

HELENA LONGO FERNANDES NÓBREGA



ENTRE A ARTE E A CIÊNCIA DO NADO ARTÍSTICO

DIÁLOGOS ENTRE A FILOSOFIA, A ARTE E A FISILOGIA DO
NADO ARTÍSTICO



científica digital



CIENTÍFICA DIGITAL EDITORIAL LTDA

Barueri - São Paulo - Brasil
www.cientificadigital.org - contato@cientificadigital.org

Diagramação e Arte	Edição © 2025 Científica Digital
Diego Santos	Texto © 2025 Os Autores
Diogo Lima	1ª Edição - 2025
Imagens da Capa	Acesso Livre - Open Access
Adobe Stock - 2025	

© COPYRIGHT - TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. A editora detém os direitos autorais sobre a edição e o projeto gráfico, enquanto os autores mantêm os direitos autorais de seus respectivos textos. Esta obra está licenciada sob a Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional, permitindo o download e compartilhamento integral ou parcial, desde que a fonte seja devidamente citada e os créditos atribuídos aos autores. É obrigatório que a obra permaneça em formato de Acesso Livre (Open Access), sem qualquer alteração. A catalogação em plataformas de acesso restrito ou com fins comerciais é estritamente proibida.



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

N754e

Nóbrega, Helena Longo Fernandes

Entre a arte e a ciência do nado artístico: diálogos entre a filosofia, a arte e a fisiologia do nado artístico / Helena Longo Fernandes Nóbrega. – Barueri-SP: Científica Digital, 2025.

Formato: PDF

Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Modo de acesso: World Wide Web

Inclui Bibliografia

ISBN 978-65-83998-58-3

DOI 10.37885/978-65-83998-58-3

1. Educação Física. I. Nóbrega, Helena Longo Fernandes. II. Título.

CDD 796

Elaborado por Janaína Ramos – CRB-8/9166

Índice para catálogo sistemático:

I. Educação Física

E-BOOK

ACESSO LIVRE ON LINE - IMPRESSÃO PROIBIDA

2025

Helena Longo Fernandes Nóbrega

**Entre a Arte e a Ciência do Nado
Artístico:
diálogos entre a filosofia, a arte e a
fisiologia do nado artístico**

1ª EDIÇÃO



científica digital

2025 - BARUERI - SP

CONSELHO EDITORIAL

Prof. Dr. André Cutrim Carvalho
Prof. Dr. Antônio Marcos Mota Miranda
Prof^a. Ma. Auristela Correa Castro
Prof. Dr. Carlos Alberto Martins Cordeiro
Prof. Dr. Carlos Alexandre Oelke
Prof^a. Dra. Caroline Nóbrega de Almeida
Prof^a. Dra. Clara Mockdece Neves
Prof^a. Dra. Claudia Maria Rinhel-Silva
Prof^a. Dra. Clecia Simone Gonçalves Rosa Pacheco
Prof. Dr. Cristiano Marins
Prof^a. Dra. Cristina Berger Fadel
Prof. Dr. Daniel Luciano Gevehr
Prof. Dr. Diogo da Silva Cardoso
Prof. Dr. Ernane Rosa Martins
Prof. Dr. Everaldo dos Santos Mendes
Prof. Dr. Fabricio Gomes Gonçalves
Prof^a. Dra. Fernanda Rezende
Prof. Dr. Flávio Aparecido de Almeida
Prof^a. Dra. Francine Náthalie Ferraresi Queluz
Prof^a. Dra. Geuciane Felipe Guerim Fernandes
Prof. Dr. Humberto Costa

