acompanha a sua corporeidade e ambas, na verdade, não se distinguem”.

ANDRADE (1999) afirma que “os alunos que tiverem melhor desenvolvimento psicomotor, terão também maior facilidade para aprender as destrezas aquáticas”. Sendo assim, a aquisição de uma verdadeira facilidade motora na água permite todas as iniciativas, incluída a de aprender a nadar e explorar os diversos movimentos imaginários sem restrições ou tensões desnecessárias no meio líquido.

A segunda diz respeito à superação de sentimentos comuns na maioria das pessoas que iniciam a prática da natação: o medo. Diante disso, BURRIEL & BLANCAFORT (1986, p. 12), se expressa citando que “o desempenho, ou a aprendizagem, relaciona-se intimamente à necessidade do homem de conquistar o meio para sobreviver a ele e ao seu confronto”.

Em nossa protagonista continua a se expressar, quanto ao ato de nadar.

“Ah, eu me sinto bem (risos). Muitas vezes sinto bastante cansaço, mas fora do cansaço me sinto muito bem, às vezes até fico pensando. Ah, essa aula é muito curta, mas é prazeroso fazer natação” (Dona Tila).

Ajudando-nos a desvelar esta fala CHOPRA (1999, p. 152) enaltece a atividade física em detrimento da letargia apontando que “não há grupo que corra risco mais elevado de depressão, doença e morte prematura que o de pessoas completamente sedentárias (...)”, e ainda “(...) os sintomas principais do envelhecimento biológico podem ser melhorados através do aumento da atividade”. Com respeito à sensação de prazer, KATZ (1999, p. vii) nos esclarece que “as propriedades naturais da água nos relaxam e sua capacidade de empuxo nos sustenta. É prazerosa a ‘leveza’ que sentimos em contato com o meio líquido”.

Na natação, parece haver um efeito contrário aos outros esportes, ou seja, quanto mais estivermos relaxados, melhor. Quanto mais lutamos para nos manter em cima da água, mais afundamos. Óbvio, quando o corpo fica tenso, recrutamos grande número de fibras musculares caracterizando assim, movimentos mais rápidos, porém mais cansativos. Exagerando nos movimentos, as pessoas não conseguem explorar as propriedades que a água lhes oferece, além do que, ocorre um gasto excessivo de energia.

Partimos então, para a segunda pessoa entrevistada.

“Eu acho que a sensação é gostosa. A água principalmente, ela transmite pra gente uma tranquilidade. É uma coisa muito boa” (Salete).

CENNI (1993, p. 27) relata e contagia dizendo que “a

água tranquiliza, você aprende a se entregar, aprende a ser você mesmo dentro d’água; não a se entregar simplesmente e adormecer, mas acordar e perceber a si e à água em relação”.

Entretanto, logo após expressar a idéia acima ela afirma o que realmente pensa sobre o ato de nadar e coloca seus sentimentos à tona quando fala do primeiro contato com a água, antes de iniciar a aula.

“Assustada, assustada, ... mas depois com o tempo tu cria aquela amizade com a água. Acho que é uma coisa gostosa, a água transmite uma sensação até de vida, um gosto, um prazer. Eu acho que quando a gente pensa a gente gostaria de aprender mais, mas enfim a água deixa a gente mais tranqüila” (Salete).

Ainda quanto a terceira pergunta.

“De princípio quando tu entra ela trás alguma insegurança, mas depois tu cria aquela amizade que acho que... (pensamentos), no transcorrer da aula, com o tempo, a gente pega aquela amizade com a água” (Salete).

Fica claro para nós, que as falas tratam-se de angústias mal resolvidas; emoções que costumam estar presentes em muitas pessoas quando estão nadando. Ainda assim, são sentimentos bastante comuns e têm claramente influência sobre nossa relação com a água. Por isso “qualquer método de ensino da natação deve levar em conta como nos sentimos e pensamos. Se isso não ocorre, o programa de ensino está ignorando a conexão íntima entre o pensamento e a ação”; (SHAW & D’ANGOUR, 2001, p. 04).

Considerações Finais

Durante o processo de reflexão sobre o homem e as relações que estabelece com o meio aquático, surgiram muitas questões. Algumas fáceis de ser percebidas, outras difíceis de serem abordadas, pois estão ligadas ao que há de mais delicado no ser humano – sentimentos e emoções.

Não foi pretensão desse estudo esgotar esse assunto, mas sim, abrir novos caminhos de reflexões sobre a prática da natação efetuada de uma nova maneira. Uma maneira, pela qual, o homem passa estar plenamente envolvido na atividade, onde o principal objetivo deve ser de o nadador sentir-se bem ao nadar; onde ele possa “ver” ou perceber a água como uma aliada, usufruindo e reconhecendo assim, as suas propriedades naturais e o prazer de se estar envolvido por ela.

Percebemos, refletindo as concepções formadas com as palavras dos “corpos”, o quanto é importante estabelecer uma relação de empatia com os sujeitos, afim de que eles possam se sentir à vontade frente a “imagem do professor” para expor suas percepções e sentimentos quanto ao meio aquático.

Tendo em vista, o ser humano como sendo extremamente complexo, acreditamos que ao nadar nosso corpo não é “friamente” comandado pela mente. A capacidade dela para guiar o corpo sofre grande influência das nossas emoções e dos nossos pensamentos. Por isso, devemos buscar estabelecer uma boa relação com a água – uma relação de prazer e bem-estar.

