



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**VITOR MODESTO CESAR LEAL**

**DESEMPENHO EM NATAÇÃO: Treinamento no Clube  
versus na Escola**

BRASÍLIA

2021

VITOR MODESTO CESAR LEAL

**DESEMPENHO DE NATAÇÃO: Treinamento no Clube versus  
Escola**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Karini Borges dos Santos

BRASÍLIA

2021

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

VITOR MODESTO CESAR LEAL

**DESEMPENHO DE NATAÇÃO: Treinamento no Clube versus Escola**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Karini Borges dos Santos

BANCA EXAMINADORA

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Karini Borges dos Santos – Presidente – Membro UnB**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Americo Pierangeli Costa Membro UnB**

---

**Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Felipe Rodrigues da Costa Membro UnB**

BRASÍLIA

2021

## **AGRADECIMENTOS**

Quero agradecer meus familiares por todo o apoio no decorrer desses anos em especial a minha mãe Anna Modesto que sempre me ajudou a buscar meus sonhos e sempre esteve ao meu lado para me amparar e me impulsionar.

Agradeço e lamento a perda da minha querida avó Alvanira de Oliveira que sempre teve um orgulho muito grande de mim e que sempre gostava de encher a boca para contar para alguém sobre o orgulho que ela tinha do neto estar cursando na UnB.

Agradeço também a minha namorada Gabriela Taveira por todo o apoio emocional principalmente no final dessa trajetória que se torna tão difícil e estressante.

Agradeço a minha orientadora Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup>. Karini Borges dos Santos por todos os ensinamentos e por toda a ajuda nessa construção do estudo, que mesmo com dificuldades pela pandemia me mostrou inúmeras possibilidades de adaptação para não precisar iniciar meu Trabalho do zero.

## RESUMO

O Trabalho de Conclusão de Curso em Licenciatura teve como objetivo analisar os resultados de duas competições de nado por duas equipes com atletas infantis e juvenis, sendo uma equipe com treinamento tradicional em clube e uma com treinamento na escola, na qual o lúdico se faz constantemente presente.

Foi realizado uma entrevista com os treinadores a fim de verificar se as metodologias utilizadas eram compatíveis com a suposição da pesquisa, isto é, no clube de forma mais tradicional e na escola com caráter mais lúdico. Os resultados de tempo de duas competições realizadas no segundo semestre de 2019 foram utilizados para comparar descritivamente sobre qual equipe teve o melhor desempenho, qual teve melhor progresso entre competições e se o lúdico conseguiu ser capaz de suprir a necessidade que um treinamento de velocidade necessita para uma melhora nos tempos e gerar bons resultados.

A média de tempo da equipe que treina no ambiente escolar para a primeira competição foi de 30.07 e obteve uma melhora de 0.07 para a segunda disputa, já os atletas que treinam no clube apresentaram média de 31.21 e melhora de 0.12 entre competições. Os resultados demonstram que a equipe que treina no clube teve uma redução média ligeiramente maior entre as competições, mas quando analisado o desempenho de cada competição, observa-se que o tempo dos nadadores do colégio são um pouco mais baixos em relação aos que treinam no clube. Assim parece ser atrativo a utilização do lúdico mesmo para o nível competitivo, uma vez que propicia bons resultados, além de contribuir para motivação do atleta, o que pode ser um fator importante para prolongar a permanência do mesmo no esporte.

Palavras Chaves: Natação; Desempenho; Treinamento; Lúdico;

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	06
<b>1.1 Objetivo Geral</b> .....	07
<b>1.2 Objetivo Específico</b> .....	08
<b>2. REVISÃO LITERÁRIA</b> .....	08
<b>2.1 . Desempenho na Natação</b> .....	08
<b>2.2 . Eficiência</b> .....	09
<b>2.3 . Linhas de Treinamento (clube x escola)</b> .....	09
<b>2.4 . Lúdico</b> .....	10
<b>2.5 . Motivação</b> .....	11
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	12
<b>3.1 Participantes</b> .....	12
<b>3.2 Procedimentos</b> .....	13
<b>3.3 Análise de Dados</b> .....	14
<b>4. RESULTADOS</b> .....	14
<b>4.1 Entrevistas</b> .....	16
<b>5. DISCUSSÃO</b> .....	16
<b>6. CONCLUSÃO</b> .....	19
<b>7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	20
<b>8. ANEXOS</b> .....	24

## 1. INTRODUÇÃO

No âmbito escolar tem se tornado mais frequente a oferta de esportes extracurriculares para incentivo a prática de atividade física opcional além das aulas de Educação Física com o intuito de realizar uma continuidade do ensino fora de sala no contra turno do ensino regular (Santos, 2018). Assim, turmas esportivas vêm sendo criadas para os alunos poderem ter a vivência em um esporte do qual mais se identificam. Juntamente com essas turmas esportivas cresce a formação de equipes das modalidades, buscando agregar os alunos que mais se destacam nos ensinamentos básicos dos esportes e os que tem um interesse em competições tanto escolares quanto, às vezes, nas federações estaduais.