Prof. Dr. Joachin Melo Azevedo Neto
Prof. Dr. Jónata Ferreira de Moura
Prof. Dr. José Aderval Aragão
Prof. Me. Julianno Pizzano Ayoub
Prof. Dr. Leonardo Augusto Couto Finelli
Prof. Dr. Luiz Gonzaga Lapa Junior
Prof. Me. Marcelo da Fonseca Ferreira da Silva
Prof^a. Dra. Maria Cristina Zago
Prof^a. Dra. Maria Otília Zangão
Prof. Dr. Mário Henrique Gomes
Prof. Dr. Marcus Fernando da Silva Praxedes
Prof. Dr. Nelson J. Almeida
Prof. Dr. Pedro Afonso Cortez
Prof. Dr. Reinaldo Pacheco dos Santos
Prof. Dr. Rogério de Melo Grillo
Prof^a. Dra. Rosenery Pimentel Nascimento
Prof. Dr. Rossano Sartori Dal Molin
Prof. Me. Silvio Almeida Junior
Prof^a. Dra. Thays Zigante Furlan Ribeiro
Prof. Dr. Wescley Viana Evangelista
Prof. Dr. Willian Carboni Viana
Prof. Dr. Willian Douglas Guilherme

Acesse a lista completa dos Membros do Conselho Editorial em www.editoracientifica.com.br/conselho

Parecer e revisão por pares

Os textos que compõem esta obra passaram por avaliação do Conselho Editorial e revisão por pares externos (*Peer Review*), recebendo a devida recomendação para publicação.

Nota: Esta obra é fruto de um processo colaborativo, configurando-se como uma coletânea na qual os direitos autorais permanecem resguardados para os respectivos autores. Alguns capítulos podem ter origem em trabalhos anteriormente apresentados em eventos acadêmicos; no entanto, os autores foram orientados a adotar o devido rigor na prevenção do autoplágio. A responsabilidade pelo conteúdo de cada capítulo, assim como pela originalidade e integridade das informações publicadas, é inteiramente dos respectivos autores e autoras. O conteúdo da obra não reflete, necessariamente, a opinião da editora, dos organizadores ou dos membros do conselho editorial.

Aos meus pais, Samara e Hércio,
por todo amor e cuidado.

SOBRE A AUTORA

Helena Longo Fernandes Nóbrega é pesquisadora e professora na área de Educação Física, com formação voltada à interface entre o treinamento esportivo, o nado artístico e as ciências do movimento humano. É Mestra em Educação Física pelo Programa Associado de Pós-Graduação em Educação Física UPE/UFPB, na linha de Cineantropometria e Desempenho Humano. Sua trajetória acadêmica e profissional se caracteriza pelo diálogo entre arte e ciência, buscando compreender as múltiplas dimensões do corpo em movimento — da fisiologia e da preparação física à estética e à percepção fenomenológica do gesto aquático.

No campo da pesquisa, desenvolveu o estudo *“Análise dos meios e métodos de preparação física e monitoramento das cargas utilizados por treinadores brasileiros de nado artístico da categoria sênior”*, no qual investigou práticas contemporâneas de treinamento e controle de carga em equipes da modalidade. Essa produção representa uma contribuição inédita às ciências do esporte, ao sistematizar métodos e estratégias de monitoramento ainda pouco explorados no contexto nacional do nado artístico.

Além da dimensão científica, Helena dedica-se também à reflexão filosófica e estética sobre o corpo. No artigo *“O Nado Artístico nas Águas de Hundertwasser e Merleau-Ponty”*, propõe um olhar sensível sobre o corpo aquático, concebendo-o como território simbólico e expressivo. Ao aproximar o pensamento fenomenológico das práticas corporais, sua escrita une o rigor da pesquisa ao lirismo da experiência, revelando a água como espaço de criação, percepção e transformação.

Com uma atuação marcada pela transdisciplinaridade, Helena Longo Fernandes Nóbrega integra ciência, arte e educação em uma mesma perspectiva. Seu trabalho reflete o compromisso com o desenvolvimento humano integral — aquele que entende o corpo não apenas como instrumento de desempenho, mas como linguagem viva que comunica, sente e se reinventa nas águas do conhecimento e da arte.

Agradeço primeiramente às forças superiores, luz que ilumina meus passos. Sou grata pela vida, pelas boas energias e pelos privilégios a mim concedidos.

