

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

BRUNO RAFAEL RESENDE  
THIAGO SANTOS MOTA

**Memórias de formação: Trajetória de vida e o impacto dos projetos na  
formação acadêmica**

Vitória

2021

BRUNO RAFAEL RESENDE  
THIAGO SANTOS MOTA

**Memórias de formação: Trajetória de vida e o impacto dos projetos na  
formação acadêmica**

Relatório final, apresentado a Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Edson Castardelli

Vitória  
2021

## RESUMO

Este memorial tem por objetivo narrar e relembrar nossa trajetória de formação, em especial para nossa participação em dois projetos de extensão, o projeto “Águas abertas” e “Práticas de natação”, que são projetos voltados às práticas aquáticas, realizados no centro de educação física e desportos da universidade federal do Espírito Santo UFES. Iremos trazer maior enfoque ao “águas abertas” por se tratar de um projeto voltado às crianças com idades escolares, tendo maior proximidade à licenciatura. Para isso lançaremos mão do gênero textual memorial, que nos permite trazer à tona assuntos que julgamos importantes para nossa formação pessoal, profissional e social. O gênero memorial se caracteriza por permitir que os autores tragam para o texto o dia a dia vivido durante os fatos narrados, assim sendo, buscamos relatar os aspectos mais relevantes durante este trajeto. Os resultados apontaram que nossa participação nos projetos aflorou-nos além de aspectos técnicos da natação e seu treinamento, o fazer pedagógico, trazendo intrinsecamente em seu dia a dia lições que levaremos para o resto de nossas vidas como professores de educação física.

Palavras-chaves: Práticas aquáticas, Natação, Memorial, Formação.

## **ABSTRACT**

This memorial aims to narrate and recall our training trajectory, in particular for our participation in two extension projects, the “Águas abertas” and “Práticas de Natação” project, which are projects focused on aquatic practices, carried out at the education center physics and sports at the Federal University of Espírito Santo UFES. We will bring greater focus to ‘Águas abertas’ as it is a project aimed at school-age children, with greater proximity to the degree. For this, we will make use of the memorial textual genre, which allows us to bring up issues that we deem important for our personal, professional and social formation. The memorial genre is characterized by allowing the authors to bring to the text the day-to-day life experienced during the narrated facts, therefore, we seek to report the most relevant aspects during this journey. The results showed that our participation in the projects came to us in addition to technical aspects of swimming and its training, the pedagogical practice, intrinsically bringing lessons that we will take with us for the rest of our lives as physical education teachers.

Keywords: Aquatic practices, Swimming, Memorial, Formation.

## SUMÁRIO

<b>1 Introdução.....</b>	<b>6</b>
<b>2 Nossa relação com as práticas aquáticas.....</b>	<b>8</b>
<b>3 O projeto águas abertas.....</b>	<b>14</b>
<b>4 Considerações finais.....</b>	<b>20</b>
<b>5 Referências bibliográficas.....</b>	<b>22</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Este memorial de formação tem por objetivo narrar e analisar nossa trajetória e experiência de formação no projeto Águas Abertas e Práticas de Natação no Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo.

Para isto, utilizaremos do memorial, focando na memória formativa. O memorial pode ser considerado um gênero de escrita que oportuniza inserir-nos no texto, elencando nossas emoções, expectativas, desafios, problemas, soluções, etc. durante a trajetória dos fatos a serem discutidos.

Segundo Severino,

O memorial constitui, pois, uma autobiografia configurando-se como uma narrativa simultaneamente histórica e reflexiva. Deve então ser composto sob a forma de um relato histórico, analítico e crítico, que dê conta dos fatos e acontecimentos que constituíram a trajetória acadêmicoprofissional de seu autor, de tal modo que o leitor possa ter uma informação completa e precisa do itinerário percorrido. (SEVERINO, 2001, p.175)

Sendo assim o memorial é tido como um instrumento de reflexão, o qual possibilita a racionalização dos processos vivenciados durante o período de formação, buscando as diversas situações inusitadas e que julgamos importantes para com o assunto do texto.

De acordo com Miranda e Salgado

Memorial é um depoimento escrito sobre o processo vivenciado pelo professor cursista, focalizando principalmente a re-significação de sua identidade profissional e incorporando reflexões sobre a prática pedagógica, em uma perspectiva interdisciplinar. (MIRANDA; SALGADO, 2002, p.34)

Nesse sentido, buscaremos descrever de forma sincronizada, a junção de nossas memórias acerca de nossa trajetória até a graduação, e principalmente aos fatores que acabaram por inserir-nos aos projetos águas abertas e práticas de natação que são os principais focos deste memorial. Trazendo fatos ocorridos durante esse período.