As equipes esportivas em colégios têm se tornado comuns, pois além de serem uma boa opção para as instituições que desejam criar uma representatividade em competições escolares, é um meio de manter seu aluno no colégio, um ambiente considerado mais reservado e confiável para as famílias a partir de relatos dos próprios pais dos atletas do colégio estudado. De fato, as famílias preferem muitas vezes equipes escolares por comodidade de não ter que locomover seu filho para outro ambiente ou por confiança no trabalho do colégio. Todavia, acontece muitas vezes, que os pais colocam seus filhos em um esporte de alto rendimento precocemente e as crianças acabam por desistir e abandonar muito cedo a prática, sem ter tido uma oportunidade de crescimento no mesmo.

O abandono precoce de jovens atletas tem se tornado cada vez mais comum, uma vez que a rotina na vida de atleta não é fácil, principalmente para aqueles que precisam conciliar com os estudos e para dificultar ainda mais a motivação no treinamento, percebemos nos clubes treinos maçantes, cansativos e repetitivos por busca de resultados e maior eficiência. De fato, Beneli e Montagner (2005) citam que o abandono está na forma exagerada da cobrança por resultados. Em contra partida, percebe-se nos colégios muitas vezes uma postura diferente, não apenas impondo um treinamento fechado ao padrão tradicional clubista. Desta forma, observa-se nos colégios o treinamento com utilização do lúdico, com uma abordagem por meio de brincadeiras e diversão.

Dentre as modalidades mais ofertadas, tanto para o aprendizado como na formação de escolinhas de treinamento, destacam-se o futsal, handball, basquete, vôlei, natação, atletismo e judô. Dentre estes, a natação é sempre um esporte muito trabalhado pelas escolas que tem a estrutura física necessária para contemplar a modalidade e a formação de equipes esportivas começou a se tornar cada vez mais comum de acordo com a evolução dos alunos.

Em relação ao treino desta modalidade direcionada ao âmbito competitivo, percebe-se muitas vezes a exaustão dos atletas por inúmeras repetições de exercícios, séries de treinamento de velocidade e resistência. A busca pela braçada tecnicamente perfeita, isto é: ataque com o cotovelo alto, continuidade com máxima extensão possível antes da puxada, finalização com o braço emparelhado com a coxa, pernada forte e com uma boa frequência (ZAAR, 2015), para obtenção de um deslocamento mais eficiente, tem um custo muito alto de horas e horas de treino por vários anos. Todavia, metodologias de treinamentos menos rígidas talvez possam apresentar resultados semelhantes de maneira menos exaustivas.

Este estudo objetiva realizar uma comparação de desempenho entre dois grupos de atletas que treinam natação, sendo um mais convencional clubista e outro com o lúdico mais presente nos treinamentos ofertados em escolinhas no contraturno regular e verificar se o lúdico consegue suprir a necessidade exigida em um esporte a nível competitivo. Bovi (2004) cita que o lúdico é capaz de promover a demanda de carga das séries de treinamento quando não trabalhada de forma descontextualizada, apenas o lúdico pelo lúdico. Podendo assim mostrar uma forma diferente de método de treinamento que não desgaste tanto psicologicamente o atleta mantendo-o motivado para manter sua rotina de treino e assim descobrir se esse método tem um resultado similar comparado ao tradicional.

### **1.1 Objetivo geral**

Comparar o desempenho em natação na prova de 50 metros livre de jovens atletas que treinam em clube, com metodologia mais tradicional, com aqueles que

treinam na escola com a utilização de componentes lúdicos, afim de verificar se o mesmo é capaz de suprir as necessidades que um treinamento demanda.

### **1.2 Objetivo específico**

- Verificar os resultados de duas competições na prova de 50 metros livre realizadas por atletas infantis e juvenis de duas equipes e comparar descritivamente os resultados.
- Averiguar qual metodologia de treino proporcionou a maior melhora entre as competições.
- Discutir outros benefícios da utilização do lúdico nos treinamentos.

## **2.0 REVISÃO LITERÁRIA**

Com a necessidade de desmembrar a revisão literária para um melhor entendimento do leitor, a mesma foi ramificada em 5 partes sendo elas: “Desempenho na natação”, no qual delineou-se sobre fatores relacionados a busca de melhores resultados; “Eficiência”, para evidenciar questões técnicas do nado; “Linhas de treinamento”, mais especificamente para fins do estudo, tradicional e com a presença do lúdico; “Lúdico” com um debate sobre a importância de sua utilização nos treinamentos; “Motivação” provinda da presença do lúdico, uma vez que com ele conseguimos aumentar o nível de satisfação nos treinos e se tornou ponto fundamental na discussão do estudo. Cada um dos tópicos foi desenvolvido para melhorar o entendimento e aumentar o conhecimento dos pontos fortes do trabalho.