Aos meus orientadores na estrada acadêmica Prof. Dr. Ytalo Mota Soares, no Mestrado por todos os ensinamentos, incentivos e por tornar essa jornada leve e gratificante, foi uma oportunidade única poder aprender com você. Ao Prof. Dr. Iraquitan de Oliveira Caminha, na graduação, por toda a dedicação e paciência.

Aos meus pais, Samara e Hércio. Obrigada por serem a minha certeza, meu lar, apoio e aconchego.

À minha família, meu irmão, cunhadas, sobrinho, primos, tios, sempre amorosos e dispostos. Aos meus avós Emília Longo e Amaury Sátiro (In memoriam) que a frente de seu tempo, sempre ensinaram sobre a importância da educação. A minha vizinha Socorro (In memoriam) sempre tão doce e gentil.

À minha prima/irmã Prof. Dr. Aline Rabay e minha amiga/irmã Prof. Me. Wanessa Vasconcelos, donas de uma garra inconfundível, obrigada por estarem sempre ao meu lado, guiando e cuidando de todos os meus passos nessa jornada acadêmica.

Ao meu marido Thardelly, pelo amor e companheirismo durante todo esse caminho, sem você nada seria possível.

Às minhas amigas de vida, Lara, Vivianne, Tayná e Maria Clara, que sempre estiveram ao meu lado torcendo pelo meu sucesso.

Aos membros do GETRE-UFPB, pelos ensinamentos, contribuições e por estarem sempre dispostos a ajudar e acrescentar na minha trajetória acadêmica.

A todos os treinadores e participantes da pesquisa, pela disponibilidade em fazerem parte da pesquisa. Sem vocês nada disso seria possível.

Aos professores, secretários e funcionários do Programa Associado de Pós Graduação em Educação Física UPE/UFPB (PAGFE UPE/UFPB) por todo conhecimento disseminado e por toda a disponibilidade de sempre.

SUMÁRIO

SOBRE A AUTORA	6
-----------------------------	----------

CAPÍTULO 1

1 FUNDAMENTOS FÍSICOS E FISIOLÓGICOS DO NADO ARTÍSTICO	9
1.1 Características e capacidades físicas relacionadas ao desempenho no Nado Artístico	9
1.2 Preparação física: uma abordagem ao Nado Artístico	11
1.3 Monitoramento das cargas de treinamento no Nado Artístico	15
REFERÊNCIAS	17

CAPÍTULO 2

2 O NADO ARTÍSTICO NAS ÁGUAS DE HUNDERTWASSER E MERLAU-PONTY: TEORIA DAS CINCO PELES E DO CORPO PRÓPRIO	21
1.4 O NADO ARTÍSTICO E AS TEORIAS	21
1.5 PERCURSOS METODOLÓGICOS	24
2.2.1 Caracterização da Pesquisa	24
2.2.2 Técnica de Análise dos Dados	25
2.2.3 Narradoras da Pesquisa	25
2.2.4 Instrumento e Técnica de Coleta de Dados	26
2.2.5 Procedimentos de Coleta de Dados	27
2.2.6 Aspectos Éticos	27
3 DISCUSSÃO DE RESULTADOS.....	28
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	36
REFERÊNCIAS	37
APÊNDICES	40

CAPÍTULO 1

Helena Longo Fernandes Nóbrega

1 FUNDAMENTOS FÍSICOS E FISIOLÓGICOS DO NADO ARTÍSTICO

1.1 Características e capacidades físicas relacionadas ao desempenho no Nado Artístico

No final do século XIX, a prática da então conhecida, natação artística, teve seu primeiro registro histórico, em 1891 na Alemanha, em uma disputa exclusivamente masculina. Posteriormente, a prática de elementos dentro da água também foi chamada de: balé aquático, natação fantasia e nado sincronizado. A modalidade se difundiu no mundo por intermédio da nadadora Anette Kellerman (COB, 2021). Porém, sua primeira grande repercussão na esfera mundial, deu-se nos filmes estrelados pela nadadora e atriz norte-americana Esther Williams (*A escola de sereias*, 1944). Nos jogos olímpicos de 1948, em Londres, aconteceram as primeiras demonstrações do esporte. Em Helsinque 1952, a Federação Internacional de Natação (FINA) oficializou as regras da modalidade e, em 1953, o NA foi incluído na agenda do Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos (COB, 2021).