Tendo em vista que o texto se trata de um trabalho em dupla, buscaremos dividi-lo em momentos de memórias pessoais e outros de memórias coletivas, ou seja, da dupla. Buscando recordar momentos específicos e que julgamos importantes tanto de nossa trajetória acadêmica, quanto de nossa participação nos projetos.

Segundo Prado e Soligo,

a memória não passa somente por uma perspectiva individual e voluntária – está evidentemente vinculada a escolhas individuais, porém sempre dentro de um determinado contexto sociocultural, de uma determinada circunstância coletiva. (PRADO; SOLIGO, 2005, p.5)

Dessa forma, transcrevemos mais eficazmente essas lembranças, já que somaremos as nossas vivências pessoais, para que uma possa complementar a outra tornando-as em uma memória coletiva do fato narrado. Tendo em vista que nossa convivência e amizade se deu desde o início de nossa formação esta tarefa será mais complacente, pois muitos dos momentos que julgamos importantes para nossa formação, estávamos juntos.

## **2 Nossa relação com as práticas aquáticas**

Tenho muita dificuldade em recordar o primeiro momento em que tive contato com as práticas aquáticas, pois sou nascido e criado em um lugar onde tais práticas fazem parte do cotidiano de toda a população, por se tratar de um bairro litorâneo, a cultura, o lazer, o esporte e até mesmo a economia local estão de alguma forma ligadas ao contato com o mar. Coqueiral de Aracruz é um bairro da cidade de Aracruz, localizado no litoral norte do Espírito Santo, por lá o contato com a praia e o mar é inerente a rotina do local, daí que apesar de nunca ter feito aulas de natação acabei aprendendo a nadar, de tanto frequentar as praias com a família e amigos nos momentos de lazer, o aprendizado veio como consequência, consentindo com Gallo (2012) que diz que qualquer relação com pessoas, espaços ou coisas pode trazer em si um aprendizado, mesmo que seja um aprendizado obscuro, ou seja, que não nem sabíamos que estávamos aprendendo, e só percebemos ao final do processo. .

Conforme fui aperfeiçoando-me e perdendo o receio do contato com o mar, o “saber nadar” me abriu muitas possibilidades e alternativas de práticas aquáticas, como por exemplo lembro-me que aos finais de semana me juntava com os amigos e íamos até o clube do bairro para brincarmos na piscina que apesar de possuir uma profundidade grande para nós, por sabermos nadar conseguimos desfrutar das brincadeiras de uma forma plena, trazendo a dimensão lúdica, imaginamos que um dos amigos era um tubarão que tentava nos pegar e tínhamos que fugir dele nadando o mais rápido possível, assentindo com Kishimoto (2004, p.31) “Ao distinguir entre a realidade e a fantasia, a criança expressa significados com base em sua experiência e conduz a atividade imaginária motivada por ato voluntário.”, assim desenvolvíamos o nosso nado enquanto brincávamos. Já um pouco mais velho, comecei a praticar o surf, um esporte em que o nado se faz presente tendo em vista que em alguns momentos o praticante pode perder o contato com a prancha e saber nadar é essencial para subverter situações adversas. Durante o verão todo o litoral da cidade é tomado por muitos turistas, o que exige uma maior preocupação com a segurança em relação aos banhistas,

tendo em vista que grande parte dessas pessoas vêm de locais onde as práticas aquáticas não são tão comuns, o que conseqüentemente afeta suas respectivas “habilidades” no contato com o mar, tornando essencial uma profissão que eu viria a exercer durante dois verões consecutivos, prevenindo, orientando e garantindo a segurança dos banhistas como guarda-vidas.