Se ao contrário essa vivência tiver uma sensação de

“tortura” ou de “obrigação”, os benefícios da atividade são limitados ou simplesmente não existem.

Acreditamos que na maioria dos nadadores, as características de medo estão presentes em maior ou menor grau. Entretanto, com abordagem e apoio corretos, a confiança e o conforto na água podem ser (re)adquiridos.

Diante disso, sugerimos que a natação pode ser uma fonte de auto-descoberta, crescimento pessoal e capacitação, a qual ajuda-nos a tomar consciência de nós mesmos e a relacionar a água com sentimentos que nos deixam mais a vontade neste meio. Tudo isso desperta em nós a possibilidade de explorar e vivenciar diversas sensações até então não vividas e de descobrir um prazer indefinível e sem precedentes.

Referências Bibliográficas

- ANDRADE, A.D. *Guia básico de natação*. Palmas: [s.n.], 1999. Apostila de Natação.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Tradução de Luis A. Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BRITO, C.L.C. *Consciência corporal: repensando a Educação Física*. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- BURKHARDT, R.; ESCOBAR, M.O. *Natação para portadores de deficiência*. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.
- BURRIEL, J.C.; BLANCAFORT, I.C. *Superando os limites do aperfeiçoamento técnico*. Barcelona: Apunts, 1986.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. *O ensino da natação*. São Paulo: Manole, 1988.
- CAVALCANTI, M. *O corpo essencial: trabalho corporal integrado para o desenvolvimento de uma nova consciência*. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.
- CENNI, R. *Kan-Ishi-Sato: vida na água*. São Paulo: Pioneira, 1993.
- CHOPRA, D. *Corpo sem idade, mente sem fronteiras*. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.
- CUNHA, D.S. *Aprenda e ensine a nadar*. Santa Maria: Ed. UFSC, 1983.
- DAMASCENO, L.G. *Natação, psicomotricidade e desenvolvimento*. Campinas: Autores Associados, 1997.
- _____. Natação, cultura e imaginário social. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*. n.18, p. 98-102, jan. 1997.
- GANDHI, M.K. *Gandhi e a não-violência*. Petrópolis: Vozes, 1967.
- GOETHE, F. *Edições de ouro*. Tradução de Antônio Feliciano de Castilho. Rio de Janeiro: 1969.
- GONÇALVES, M.A.S. *Sentir, pensar, agir: corporeidade e educação*. 4 ed. São Paulo: Papirus, 2000.
- KATZ, J. *Exercícios aquáticos na gravidez*. Tradução de Rodrigo Donato de Araújo. São Paulo: Manole, 1999.
- KLEINUBING, M.C. *A Influência da Flexibilidade na Performance em Provas de 25 Metros do Estilo Crawl, em Atletas de 12 e 13 anos da Cidade de Chapecó – SC*. 1990. Trabalho de conclusão de Curso de Educação Física apresentado as Faculdades Integradas de Palmas – FACIPAL. Palmas, 1999.
- LEWIN, G. *Natação*. Lisboa: Estampa, 1978.
- LOWEN, A. *Prazer: uma abordagem criativa da vida*. Tradução de Ilbanes de Carvalho Filho. São Paulo: Círculo do livro, 1970.
- _____. *A Espiritualidade do corpo: bionergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Cultrix, 1990.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M.E.D.A. *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU, 1986.
- MARQUES, C.L. *O uso da percepção na natação caracterizado através da aprendizagem do nado Crawl com ênfase proprioceptiva*. 1997. Monografia de Especialização, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1997.
- MARQUES, C.L.S.; ANDRADE, C.M. “Eu aprendi a nadar”... percepção de idosos acerca da conquista da aprendizagem da natação – em busca de uma reflexão pedagógica. *Cad. ADULTO*, Santa Maria, n.5, p. 109-133, 2000.
- NAKAMURA, O.F. *Recreação aquática*. São Paulo: Ícone, 1997.
- NAVARRO, F. *Pedagogia de la natación*. Valladolid: Miñon, 1978.
- NORONHA, R. *Nadar é preciso*. Rio de Janeiro: Marco Zero, 1985.
- OLIVIER, G.G.F. *Um olhar sobre o esquema corporal, a imagem corporal, a consciência corporal e a corporeidade*. Campinas, 1998. Tese de Mestrado apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Disponível em: <<http://www.unicamp.br/fef/Gente/alunos/pos/nina/tesem.html>> Acesso em: 11 set. 2001.
- PORPINO, K.O. O corpo, esse nosso (des)conhecido. *Revista da ETFRN*. Ano 13, n. 02, Set. 1997. Disponível em: <http://www.cefet-rn.br/revista/rev97_2/karenine.htm> Acesso em: 11 set. 2001.
- SHAW, S.; D'ANGOUR, A. *A arte de nadar*. São Paulo: Manole, 2001.
- SILVEIRA, R.H.; NAKAMURA, O.F. *natação para bebês*. São Paulo: Ícone, 1998.

Recebido para publicação em: 04/11/2002.

Received for publication on 04 November 2002.

Aceito para publicação em: 30/01/2003.

Accepted for publication on 30 January 2003.