No Brasil, o NA teve a sua chegada por influência da nadadora brasileira Maria Lenk, em 1943, que orientou e treinou estudantes da Escola Nacional de Educação Física e Desporto, atual Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Apesar de ser uma modalidade participante dos programas olímpicos desde 1984, em Los Angeles, o NA ainda é pouco popular no mundo (XAVIER, BELLIDO, ALMEIDA, 2013), com um embasamento científico também pouco explorado por pesquisadores, treinadores e atletas envolvidos na área.

Desta maneira, o que torna NA ainda mais especial, é o fato de ser praticado no meio líquido, onde os movimentos não são comuns às tarefas diárias e o ambiente de execução é muito instável (VILARINHO, *et al.*, 2010). O esporte une: natação, ballet e ginástica a partir de uma estruturação coreográfica. Neste esporte, a participação de atletas do sexo masculino ainda é considerada um

novo evento no calendário da FINA e foi apresentada pela primeira vez durante o Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos em 2015, na Rússia (ROBERTSON; MOUNTJOY, 2017).

A modalidade baseia-se na ideia de sustentar-se e deslocar-se no meio líquido, sem que nenhum dos membros do praticante tenha apoio nas bordas laterais ou no fundo da piscina. Essa sustentação acontece devido a mecânica dos palmateios de sustentação - quando os atletas não estão com o rosto fora da água, os palmateios neutros - quando os atletas se sustentam no nível da linha da água e das pernadas de eggbeater - quando os atletas se sustentam com a cabeça para fora da água (DALL'AQUA, 2019).

Sob a perspectiva fisiológica essa modalidade apresenta desafios únicos. A maioria dos movimentos são realizados com a face submersa e em apneia (GEMMA; WELLS, 1987). Os atletas desta modalidade devem executar seus movimentos em um ambiente 700 vezes mais denso que o ar, de elevada instabilidade e, ainda assim, necessitam apresentar grande consistência em suas execuções (VILARINHO *et al.*, 2009).

Os praticantes de NA, se apresentam em provas de figuras, rotinas livres (RL) e rotinas técnicas (RT) (FINA, 2017). As figuras são sequências de posições codificadas pela FINA, pré-estabelecidas a cada ciclo de quatro anos, com determinados níveis de dificuldade para cada categoria etária. Nas provas de figuras, não há música e os atletas se apresentam de forma individual (FUGITA, 2010). As RT precisam obedecer aos critérios obrigatórios indicados pela FINA, enquanto as RL podem seguir espontaneamente o critério de criatividade dos praticantes.

Ambas as rotinas podem ser executadas por um atleta - em provas de solo, dois atletas - em provas de dueto e de oito a dez atletas - em provas de equipe, rotina combinada ou highlight. As categorias de prática dividem-se em: infantil (>13 anos), juvenil (13-15 anos), júnior (15-17 anos) e sênior (<18 anos). O regulamento da modalidade está descrito no livro de regras da FINA (2021) para juízes, técnicos e árbitros. O manual apresenta fundamentos, elementos, escalas explicativas de notas determinantes para o julgamento, visando objetividade e uniformidade no olhar do avaliador (PONCIANO, 2017).

A partir das divisões apresentadas anteriormente, o julgamento das rotinas é dividido em três bancas de avaliação, com pontuações que vão

de zero a dez, formadas por juízes que avaliam critérios gerais de: a) execução; b) dificuldade; c) impressão artística. Cada painel de arbitragem conta com a participação de cinco juízes, que possuem certificação oficial, obtida por meio de cursos de formação de árbitros para NA.