Para se tornar um guarda-vidas no estado do espírito santo é necessário passar por algumas etapas até ser considerado apto a exercer a função, na primeira etapa passamos por um teste de aptidão física (TAF) que consistia em correr ao menos 2400 metros em 12 minutos, fazer ao menos 25 repetições de apoio de frente sobre o solo (flexão), realizar ao menos 39 repetições de abdominal remador, pelo menos 6 repetições na barra fixa e nadar 500 metros em no máximo 14 minutos. Aprovado neste teste passamos a ser considerados aptos a realizar o curso ministrado pelo corpo de bombeiros militar do espírito santo, com duração média de 100 h/a, de segunda a sexta das 7:00 às 12:00. Neste curso aprendemos diversas habilidades necessárias para exercer a função de guarda-vidas, como preparação física e psicológica, teorias e técnicas de salvamento aquático, e as regras de prevenção de afogamento. Ao final do curso, todos os alunos que conseguiram as notas mínimas nas provas (físicas, psicológicas e técnicas) ministradas todas as sextas feiras, foram considerados aptos a exercer a função de guarda-vidas dentro de todo o território estadual, recebendo o diploma de conclusão emitido pelo CBMES (corpo de bombeiros militar do Espírito Santo).

Com o diploma em mãos decidi por trabalhar pela prefeitura de Aracruz, durante dois verões consecutivos, o que me trouxe além de grande desenvolvimento físico, mental, social e profissional, deu-me a oportunidade de posteriormente participar de eventos e projetos desenvolvidos na universidade que precisavam de apoio na prevenção e segurança por tratar de esportes em meio aquático. Foi inclusive assim que iniciei o contato com os projetos águas abertas e o práticas de nataçãõ, os objetos alvo deste memorial. Após algumas participações nestes eventos como guarda-vidas, visitava o projeto para participar como aluno, já que precisava de um local para praticar o nado e sabia que os treinos me fariam melhorar bastante tecnicamente. Pouco tempo

depois, os projetos começaram a obter muitas inscrições, o que acabou por sobrecarregar o Bruno, que precisava de auxílios na hora de passar os treinos e alguém que acompanhasse as aulas na praia, para auxiliar na segurança das crianças. Assim candidatei-me voluntariamente para fazer parte dos projetos, pois admirava-os desde o início, passei então a atuar como guarda-vidas e também como “instrutor”, lembro com muito carinho dos dias à beira da piscina com o apito e o cronômetro a mão pronto para passar mais um treino, também das aulas na praia, a qual além de muito enriquecedora era bem divertida para nós e para as crianças, por se tratar de um ambiente onde o contato com a natureza está muito presente, sabemos que isso nos dias de hoje está cada vez mais difícil, e era muito gratificante ver que os alunos estavam felizes por estarem ali. Essa experiência me trouxe vários aspectos que impactaram de forma positiva em minha formação como professor de educação física, como por exemplo, aprender a ouvir o “aluno”, respeitar as dificuldades de cada um e saber lidar com elas, passar segurança ao ensinar, entre outras coisas.

## Parte Bruno

Minha relação com as práticas aquáticas vem de muito cedo, aos 10 anos comecei a natação por questões de saúde, emagrecimento e doenças respiratórias, alguns meses após participei da minha primeira competição, desde então me apaixonei pelo esporte e dediquei 10 anos a treinos e competições, vivi por muito tempo uma rotina de atleta com duas a três sessões de treinos por dia. A minha participação em competições começou a partir dos 11 anos de idade e continuou até os 21 anos, sendo que os últimos 5 anos foram as principais competições nacionais e estaduais.

Lembro de como era exaustiva a rotina de treinos e estudos, mesmo sabendo que viver disso era algo muito difícil e que em algum momento se ainda não tivesse conseguido, eu teria que desistir. Ainda assim foi algo que eu quis tentar, não me arrependo em momento algum e hoje me tornando professor, vejo como o esporte foi fundamental na minha formação

peçoal,como viver aquele sonho durante alguns anos me fez bem,me ensinou valores e lições que estão em mim até hoje,além das amizades e recordações. Sou a prova viva de que o esporte prepara e ensina valores para a vida.A competição também ensina muito,foi através disso que eu ainda adolescente aprendi que perder faz parte, não é o fim do mundo,que após uma derrota da pra se levantar e vencer a próxima, que vencer é bom mas não é tudo, que é preciso se esforçar para conquistar o objetivo,entre inúmeros ensinamentos que tive e que com certeza me deixaram mais preparado para lidar com as situações que eu viria a passar .