### **2.1 Desempenho na natação:**

O desempenho na natação considera primordialmente a razão entre a distância percorrida o tempo de nado executado pelo atleta, ou seja, sua velocidade

e de acordo com Makarenko (2001), precisa-se, para um melhor treinamento de velocidade de nado, uma demanda de baterias de curta distância com explosão de força tendo enfoque nos membros superiores (principais responsáveis pela propulsão no ambiente aquático). Em adição, a técnica é primordial para nadadores de velocidade, pois sem um bom domínio da técnica, a velocidade de deslocamento é menos eficaz.

Outro fator que influencia o desempenho de nado é a instalação da fadiga, segundo Maglischo (1999), quando a fadiga se instala a qualidade do nado tende a ser prejudicada, fazendo involuntariamente o corpo a não efetuar os movimentos corretos que o nadador já sabe realizar. O mesmo autor salienta que quanto mais se trabalha a explosão muscular durante as verificações de tempo das baterias de velocidade mais o corpo vai se habituar a realizar o movimento em diferentes níveis de exaustão sem deixar o acúmulo de ácido láctico prejudicar na eficiência.

## **2.2 Eficiência:**

Segundo Costill et al. (1985), um nado mais eficiente é aquele que se aplica o menor número de braçadas para a distância que se quer percorrer com a manutenção de uma velocidade máxima.

Uma maior envergadura pode fazer uma grande diferença na realização do nado crawl acarretando em uma maior distância percorrida por ciclo de braçada e conseqüentemente em uma eficiência de nado maior (PELAYO et al. 1997; TOUSSAINT, 1990; WAKAYOSHI et al.,1994). Todavia, em provas de curtas distâncias, uma alta frequência de braçada também se faz primordial. De fato, Visconti (2008) salienta que uma frequência de braçada na prova de 50 metros crawl deve ser muito considerável durante a prova, uma vez que com uma boa frequência e um bom comprimento de braçada fazem o nado mais eficiente. Em adição, a pernada possui importante contribuição na velocidade de nado, principalmente em provas curtas. De acordo com Maglischo (1999) a pernada mesmo sendo apenas entre 10 á 20% do nado, tem papel fundamental para o encaixe de quadril e

flutuação corporal. Quando não utilizada a frequência adequada a velocidade de nado tende a ser prejudicada.

### **2.3 Linhas de treinamento (clube x escola)**

Nos clubes geralmente são percebidos treinamentos rígidos e extenuantes e uma exigência cada vez mais precoce das crianças por resultados. Maglischo (2010) cita em seu artigo que para uma melhora constante o nível de carga durante as baterias de tempo nos treinos precisa aumentar semanalmente.

No ambiente escolar por outro lado, nota-se uma maior presença do lúdico nas aulas de natação e tendo espaço até mesmo no alto rendimento. Bovi (2004) coloca que com o trabalho através do lúdico mantém o interesse do atleta no esporte, dando mais tempo de aprimorar suas habilidades na natação. O autor também diz que com o lúdico consegue-se trabalhar as mesmas necessidades de carga nas atividades propostas. É importante constar que, segundo Bovi (2004), quando se trabalha com o lúdico é necessário manter uma progressão tanto qualitativa quanto quantitativa das atividades propostas e não inserir o lúdico somente pelo lúdico, mas como ferramenta pedagógica com progressão processual.

### **2.4 Lúdico**

Segundo Freire (2005) as atividades aquáticas com a presença do lúdico torna a atividade mais prazerosa e mantém o praticante motivado para as práticas e integrado com o grupo. Freire (2005) também expõe que a motivação se mostrou extremamente necessária para manter o aluno frequente nas aulas e não gerar o abandono da prática.

*O lúdico tem sua origem na palavra latina "ludus" que quer dizer "jogo". Se achasse confinado a sua origem, o termo lúdico estaria se referindo apenas ao jogar, ao brincar, ao movimento espontâneo. O lúdico passou a ser reconhecido como traço essencial de psicofisiologia do comportamento humano. De modo que a definição deixou de ser o*

*simple sinônimo de jogo. As implicações da necessidade lúdica extrapolaram as demarcações do brincar espontâneo (FERREIRA; SILVA RESCHKE 2017, p.3).*

O lúdico tem suas controvérsias e suas preocupações, muitos profissionais da área têm receio de usar o lúdico em suas aulas com receio da perda de importância e serenidade do tema trabalhado cita Schwartz (2001). Então manter o equilíbrio na hora do uso do lúdico é essencial para não descaracterizar a aula e ter a fuga da atenção dos alunos apenas para a brincadeira por brincar.