Deste modo, a banca de execução avaliará nas rotinas o nível de qualidade do que for apresentado. Os árbitros da banca de dificuldade observarão a qualidade de difícil alcance e a sincronização (CBDA, 2021). E por fim, os avaliadores da banca de impressão artística, irão considerar a performance do atleta, a interpretação da música e a junção de habilidade e criatividade.

A partir do posto, perfis fisiológicos de nadadores artísticos comprovam que os praticantes exibem força, resistência, flexibilidade, consciência corporal, potência aeróbica e anaeróbica desenvolvidas em alto nível (ERMAKHANOVA; NURMUHANBETOVA, 2018; TINTO; CAMPENELLA; FASANO, 2017; MOUNTJOY, 1999; GEMMA; WELLS, 1987). Os atletas também precisam lidar com forças opostas, como a gravidade e a resistência dinâmica (drag force) exercida pela água (PAZIKAS; CURI; AOKI, 2005).

Em função da evolução do esporte que a cada ano se aperfeiçoa, é perceptível cada vez mais o incremento de rotinas mais complexas e com alto grau de exigência física (DALL`ACQUA, 2019). Este fato acaba trazendo algumas preocupações em relação à Preparação Física (PF) dos atletas, já que a maioria dos elementos considerados de alta dificuldade, indicam a necessidade de um longo período em apneia (PONCIANO *et al*, 2017).

1.2 Preparação física: uma abordagem ao Nado Artístico

A PF é parte fundamental para o trabalho de qualquer atleta de alto nível (SILVEIRA; DANROCO, 2011). O treinamento físico deve ser orientado, manipulado, avaliado e acompanhado, considerando aspectos funcionais, fisiológicos e psicológicos de cada atleta. A PF é um elemento do sistema de treinamento do atleta que visa proporcionar um bom desenvolvimento e melhoria na modalidade específica praticada. A organização e estruturação do treinamento têm uma forte influência e podem ser decisivos para a melhora do desempenho físico e performance nos esportes (GOMES, 2009).

Especialmente no NA, a PF divide-se nos momentos de treinamento específico, dentro da água, para fortalecer grupos musculares envolvidos no desempenho, e no treinamento à seco, entendendo os movimentos técnicos de um movimento, fora da água, na tentativa de transferi-los para dentro da piscina (TINTO; CAMPENELLA; FASANO, 2017).

Como afirmado anteriormente, estudos disponíveis na literatura apontam que diversas capacidades físicas contribuem para o bom desempenho no NA (CHU., 1999; YAMMAMURA *et al.* 1999; PAZIKAS *et al.*, 2005; RODRIGUEZ-ZAMORA, 2013), dentre as quais é possível destacar a força, flexibilidade, potência muscular, potência aeróbia, potência anaeróbia.

A partir dessas capacidades físicas, especificamente, a força muscular do ser humano pode ser entendida como a capacidade de superar ou opor-se a uma resistência por meio da atividade neuromuscular (PLATONOV, 2008). Do ponto de vista fisiológico, a força pode ser entendida como a capacidade de um músculo produzir tensão ao ativar-se. A manifestação da força no esporte se dá por meio da presença do movimento (força dinâmica, com ações musculares excêntricas e concêntricas) ou em situações de manutenção de uma posição ou quando se realiza força contra uma resistência insuperável (força estática com ação muscular isométrica) (BADILLO; SIERNA, 2018).

Para sustentar-se e alçar-se no meio líquido, essa capacidade é fundamental. As forças, tanto dinâmica, para a execução das sustentações, como isométrica, para a manutenção de posições corporais, são igualmente importantes neste esporte (DALL'AQUA, 2019). Os palmateios e pernadas de sustentação apoiam-se no princípio de Bernoulli aplicado a prática da natação, onde a pressão exercida sobre a água deve ser executada de forma arredondada e continua e, a força das mãos para baixo fornecem as técnicas de sustentação no meio líquido (MAGLISHO, 1999).