Sem dúvida em uma das coisas que mais me ajudou foi lidar com a pressão,ouvir seu nome ser chamado e centenas de pessoas em silêncio pra ver a sua prova,fechar um revezamento estadual,nacional,todas essas emoções eram muito intensas e aprendemos a lidar com isso, o que era a prova do Enem depois de viver isso ? Era assim que eu me sentia, lembro que vi amigos meus entrando em crises de ansiedade, depressão , problemas psicológicos por não conseguirem ser aprovados de primeira, eu já tinha enraizado em mim que se eu me esforçasse mais , na próxima o resultado seria diferente. Vi o nervosismo atrapalhar diversos amigos que estavam preparados para passarem na prova, mas ficavam tão nervosos com a pressão que atrapalhava a sua performance .

Hoje me formando professor,vejo como o esporte se usado da maneira correta pode ajudar uma geração a se preparar para vida,uma geração que clama por isso, já que problemas psicológicos estão cada vez mais comuns e graves.Pude notar ao longo dos debates em sala de aula, aliados a minha experiência, que a superproteção de uma nova geração pode criar indivíduos não tão preparados para lidar com uma série de desafios que a vida irá proporcionar e que estes desafios quando chegarem podem causar muitos problemas se não souberem lidar com eles e com as emoções que trazem consigo.

Os anos foram passando e conforme eu ia amadurecendo eu percebia que ser atleta e viver disso não era algo acessível a todos, me lembro que na época dos trajes era muito injusto com os que eram financeiramente mais

desprovidos, um traje chegava a custar entre 1500 a 4000 reais, eles melhoravam drasticamente o tempo dos atletas. Para um indivíduo de família simples, era impossível ter esses trajes, enquanto os outros colegas de treino ganhavam dois a três por competição. Com o tempo fui percebendo que no Brasil o sonho de viver sendo atleta ainda é algo muito distante devido a grande falta de investimento. Chegou um momento em que tive que abandonar os treinos e dar outro rumo pra minha vida, procurar uma carreira, um caminho, mesmo desistindo de ser atleta a paixão pelo esporte já existia em mim, foi isso que me fez optar por educação física.

Ao falar um pouco da minha vida, algumas pessoas ficaram sabendo desse meu passado com as piscinas e essa experiência com natação me fez ser convidado pela atletica a participar no primeiro período dos jogos de integração, no qual fiquei responsável por organizar o evento de natação. Foi então que conheci a professora Mariana Zuaneti que me falou sobre a ideia de começar o projeto “Práticas de natação”, onde eu fui o primeiro bolsista. O projeto foi se destacando e crescendo ao longo dos meses, vários alunos, vários interessados. Eu participava também do projeto “águas abertas” onde conheci o professor Edson Castardelli que hoje é o meu orientador de TCC

No segundo período do projeto organizamos o primeiro “Biatlhon UFES” foi uma ideia que surgiu junto com alguns amigos, vimos que o Espírito Santo tem uma grande quantidade de praticantes e que já era tradição algumas competições semelhantes, foi então que decidimos fazer o nosso primeiro e foi um enorme sucesso, mais de 130 inscrições, a comunidade de nadadores de mar comprou a ideia e conseguimos fazer um evento memorável, que tem potencial para se tornar até uma tradição entre os praticantes desse esporte, já que os próximos Biatlhons foram ficando cada vez maiores e melhores, sempre com bastante aprovação dos participantes.

Desde então começou a minha parceria com o professor Edson o qual ao longo desses 4 anos de formação foi o professor que me serviu de inspiração e exemplo para o profissional que eu almejo me tornar. Ao longo dos anos eu fui percebendo que a minha experiência como atleta não era suficiente para ser

professor,comecei a entender a diferença entre saber fazer e saber ensinar, nestes projetos foi onde eu pude colocar a teoria em prática,todas as abordagens pedagógicas e metodologias de aprendizagem discutidos em sala aliados a experiência que tinha me serviram como uma leque de ferramentas para ensinar, pude entender a necessidade de tratar cada aluno como um indivíduo único, respeitar suas particularidades e limitações e a entender que existem questões muito maiores que devem ser ensinadas através do esporte também, como as questões raciais, gêneros, orientações sexuais, tudo isso faz parte do trabalho de um professor, foi no projeto que aprendi a ser professor , a ter voz de comando e conquistar a confiança dos alunos.