## **2.5 Motivação**

A motivação é algo fundamental para a perseverança dos atletas em seus treinos e se manter nos seus esportes. Quanto maior a motivação na hora do treino melhor vai ser o rendimento dos exercícios (CRESPO, 2010).

De acordo com Brum (2019) os atletas de natação têm uma motivação maior e melhor trabalhada quando comparada com atletas de modalidade coletivas, pois atletas de natação por ser um esporte individual eles tendem formular suas próprias estratégias necessárias para garantir seu próprio desempenho nos treinos e competições.

Atletas apresentam desmotivação durante treinamentos maçantes e desgastante tornando a rotina de treino repetitiva e monótona depois de um longo período de ciclos de treinamentos. Crespo (2010) efetuou questionários a ex-atletas para saber o motivo do abandono ao esporte e um grande ponto apontado foi a falta de motivação e a exaustão da rotina, que pode ser considerado falta de motivação em continuar nos treinamentos. Com isso notamos a importância de manter o atleta motivado ao longo dos treinos, não só em busca de melhores resultados que é um ponto considerado em motivar os atletas, mas em tornar a rotina de treino um pouco menos maçante e mais descontraída.

A descontração da rotina de treino, não deve se consistir em deixar um treino livre, mas tentar estimular e propor atividades alternativas as séries de velocidades dos treinos convencionais de natação. Atividades alternativas que possa “mascarar”

as intenções do treino de forma que consiga atingir o objetivo sem o atleta ficar tão exausto psicologicamente levando-o a desmotivação dos treinos.

### **3.0 METODOLOGIA**

O trabalho de conclusão de curso foi dividido em três etapas: revisão literária, estudo qualitativo e estudo quantitativo, todos direcionados a comparar duas diferentes formas de treinamento de natação para crianças e pré-adolescentes.

Lakatos e Marconi (1995) citam que o estudo qualitativo tem como objetivo obter o máximo de informações sobre determinado assunto ou temática, enquanto o estudo quantitativo utiliza-se de medidas numéricas para expressar os seus resultados. Os dados quantitativos de comparação de tempo de desempenho possibilitam uma análise objetiva para verificar qual dos métodos de treino é mais eficaz para obtenção de resultados na prova de 50 metros crawl, enquanto a análise qualitativa através de entrevistas com os técnicos permite comparar os métodos de treinamento utilizados nos diferentes âmbitos de treinamento (clube x escola). A revisão literária, possibilita por sua vez um entendimento mais aprofundado sobre o tema como um todo.

*A revisão é a avaliação crítica da pesquisa recente sobre determinado tópico. O autor tem de conhecer muito bem a literatura disponível, assim como o tópico e os procedimentos de pesquisa. A revisão envolve análise, avaliação e integração da literatura publicada, levando, com frequência, a importantes conclusões sobre descobertas de pesquisas feitas até aquele momento. (Thomas et Al 2012)*

#### **3.1 Participantes**

O Trabalho de Conclusão de Curso avaliou o resultado em duas competições de natação de 14 adolescentes de ambos os sexos, sendo 7 que treinam natação no âmbito escolar e 7 que treinam em clube esportivo, com idade entre 13 e 17 anos. Os atletas de âmbito escolar corresponderam a alunos da escola Colégio

Marista De Brasília e do clube do estabelecimento SETUL (Secretaria do Esporte Turismo e Lazer).

Os nadadores de ambas instituições treinavam em média uma hora e meia por dia, por no mínimo 4 vezes na semana.

### 3.2 Procedimentos

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 questionamentos expostos no Quadro 1:

Quadro 1: Entrevista semiestruturada

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?

Em adição, para melhor visualizar cada metodologia de trabalho, vide exemplos de treinos com os mesmos objetivos nos anexos 3 e 4.

Os procedimentos da avaliação compreenderam a comparação entre duas competições oficiais realizadas no ano de 2019, uma no início do segundo semestre IV FEN INFANTIL A JUNIOR 2019 na data de 14 de setembro e outra ao final do semestre sendo o VI FEN INFANTIL A JUNIOR 2019 na data de 23 de novembro. A prova selecionada para análise foi a de 50 metros livre e os resultados de desempenho da mesma foram retirados e estão disponíveis no site <https://federacoes.cbda.org.br/df/calendario?year=2019>

A bateria de 50 metros foi realizada em piscina longa de 50 metros em temperatura recomendada pela a FINA (Federação Internacional de Natação). Cada nadador realizou a prova tendo o tempo verificado de três possíveis formas diferentes, 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 (Federação Internacional de Natação).