Nessa modalidade, a força para retirada do corpo para fora da linha da superfície é diretamente proporcional a excelência da performance. Quando a força dinâmica é acionada, a velocidade para execução dos palmateios também é necessária (DALL'ACQUA, 2019). Para Mutoh (1985), a força é um requisito essencial para manter várias posições acima da superfície. Essa capacidade física se apresenta de maneira crucial durante a rotina de PF, treinos e competição, de um atleta nadador artístico.

Em estudo publicado em 2021, Bellver *et al.*, objetivaram a avaliação dos efeitos de um programa de treinamento de força na densidade mineral óssea (DMO), no conteúdo mineral ósseo e na composição corporal em uma equipe de NA. O protocolo incluiu vinte minutos de treinamento de força (pular corda) e vibração do corpo inteiro (VCI), dois dias por semana, durante vinte e duas semanas. De acordo com os dados obtidos, os autores concluíram que a implementação do treinamento de força e da vibração de corpo inteiro, além de apresentar melhoras na DMO, também apresentou melhoras no desempenho atlético, no aumento da força muscular e nas adaptações neuromusculares. Em conclusão, os autores afirmam que a implementação do treinamento pliométrico e da VCI devem ser considerados para reduzir riscos de danos ósseos em atletas nadadores artísticos.

Seguindo o conjunto de capacidades físicas necessárias durante a PF de atletas de NA, a flexibilidade está ligada a amplitude de movimento disponível em uma articulação ou em grupo de articulações e pode ser desenvolvida por meio de variadas técnicas de alongamento (BEHM, 2019). A flexibilidade pode ser classificada em geral ou específica, ativa ou passiva, e ainda em estática ou dinâmica (BADARO; SILVA; BRECHE, 2007).

Essa capacidade é muito observada nas habilidades práticas da modalidade, quando uma rotina apresenta em vários momentos posições que demonstram a flexibilidade dos atletas, seja nos membros superiores ou inferiores (DALL'ACQUA, 2019), essa capacidade física também é apresentada como fator importante, pela sua influência no aspecto postural e na amplitude dos movimentos realizados durante a execução de tarefas motoras nessa modalidade (MCCLURE; PRATT, LI, 1996).

Em um estudo que observou a relação entre scores de desempenho e características fisiológicas de atletas nadadores artísticos, Yamamura (1990) descreve que há uma correlação positiva e significativa entre essa capacidade física (avaliada por meio da abertura das pernas em 180°) e os scores de desempenho obtidos durante uma rotina de NA.

A partir de um estudo que comparou a flexibilidade de corpo inteiro e a propriocepção articular de vinte atletas nadadores artísticos de elite com vinte estudantes nadadores universitários, Cho *et al.* (2017) observaram que os sujeitos nadadores artísticos apresentaram maiores amplitudes de movimento

articulares passivas na coluna vertebral, nas articulações dos membros superiores e inferiores e menos erros de reposicionamento articular ativo no ombro, punho e tornozelo (fora da água) e no quadril e tornozelo (dentro da água). Para os autores, esses achados auxiliam na caracterização das capacidades de um atleta nadador artístico, fornecem detalhes de referência valiosos para treinadores e podem ser úteis para a identificação de talentos e desenvolvimento de habilidades neste esporte.

Nessa modalidade, ao mesmo tempo que o atleta precisa apresentar altos níveis de flexibilidade, ele precisa ser forte e potente nestes mesmos movimentos sem deixar transparecer qualquer gesto de dor, cansaço e fadiga muscular, mostrando graciosidade (SANTOS, 2011). A potência muscular, é uma capacidade física derivada da força muscular e que está relacionada com a capacidade de produzir tensão rapidamente (BARROS *et al.*, 2013). A potência engloba a intercessão da geração da força, deslocamento e tempo. Essas três variáveis são a essência do desempenho físico em muitas modalidades (McBRIDE, 2017). Juntamente com a velocidade e a aceleração, é citada como aspecto físico importante e determinante para alcançar o alto nível nos esportes em geral (MENDES *et al.*, 2021).