### **3 O projeto águas abertas**

O Projeto atende crianças e adolescentes de 06 a 17 anos, todas as terças-feiras e quintas-feiras das 15:00 às 16:00 horas. O local das sessões das aulas/treinos é a piscina Olímpica (50m) do Parque Aquático do CEFD e uma vez por mês a aula/treino acontece no Mar na orla de Camburi. Teremos também a utilização da pista de Atletismo do CEFD/Ufes nos dias de Frio e nos dias em que a piscina não apresentar condição de uso, pois nesses dias aumenta a taxa de ausências. O Projeto conta com o apoio da Prefeitura de Vitória com a cessão de um guarda-vidas fixo no Parque Aquático a disposição do Projeto e acompanhamento da aula/treino quando acontece no Mar. Também contamos com o apoio da Secretaria de Esportes do Estado (Sesport) por meio de convênio firmado entre a Ufes e a Sesport, com o fornecimento de acessórios para à prática da natação (pranchinhas, flutuadores, óculos, touca sungas e maiôs) e medalhas quando realizamos Eventos Esportivos vinculados ao Projeto.

Este Projeto desenvolve suas atividades como uma tecnologia social esportiva. Ou seja, como um conjunto de “técnicas, metodologias transformadoras, desenvolvidas e/ou aplicadas na interação com a população e apropriadas por ela, que representam soluções para a inclusão social e melhoria das condições de vida” (INSTITUTO DE TECNOLOGIA SOCIAL, 2018). Para isto, adotará a perspectiva de esporte educacional. Ou seja, uma manifestação do esporte com foco na inclusão social cuja base é o processo de aprendizado e desenvolvimento integral do ser humano. É uma forma de aprendizagem de valores e conteúdos que pretende desenvolver habilidades e competências para além do aprendizado das técnicas e gestos motores. Assim, os princípios metodológicos acima apresentados representam a estrutura primária na organização do ensino e servem para melhorar a escolha e a prática dos métodos utilizados. Estes princípios vão determinar a escolha consciente das atividades. No que se refere ao aprendizado de natação como atividades regulares. As aulas de natação seguirão o princípio metodológico

analítico-sintético. Isto significa que em função do grau de complexidade e do nível de dificuldade do nado, as habilidades precisam ser divididas em fundamentos técnicos (DIETRICH; DÜRRWÄCHTER; SCHALEER, 1984).. A aprendizagem se dá pela repetição, conduzindo ao aperfeiçoamento progressivo e, conseqüentemente, à automatização dos movimentos básicos existentes em cada fundamento. O desenvolvimento de atividades práticas e teóricas, no parque aquático do Centro de Educação Física e Desportos são semanais (2 x semanas) e também no Mar, na praia de Camburi (1 x Mês), também utilizamos a pista de Atletismo do CEFD/Ufes nos dias de Frio e nos dias em que a piscina não apresentar condição de uso. O objetivo da utilização da pista de Atletismo é manter a assiduidade e interesse das crianças e adolescentes ao Projeto, mesmo nos dias frios, pois, nesses dias aumenta a taxa de ausências.

Nos encontros na praia a equipe conta com um guarda vidas exclusivo do projeto que foi disponibilizado pela prefeitura, o voluntário Thiago Mota que também é guarda vidas e ainda os que estavam em horários de trabalho nos dias dos encontros , o projeto possui bolas flutuadoras e colocamos no mar para as crianças contornarem, é exatamente uma simulação das competições,os feedbacks eram sempre muito positivos e era perceptível a satisfação das crianças e dos seus responsáveis

Inicialmente a equipe era composta pelo coordenador Edson Castardelli, Mariana Zuaneti e Ubirajara de Oliveira como subcoordenadores ,a monitora Sabrina Lima ,o monitor Bruno Resende. Logo após a equipe passou a ser integrada por Thiago Mota como voluntário e Rafael Martins que entrou no lugar da Sabrina quando se formou, ambos eram bolsistas do PIBID da disciplina de natação, mas foram direcionados para participação no projeto que englobava de maneira prática tudo aquilo que a matéria dialogava.Todos foram pessoas muito importantes para a nossa formação ,a troca de experiências e a oportunidade de trabalhar juntos com grandes profissionais e futuros grandes profissionais.

No início tivemos um público extremamente masculino, foi necessário ir às escolas para divulgar e convidar alunas para participarem das aulas, não foi muito difícil conseguir e logo a turma já estava bem mista com aproximadamente 30 alunos frequentes, as turmas eram divididas na iniciação e avançados. Vale ressaltar que a piscina era profunda para crianças por volta dos 6 a 10 anos, mesmo assim a iniciação sempre foi muito bem feita e as crianças aprenderam a nadar ali mesmo, à medida que iam evoluindo eram direcionadas para a turma mais avançadas que faziam treinos que chegavam a dar 2 mil metros nadados, divididos em aquecimento, parte técnica, partes isoladas (pernadas/braçadas) e as séries mais específicas, voltadas para a melhora de condicionamento específico das crianças.