### 3.3 Análise de dados

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

## 4.0 RESULTADOS

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

**Quadro 1: Desempenho dos atletas que treinam na escola**

Nome:	Sexo	Categoria	Competição 1	Competição 2	Diferença(s)
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
<b>Média</b>	-	-	<b>30.07</b>	<b>30.00</b>	<b>- 0.07</b>

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados da pesquisa (Leal, 2020)

**Quadro 2: Desempenho dos atletas que treinam no clube**

<b>Nome:</b>	<b>Sexo</b>	<b>Categoria</b>	<b>Competição 1</b>	<b>Competição 2</b>	<b>Diferença(s)</b>
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	-0.43
Nadador 4	M	Infantil	31.07	30.91	-0.47
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
<b>Média</b>	-	-	<b>31.22</b>	<b>31.13</b>	<b>- 0.08</b>

Fonte: elaborado pelo autor com base nos dados da pesquisa (Leal, 2020)

Analisando os quadros podemos observar constâncias e inconstâncias entre os resultados. Atletas analisados tiveram melhora e piora entre as competições, a mais discrepante delas foi de uma 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 tempo nas duas competições (27s), sendo este um dos tempos mais baixos entre os atletas analisados e conseguiu mantê-lo, o que é raro em competições nesse nível.

Observa-se também que a média de tempo reduzido entre as competições foi, no quadro 1 de -0.07 e no quadro 2 de -0.12 mostrando que no clube teve uma redução média ligeiramente maior entre as competições de 0.29% e no colégio de 0.23%, mas quando analisamos a média dos tempos das competições podemos observar que os tempos do colégio são um pouco mais baixos que os tempos do clube em ambas competições (isto é 30.07 e 30.00 dos atletas que treinam na escola versus 31.22 e 31.13 entre os que treinam no clube).

## 4.1 Entrevistas

O técnico entrevistado no clube foi um dos treinadores da equipe da SETUL (secretaria do esporte turismo e lazer). Quando questionado sobre qual metodologia utiliza em seus treinos, sobre a presença ou ausência do lúdico nos treinamentos e se tem preferência pela metodologia utilizada ou se ela é imposta, o técnico 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”*

Mostrando assim que sua 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 que é o treinador do colégio Marista De Brasília na L2 sul, quando entrevistado o treinador afirmou que utiliza o lúdico em seus treinos em grande parte deles, incluindo no momento de treinos de velocidades e de resistência e respondeu também:

*“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.

## 5. DISCUSSÃO

A análise dos resultados permite a observação de uma melhora maior nos atletas de clube (-0.08) quando comparado com os resultados dos atletas da escola (-0.07), porém, inicialmente quando coletados os tempos das duas competições podemos notar que os atletas do colégio obtiveram os tempos menores do que os atletas do clube, sendo que mesmo com a melhora dos resultados na segunda competição, ainda não conseguiram atingir a média de tempo da primeira

competição dos atletas de colégio, mostrando que os nadadores do colégio já começaram com tempos um pouco mais baixos. Estes achados demonstram bons resultados e progressão mesmo nos treinamentos em que o lúdico se faz presente, corroborando com Bovi et al (2008) quando afirma que o lúdico consegue aprimorar a velocidade do nado dos atletas da mesma forma que outras metodologias de treinamento mais tradicionais.

Os resultados permitem ainda uma inferência de que a melhora menos expressiva dos atletas de colégio é devida a dificuldade da quebra de barreiras tão baixas nos tempos já alcançados. De fato, os tempos registrados em nosso estudo são inferiores aos apontados por Mansoldo (2011) para crianças entre 8 e 15 anos. No estudo de Mansoldo (2011) 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 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, 1999), caso o treinamento que utiliza o lúdico não gerasse resultados positivos, os tempos nas competições não teriam sido tão satisfatórios quanto os apresentados e de acordo com o relato do treinador do colégio, ele vem treinado com a utilização do lúdico a anos, assim podemos inferir que o treino com elementos lúdicos conseguiu beneficiar e suprir as necessidades do treinamento para a prova testada. Lembrando mais uma vez que só foi testada a prova de 50 metros livre, prova por característica rápida.

Algo a se salientar é que o lúdico não tem sido visto como uma linha de treinamento alternativa somente pelo fato de conseguir suprir a demanda de carga, mas sim por ter um efeito motivacional muito benéfico durante os treinos. De fato, a motivação nos treinos tem sido estudada a muitos anos e demonstra que quando utilizada adequadamente é um instrumento poderoso no auxílio para obtenção de excelentes resultados (HURTADO, 1988), mostrando que este assunto tem sido motivo de preocupação a décadas.

Crespo (2010) em seu estudo questionou ex-atletas de categorias juvenis, juniores e sêniores sobre o que mais influenciou para o abandono do treinamento de natação e obteve como uma das principais respostas a saturação dos treinos, mostrando que um dos pontos que tem grande peso em relação a desistência das competições entre ex-atletas de natação é o cansaço da rotina de treinos no esporte.