No NA, o trabalho de potência é de suma importância pois o atleta necessita ser veloz e preciso em seus movimentos (MENDES *et al.*, 2021). Para o trabalho do ganho de potência com cargas ou peso corporal, a velocidade dos movimentos precisa ser rápida e precisa (RAHMANI *et al.*, 2001).

Nessa perspectiva, em um estudo com objetivo de avaliar os efeitos do treinamento de TRX, durante 6 meses (com duas sessões por semana), em vinte atletas nadadores artísticos, Tinto, Campenella e Fasano (2017), obtiveram como resultado que esse tipo de treinamento produz aumentos significativos na potência em atletas da modalidade. Apresentando assim, um novo conceito de treinamento que emprega uma série de técnicas que permitem uma maior variedade de exercícios dentro de um programa de treinamento funcional com equipamento de suspensão TRX.

Como posto anteriormente, em sua maioria, as coreografias no NA são compostas por uma variada gama de movimentos rápidos e vigorosos, o que sugere a importância da participação do sistema das fontes imediatas de energia na modalidade. A potência anaeróbia pode ser definida como o máximo

de energia liberada por unidade de tempo por esse sistema (ASANO *et al.*, 2013). A dependência desse sistema nas práticas de NA é constatada pela tendência de aumento da concentração de lactato sanguíneo durante a execução das rotinas (YAMAMURA *et al.*, 2000; OLIVEIRA *et al.*, 2007).

Em estudo de Oliveira *et al.* (2007) com o objetivo de quantificar e comparar a resposta cardiorrespiratória ao estresse físico e de potência anaeróbia em dezesseis atletas de NA juniores e seniores. Os autores observaram que as atletas seniores apresentaram melhores resultados referentes a potência anaeróbia quanto comparado com os atletas juniores. Logo, apesar da modalidade apresentar uma maior dependência do sistema anaeróbio, é importante ressaltar também a necessidade da continuidade de estímulos de capacidade aeróbia, pois uma elevada potência aeróbia retarda a instalação da fadiga e permite que os atletas suportem um melhor treinamento técnico que, em geral, requer várias horas de atividade.

Nesta perspectiva, algumas etapas da PF também acontecem por meio de métodos de treinamento concebidos dentro da própria modalidade, como a Zala, criada pela treinadora russa, multicampeã e referência mundial da modalidade, Tatiana Pokrovskaya. A Zala é caracterizada pela junção de ginástica rítmica, ginástica artística, ballet e nado artístico. Esse momento da PF é uma mistura de atividades de força, potência e flexibilidade, todas essas variáveis trabalhadas de formas diversificadas tendo como característica, estímulos concorrentes dentro de um único treinamento.

É importante ressaltar que não foram encontrados na literatura, nenhum artigo referente a esse tipo de treino, embora na prática muitos treinadores utilizem, incluindo a totalidade da amostra em estudo nessa pesquisa. Por meio de pesquisas empíricas, é possível afirmar que esse método se difundiu por toda a comunidade esportiva da modalidade.

1.3 Monitoramento das cargas de treinamento no Nado Artístico

No NA, uma perfeita sincronização requer intermináveis horas de repetição. Porém, além do treinamento necessário para a aquisição de habilidades específicas do esporte, atletas nadadores artísticos requerem treinamento adicional

para aperfeiçoar a precisão de seus movimentos. O padrão do treinamento nessa modalidade é de alto volume e alta intensidade (MOUNTJOY, 2009).

Como posto anteriormente, no NA, a escassez de informações científicas que caracterizem o treinamento é um desafio encontrado no caminho de seu desenvolvimento. Modalidades esportivas ginásticas que desenvolvem como característica de desempenho a plasticidade nos movimentos e a sincronia em coletivo, normalmente apresentam um grande volume de treinamento em seus ciclos de treinamento.