Em 2018, em parceria com o projeto Práticas de natação organizamos um evento chamado Biatlhon UFES, a ideia era promover um evento onde todos pudessem testar seus limites, se superarem, gerar saúde e trazer a comunidade externa para dentro da Ufes para desfrutarem desse patrimônio social que para muitos era inacessível. A prova consistia em 500 metros de natação na piscina do CEFD mais 4 km de corridas na pista de atletismo. O participante começava nadando os 500 metros, passava por uma área de transição e se dirigia até a pista de atletismo onde correriam os 4 km.

A ideia foi um sucesso, muitos estavam empolgados, a maioria nem sabia que a UFES possui esse centro esportivo, marcamos antes do evento um treino aberto aos participantes para fazerem reconhecimento do local, ficaram maravilhados quando viram, muitos nunca tinham corrido numa pista de atletismo.

A comunidade de nadadores do mar abraçou a causa em uma parceria, nos ajudaram na divulgação e para nossa surpresa em sua primeira edição o Biatlhon teve aproximadamente 120 inscrições de competidores, foi preciso interromper as inscrições devido ao grande número de inscritos. Dividimos as categorias por faixa etária, tanto adulto quanto adolescentes, tivemos crianças a partir de 8 anos participando e se superando. As inscrições foram gratuitas e o

evento ofertou mesa de frutas, água, medalhas, brindes. Para o dia precisamos de muitos colaboradores que em sua maioria foram acadêmicos da UFES, todos ganharam certificação de horas complementares.

O evento trouxe experiências marcantes, organização de um evento grande, trabalho em equipe, planejamento, estrutura e todos os desafios que criar algo assim traz, ficou claro que se dividir fica tudo mais fácil, como é importante ter pessoas à sua volta, sozinho nada disso seria construído.

Após o evento fizemos uma confraternização entre alunos, monitores, pais e os professores envolvidos, encerramos o primeiro ano do projeto com a sensação de dever cumprido e com grandes expectativas para o próximo ano, o monitor Bruno continuou como bolsista e Thiago como voluntário e também participante no projeto "Práticas de natação". Para o início do projeto em 2019 os alunos com boa frequência nas aulas continuaram com suas vagas e aqueles que não estavam tão ativos tiveram que fazer o processo seletivo de novo, as vagas que abriram foram passadas de acordo com a lista de espera.

Em 2019 retomamos as atividades com grandes expectativas, o projeto tinha ficado mais conhecido após o Biatlhon e dali mesmo surgiram alguns alunos que pertenciam a algum grupo de nadadores de mar e queriam melhorar as suas técnicas de natação para melhorarem suas performances no mar, com isso o projeto "Práticas de natação" que era destinado para adultos teve um aumento na sua procura.

Sem dúvidas o projeto "Práticas de natação" teve um impacto muito grande na nossa formação, lidar com o público adulto é diferente, foi um novo desafio mas que acrescentou muitas experiências e nos ajudou a entender mais sobre nossa vocação. Vários casos marcaram e muito a nossa trajetória nesse projeto, alunos que se beneficiaram através de nós dos diversos benefícios que a natação traz, um dos nossos alunos venceu o vício do cigarro, quantos outros conseguiram emagrecer, quantos estudantes da UFES não encontraram ali um jeito de aliviar todo estresse e ansiedade, inclusive professores da universidade. Podemos perceber de perto os benefícios da natação como atividade física, nos lembramos das experiências durante a disciplina de esportes individuais e ATIF.

No dia a dia do projeto, tivemos alguns acontecimentos e alunos muito marcantes nessa trajetória, como por exemplo um dos alunos que marcou bastante, ingressou no projeto, visando uma melhora na sua saúde, já que se encontrava numa situação de sedentarismo e adição ao cigarro. Nos primeiros dias de treino, demonstrava grande dificuldade para realizar as aulas devido seu quadro inicial, para ele era difícil até mesmo atravessar a piscina (50 metros) no aquecimento, pois a sua respiração estava muito afetada tanto pelo sedentarismo quanto pelo cigarro, porém enxergávamos que tinha uma grande força de vontade, e que estava disposto a seguir os treinos propostos por nós, por mais difícil que pudesse ser, ele fazia até o final, e com o tempo a evolução dele foi incrível, e em alguns meses já conseguia nadar por quilômetros sem grandes dificuldades, e o que nos deixou ainda mais feliz foi que ele relatou que o projeto tinha o motivado a largar o vício do cigarro, isso nos mostrou o tamanho do impacto na vida das pessoas que participam dos projetos.