Brum (2019) salienta que quando o atleta está envolto na realização das atividades propostas pelo treinador a satisfação, motivação e a percepção de esforço fica mais perceptível e alta para os atletas. O lúdico geralmente contém em seu pressuposto este envolvimento do indivíduo a tarefa e mostra mais uma vez ser uma ferramenta viável para atingir essa percepção, alta motivação e satisfação nos treinos, buscando um clima mais descontraído e alegre na rotina da preparação dos treinos. Adicionalmente, Interdonato (2008) cita que entre os motivos que influenciam na decisão do ingresso em um esporte estão a amizade e o lazer, com busca por socialização e momentos de descontração e ludicidade.

Algo necessário a ser assumido é que devido as limitações de contato com treinadores, somente dois foram entrevistados (um que faz uso do lúdico em sua rotina de treino e outro não), assim optou-se em avaliar somente os resultados dos atletas que treinam com tais técnicos e desta forma, devido ao grupo reduzido, não foi oportuno efetuar um estudo estatístico mais detalhado. Apesar das diferenças não poderem ser indicadas como significativas, como na natação milésimos de segundos podem ser a diferença entre o primeiro e segundo colocado, essas pequenas diferenças devem ser consideradas. Assim, apesar do grupo reduzido, o estudo mostra que o lúdico é viável em treinamento de natação e que mesmo que a melhora nos resultados da equipe do clube tenha sido 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.

Outra limitação do estudo é a falta de maiores comparações dos dados com a literatura, devido a carência de pesquisas sobre treinamento de alto rendimento no ambiente escolar. Tal carência deixou o trabalho com falta de embasamento mais

detalhado sobre a temática. De fato, o lúdico é amplamente discutido nas aulas de natação ofertadas nas escolas como meio facilitador da aprendizagem e motivacional, porém ainda há necessidade de mais estudos na área de natação escolar lúdica a nível competitivo. Assim o tema se mostrou um excelente campo a ser estudado tanto pela falta de material, quanto pela demonstração da possibilidade de utilização do lúdico em tal nível, sem prejuízos ao desempenho e mais pesquisas sobre a temática são sugeridas.

## **6.CONCLUSÃO**

Com o estudo desenvolvido ficou nítido que a utilização do lúdico consegue suprir a necessidade nos treinamentos para as categorias testadas, todavia para ressaltar-se que não seja apenas utilizado o lúdico pelo lúdico e deixe virar brincadeira aquática, mas sim contextualizado na proposta e demanda do treino.

Conseguimos observar também que mesmo a equipe com o treinamento em escola não ter melhorado mais que a equipe de clube, não mostra que um é melhor ou pior, mas que as equipes comparadas estavam em nivelamentos muito similares. Como mostrado nos resultados os tempos médios do colégio já iniciaram alguns milésimos mais baixos que os tempos alcançados na segunda competição, após a melhora de tempos do clube, mostrando assim que no final das provas mesmo que com uma melhora das equipes, o colégio pela média teve milésimos de segundos mais baixo em ambas as médias.

Conclui-se que o lúdico além de conseguir suprir as necessidades do treino para a prova de 50 metros livre, também consegue alcançar níveis muito bons para a faixa etária dos atletas estudados, mostrando assim ser uma ótima alternativa de metodologia de treino que beneficia não só no treinamento, mas na parte motivacional dos atletas, o que pode ser um fator importante para uma maior permanência no esporte. É oportuno ressaltar que tal metodologia não precisa ser necessariamente utilizada apenas em colégios, ou somente para crianças, e que a ampliação de sua aderência poderia manter a motivação e o não abandono do

esporte por atletas tão promissores que muitas vezes acabam desistindo do mesmo devido a rotina cansativa e repetitiva de treinos.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BENELI, L.M, MONTAGNER, P.C. Intervenções pedagógicas no processo de evasão do basquetebol: possibilidades e conseqüências. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Jul. 2005;10(86).

<http://www.efdeportes.com/efd86/evasao.htm>

BOVI, F. Educar a través del deporte: actividad lúdica como planteamiento educativo. *Efdeportes – Revista de Educación Física y Deportes, Revista digital*, Año 9, Nº 77. Buenos Aires. 2004.

BOVI, F; PALOMINO, A; HENRÍQUEZ, J, J G;. Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. **Apunts Educacion Fisica y desportes**. 2008

BRUM, F ; SANTOS, D. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, v.9, nº 3, dezembro 2019

CRESPO, Jorge. RAZÕES da MOTIVAÇÃO e ABANDONO da PRÁTICA da NATAÇÃO na PERSPECTIVA dos NADADORES e TREINADORES. Trabalho de investigação com vista á obtenção do grau de MESTRE de CIENCIAS DO DESPORTO. **Universidade da Beira Interior**. Covilhã. 2010.