Outro caso que ficou marcado em nossas memórias, foi o de um aluno que procurou o projeto pois prestaria o concurso para o corpo de bombeiros militar do Espírito Santo, que exige um Teste de Aptidão Física (TAF) onde a natação é um dos requisitos, contudo ele mal sabia nadar, e não teria muito tempo para aprender, pois o teste seria dali a alguns meses. Nos primeiros dias de projeto apesar de aparentar uma boa condição física, apresentava uma grande dificuldade acerca da técnica aplicada ao nado, de forma que cansava rapidamente, o que não poderia acontecer em seu teste. Percebendo esta dificuldade, resolvemos focar o treino nas técnicas, o que inicialmente foi um trabalho muito árduo pois parecia que a evolução estava num ritmo muito lento, e que não daria tempo dele estar preparado quando chegasse o dia do teste, e algumas vezes ele dizia que pensava em desistir, foi necessário lidar também com a parte emocional deste aluno, um momento onde as discussões de sala viram prática, como professor tivemos que encoraja-lo a não desistir, ele continuou os treinos mesmo com dificuldade, apesar da técnica não ter ficado perfeita nesse curto período de tempo foi o suficiente para ele ser aprovado no TAF. Com o passar do tempo recebemos a grata notícia de que ele havia passado no seu teste e hoje faz parte do corpo de bombeiros militares do

Espírito Santo. O projeto ao longo desses anos atendeu alguns alunos com o mesmo objetivo e com grande alegria podemos dizer que todos os nossos alunos que fizeram o teste, foram aprovados em natação.

Neste ano de 2019 tivemos alunos do bacharelado fazendo estágio ali no nosso projeto, a piscina estava sempre com muitos colaboradores. Foi muito satisfatório ver que nossas aulas seriam experiência para futuros profissionais, mostra que o projeto tinha sido reconhecido e que as aulas prestadas ali eram de qualidade e seriedade e não com amadorismo. Mais uma vez em parceria os projetos vinham preparando a segunda edição.

A segunda edição do Biatlhon foi ainda melhor, com mais idéias, mais experiência e com o sucesso que foi a edição passada, as portas se abriram ainda mais, conseguimos várias parcerias, Decatlhon que forneceu uma quantia em produtos para usar como brindes e prêmios, os grupos de nadadores de mar que participaram em peso e ajudaram na divulgação, ambulância, prefeitura e outros parceiros autônomos. Foi tudo muito bem organizado, mais uma vez uma grande variedade de frutas, suplementos para os participantes, água, barrinha de cereais, caixa de som, enfim, toda uma estrutura muito bem elaborada, o evento mais uma vez foi gratuito e aberto ao público. Encerramos essa segunda edição com a sensação de dever cumprido e cheio de novas ideias para a próxima edição, cogitamos a hipótese de fazer a próxima edição no mar, o Biatlhon tem tudo pra se tornar uma tradição da universidade, é uma alegria imensurável ter feito parte de tudo desde o início.

São tantos episódios marcantes e edificadores que não caberiam citá-los aqui, mas com certeza o projeto impactou positivamente a vida de diversas pessoas, criou vínculos, gerou saúde e qualidade de vida. Mais uma vez com a sensação de dever cumprida encerramos mais um ano com confraternização de todos os participantes, ansiosos pelo ano de 2020.

Infelizmente assim como vários setores, várias vidas, empregos e toda a tragédia que o COVID-19 causou, o projeto também teve suas atividades interrompidas, assim continuamos até hoje, aguardando o momento em que tudo voltará ao normal e poderemos estar juntos novamente.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Pudemos observar em vários casos de participantes dos projetos os benefícios trazidos pela prática física em meio aquático, que vai muito além do desenvolvimento físico, para De Oliveira (2013), a natação trás benefícios físicos, orgânicos, sócio afetivos, psicológicos e recreativos. Em nosso dia a dia nos projetos, nos deparamos com vários desses aspectos sendo evoluídos pelos participantes, no campo físico/orgânico, observamos muitos alunos melhorando o seu desempenho físico, técnico, melhorando seus tempos, distância máxima nadada, etc. Já no campo sócio afetivo, pudemos observar que os participantes se tratavam como uma família, e a interação entre nós se dava de uma maneira prazerosa e empolgante, cada dia era uma nova descoberta. No campo psicológico tivemos o exemplos de aluno que após ingressar ao projeto, largou o vício do cigarro, o que além de demonstrar uma grande força de vontade, com certeza melhorou muito a sua saúde,tivemos também alunos com problemas de obesidade,usando a natação para melhorar, alunos com problemas físicos, problemas no joelho,coluna, e natação é sempre uma alternativa excelente para estes casos, já que tira o impacto sobre as articulações e trabalha todos os grupos musculares do corpo. Sem dúvidas um caso que nos chamou muito a atenção foi de uma aluna que pediu encarecidamente que seu pai pudesse participar, pois havia feito uma cirurgia no joelho e estava com muito sobrepeso para se exercitar de forma segura, o médico recomendou natação mas eles não tinham condições de pagar, neste dia ficamos tomados de alegria em ver nosso trabalho refletindo em qualidade de vida e saúde para a comunidade.

Quando transferimos essas experiências para a nossa área de atuação ,percebemos o quanto isso nos ajudou, já tínhamos desde o início a vivência de planejar, comandar e organizar uma aula, além da experiência de ter uma voz de comando , lidar com jovens da mesma faixa etária, por muitas vezes fizemos intervenções nas escolas dos nossos próprios alunos e com certeza algo que mexeu conosco de uma forma muito positiva foi ver o carinho que eles

tinham por nós, nos abraçavam e falavam com orgulho para seus colegas que nós éramos os seus professores, sem dúvidas isso fez despertar ainda mais o prazer e amor por ensinar.

Chegamos então à conclusão de que projetos como o águas abertas e o práticas de natação são de fundamental relevância na formação de nadadores, alunos, treinadores e professores, ou seja, toda uma comunidade acaba por ser impactada positivamente quando perpassada por intervenções como estas. E para nós pessoalmente o impacto foi ainda maior, nos mostrando na prática o que nos espera para a nossa futura profissão, toda a responsabilidade, a pedagogia, o afeto, as dificuldades, as decepções, a felicidade, o amor, e a certeza de que fizemos a escolha certa. Foi possível perceber como é importante a figura de um professor como uma referência na vida dessas crianças e adolescentes, também a necessidade de olhar para cada aluno como um ser único e não para um grupo todo, para entender a necessidade de cada um e fazer com que sua experiência se torne a mais proveitosa possível.

Essas experiências sem dúvida impactaram muito na nossa formação, todos os valores aprendidos, as experiências, lembranças e os laços que formamos estarão para sempre em nós . e que possamos replicar todo nosso conhecimento e experiência adquiridos ao longo dos anos de formação e junto ao projeto, para nossos futuros alunos, que possamos transmitir tudo aquilo que aprendemos, por fim gostaríamos de citar a importância da Universidade Pública como agente social e transformador, não só em nós estudantes mas também em toda uma comunidade, ficamos muito felizes de fazer parte disso tudo, de ter cursado na Universidade Federal do Espírito Santo e ver de perto a UFES através do curso de educação física , levando saúde e .inclusão de forma gratuita a jovens e adultos da comunidade externa.

## **5 Referências bibliográficas**

SEVERINO, Antonio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. 21. ed, São Paulo: Cortez, 2001.

MIRANDA, G. e SALGADO, M. Projeto Pedagógico: Veredas formação superior de professores. Belo Horizonte, SEE-MG, 2002.

PRADO, Guilherme do Val Toledo; SOLIGO, Rosaura. Memorial de formação: quando as memórias narram a história da formação. Porque escrever é fazer história: revelações, subversões, superações. Campinas, SP: Graf, p. 45-60, 2005.

DE OLIVEIRA, Larice Raváglio et al. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E SEUS BENEFÍCIOS. Revista@rgumentam. Faculdade Sudamérica. Volume, p. 111-130, 2013.

GALLO, Sílvio et al. As múltiplas dimensões do aprender. In: Congresso de Educação Básica: aprendizagem e currículo. Florianópolis: UFSC, 2012. p. 1-10.

KISHIMOTO, Tisuko Morchida. O brincar e a linguagem. Revista Espaço, p. 30-41, 2004.