FERREIRA, J. F.; et all. **A importância do lúdico no processo de aprendizagem**. Disponível

em:<https://www2.faccat.br/portal/sites/default/files/A%20IMPORTANCIA%20DO%20LUDICO%20NO%20PROCESSO.pdf> Acesso em: 20 de Outubro de 2020.

FREIRE, M. Atividade lúdica em meio líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. **Revista Digital- Buenos Aires**- Ano 10- nº 83, 2005.

FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. M. O Papel do elemento ludico nas aulas de natação. Motriz. **Revista de Educação Física – UNESP**, v. 7, n.1 (supl), p. S196, 2001.

HURTADO, J. G. G. M. **O ensino da educação física: Uma abordagem didatico-metodologica.** 3 ed. Porto Alegre, 1988.

INTERDONATO, G. C; MIARKA, B.; OLIVEIRA, A. R.; GORGATTI, M. G.. Fatores motivacionais de atletas para a pratica esportiva. **Motriz**, Rio Claro, v 14 n.1, p.63-66, jan/mar.,2008.

LAKATOS, E. M. **Fundamentos da Metodologia Científica.** Eva Maria Lakartos, Marina de Andrade Marconi – 2. Ed. Ver. e ampl. – São Paulo: Atlas, 1995.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando ainda mais rápido.** São Paulo: Manole, 1999.

MAGLISCHO, E.W. **Nadando o mais rápido possível.** São Paulo, 2010.

MAKARENKO, Leonid P. Natação: Seleção de talentos e iniciação desportiva. 2001.

MANSOLDO, A, C; et all. **Estudo do tempo médio do nado crawl em crianças de diferentes faixas etárias nas provas de 25 e 50 metros: análise longitudinal.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 163, Diciembre de 2011.

TEIXEIRA, M. H.; SANTOS, K. B. **Acompanhamento do progresso no desempenho do nado crawl de alunos com nível de habilidade intermediária.** Trabalho de Conclusão de curso. Centro Universitário Autônomo Do Brasil. 2018

SANTOS, B. F. Esporte no contexto escolar. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo** - v. 2. n. 2. 2018.

SCHWARTZ, G, M.; GASPARI, J, C. Adolescencia, esporte e qualidade de vida. **Motriz**, vol 7, ed 2, pag 107-113. 2001.

Site da CBDA/ FDADF <https://federacoes.cbda.org.br/df/calendario?year=2019>

SOARES, S. et all Avaliação qualitativa da técnica em Natação. Apreciação da consistência de resultados produzidos por avaliadores com experiência e formação similares: **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, vol. 1, no 3 [22–32]. 2001.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física.** Porto Alegre: ARTMED. 2012.

VISCONTI, B. A . **Treinamento de velocidade para velocistas de 50 metros na natação: Uma revisão literária.** 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)-Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.

ZAAR, A . Natação: uma proposta pedagógica. **Editora Deviant**. 2015

## 8. ANEXOS



Universidade de Brasília – Faculdade de Educação Física

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE**

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa intitulada: Treinamento de Natação: Clube vs Escola, coordenada pelo Pesquisador Vitor Modesto Cesar Leal sob a orientação da professora Karini Borges dos Santos. A pesquisa compreende parte do requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Brasília. Sua participação no estudo será voluntária e não haverá nenhum custo a você relacionado. Para participar, é necessário que você leia as informações relacionadas e assine a permissão de sua colaboração. É através das pesquisas que ocorrem os avanços da modalidade, e sua participação é de fundamental importância.

#### **OBJETIVO DO ESTUDO**

Este estudo objetiva realizar uma comparação de desempenho entre dois grupos de atletas que treinam natação, sendo um mais convencional clubista e outro com o lúdico mais presente nos treinamentos ofertados em escolinhas no contraturno regular e verificar se o lúdico realmente consegue suprir a necessidade exigida em um esporte de alto rendimento.

#### **METODOLOGIA**

Para comprovar as metodologias usadas pelos treinadores do clube e escola analisados, realizamos uma entrevista com os mesmos para sabermos um pouco mais sobre sua estratégia de treinamento. Além de realizarmos uma análise dos tempos do 2º semestre de 2019 á IV FEN INFANTIL A JUNIOR 2019 e VI FEN INFANTIL A JUNIOR para realizar um análise quantitativa.

#### **DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE:**

Eu Morabsten de Andrade li e compreendi as informações contidas neste termo. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar participar do mesmo. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

ASSINATURA DO PESQUISADOR: \_\_\_\_\_

ASSINATURA DO PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

DATA: 17/12/2020

Universidade de Brasília  
Comitê de Ética em Pesquisa



### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO - TCLE**

Você está sendo convidado (a) a participar de uma pesquisa intitulada: Treinamento de Natação: Clube vs Escola, coordenada pelo Pesquisador Vitor Modesto Cesar Leal sob a orientação da professora Karini Borges dos Santos. A pesquisa compreende parte do requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Brasília. Sua participação no estudo será voluntária e não haverá nenhum custo a você relacionado. Para participar, é necessário que você leia as informações relacionadas e assine a permissão de sua colaboração. É através das pesquisas que ocorrem os avanços da modalidade, e sua participação é de fundamental importância.

#### **OBJETIVO DO ESTUDO**

Este estudo objetiva realizar uma comparação de desempenho entre dois grupos de atletas que treinam natação, sendo um mais convencional clubista e outro com o lúdico mais presente nos treinamentos ofertados em escolinhas no contraturno regular e verificar se o lúdico realmente consegue suprir a necessidade exigida em um esporte de alto rendimento.

#### **METODOLOGIA**

Para comprovar as metodologias usadas pelos treinadores do clube e escola analisados, realizamos uma entrevista com os mesmos para sabermos um pouco mais sobre sua estratégia de treinamento. Além de realizarmos uma análise dos tempos do 2º semestre de 2019 à IV FEN INFANTIL A JUNIOR 2019 e VI FEN INFANTIL A JUNIOR para realizar um análise quantitativa.

#### **DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO DO PARTICIPANTE:**

Eu TUGDUAL RODRIGUES JUNIOR li e compreendi as informações contidas neste termo. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar participar do mesmo. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

ASSINATURA DO PESQUISADOR: \_\_\_\_\_

ASSINATURA DO PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

DATA: 17/12/2020

(Anexo 3)

## PLANEJAMENTO DIDÁTICO

### DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Instituição: SETUL		
Disciplina: Natação		
Faixa etária: 13 aos 16 anos	Data: 11/10/2019	Dias e horário das aulas: <b>Sexta-feira - 17:00 às 19:00</b>
<b>Professor regente</b> Professor :		

### TEMÁTICA:

Trabalho individual dos atletas de natação.

### OBJETIVOS (Aspectos conceituais, atitudinais e procedimentais)

- **Objetivo Geral:**

Buscar desenvolver a velocidade no nado crawl.

- **Objetivos específicos:**

- Trabalho de series de velocidade intervalas com descanso entre as saídas de realização.

### METODOLOGIA

#### 1. Aquecimento:

Objetivo: Aquecer e preparar a musculatura para o treinamento.

Atividade: 800 metros a cada 200 150 de crawl 50 do nado a escolha do nadador.

#### Atividade 1: Educativos de crawl

Objetivo: desenvolver a melhora do nado crawl

Atividade: 2x 400 metros: 1x 400m braçada arrastando o dedão na lateral do corpo; 1x 400m braçada realizando toque na testa antes de realizar a entrada.

### **Atividade 2: Parte principal**

Objetivo: Treinar velocidade.

Atividade: 6 blocos de 6 de 25 metros saindo para 45 segundos e com soltura de 100 metros a cada bloco.

### **Atividade 3: Relaxamento**

Objetivo: Relaxar a musculatura trabalhada.

Atividade: 200 metros solto.

(Anexo 4)

## **PLANEJAMENTO DIDÁTICO**

### **DADOS DE IDENTIFICAÇÃO**

Instituição: Colégio Marista		
Disciplina: Natação		
Faixa etária: 13 aos 16 anos	Data: 11/10/2019	Dias e horário das aulas: <b>Sexta-feira - 16:00 às 17:45</b>
<b>Professor regente</b> Professor :		

### **TEMÁTICA:**

Trabalho individual dos atletas de natação.

### **OBJETIVOS (Aspectos conceituais, atitudinais e procedimentais)**

- **Objetivo Geral:**

Buscar desenvolver a velocidade no nado crawl.

- **Objetivos específicos:**

- Trabalho de series de velocidade a partir de jogos competitivos.

## **METODOLOGIA**

### **2. Aquecimento:**

Objetivo: Aquecer e preparar a musculatura para o treinamento.

Atividade: 800 metros a cada 200 150 de crawl 50 do nado a escolha do nadador.

#### **Atividade 1: Educativos de crawl**

Objetivo: desenvolver a melhora do nado crawl

Atividade: 2x 400 metros: 1x 400m braçada arrastando o dedão na lateral do corpo; 1x 400m braçado realizando toque na testa antes de realizar a entrada.

#### **Atividade 2: Passa material**

Objetivo: Passar os materiais do seu lado da piscina para o outro o mais rápido possível.

Atividade: Em um tempo de 10 minutos e em equipes cada equipe com alguns materiais a serem transportados para o outro lado (prancha, pulboie, nadadeira ou qualquer objeto que queira para os atletas transportarem) competindo contra outra equipe tem que deixar no lado do time adversário o mais rápido possível e voltar por fora da piscina antes de ser sua vez novamente.