Os programas de treinamento são geralmente projetados para equilibrar os seguintes componentes: ginástica, aquisição de habilidades específicas do esporte, desenvolvimento das rotinas, perfeição das rotinas e recuperação (MOUNTJOY, 2009). Grandes períodos de treino são frequentes no NA, pois a intensidade do exercício quando muito baixa não induz desejadas adaptações fisiológicas exigidas nessa modalidade (ZAMORA, 2014), e quando alta, a intensidade pode resultar em fadiga demasiada ou lesões por prática excessiva (WEINBERG, 1986).

Esta organização, necessita da perfeita interação entre os programas de PF (dentro e fora da água) e os treinamentos específicos da modalidade (dentro da água), requerendo a integralidade dos treinadores. Neste caso, é essencial conhecer os limiares de fadiga do atleta, pois possibilitam tomadas de decisão nos programas de treinamento, de modo a adequá-los aos limites fisiológicos individuais dos atletas (OLIVEIRA, *et al.*, 2007).

Em um estudo que visa quantificar e comparar a resposta cardiorrespiratória ao estresse físico e de potência anaeróbia, Oliveira *et al.*, (2007) afirmam que a partir das medidas de limiar ventilatório e de potência (anaeróbia e aeróbia) é possível obter importantes informações sobre a relação de respostas fisiológicas ao esforço que retrata a capacidade de tolerância (ao esforço) dos indivíduos. Destarte, a análise periódica de tais índices fornece parâmetros importantes para o controle do treinamento individualizado e das adaptações crônicas, fornecendo direcionamentos para realização de novas rotinas.

Rodriguez-Zamora *et al.*, (2012) caracterizaram as respostas cardiovasculares, de lactato e percepção de esforço em relação ao desempenho durante uma competição de NA. O estudo mostrou a existência de uma forte relação entre intensidade da percepção subjetiva de esforço (PSE) e da magnitude e

frequência dos esforços bradicárdicos nas rotinas. Os movimentos em apneia são característicos dessa modalidade, assim o estresse causado pelos períodos repetitivos e prolongados em apneia, refletiram diretamente nas respostas psicofisiológicas (PONCIANO, 2017).

O monitoramento e controle desses parâmetros são importantes no NA, pois observa-se que com o passar dos anos e com a evolução da modalidade, a velocidade de execução na realização das habilidades, com a apresentação de manobras de alto risco – recompensadas pelas altas notas conferidas pelo corpo de arbitragem, lesões apresentaram-se com mais frequência. Rupturas agudas de músculos e tendões ocorreram com o aumento em movimentos balísticos de alta velocidade (MOUNTJOY, 2009).

Do melhor do nosso conhecimento, até o presente momento, não há estudos que tenham utilizado o monitoramento e, especialmente, o controle das cargas sobre o desempenho de atletas nadadores artísticos. Entretanto, alguns estudos investigaram diferentes ferramentas e métodos de monitoramento, em diferentes contextos, com objetivo de caracterizar os esforços e suas respostas fisiológicas (GEMMA, WELLS, 1987; HOMMA, TAKASHI, 1999, CHATARD *et al.*, 1999; YAMAMURA *et al.*, 2000; NARANJO *et al.*, 2006; ALENTEJANO., 2008; SERACHIOLI *et al.*, 2011; OLIVEIRA *et al.*, 2007; RODRIGUEZ-ZAMORA *et al.*, 2010, 2012, 2014). Porém, é necessário investigar as ferramentas de monitoramento que os treinadores têm utilizado na prática, se utilizam, e saber como se dá o ajuste das cargas em contextos reais de treinamento.

REFERÊNCIAS

A ESCOLA DE SEREIAS. Direção: George Sidney. Produção: Jack Cummings. Metro-Goldwyn-Mayer, Estados Unidos, 1944. 1 DVD.

ALENTEJANO, T. C.; MARSHALL, D.; BELL, G. J. A time-motion analysis of elite solo synchronized swimming. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2008.

BADARO, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. *Saúde (Santa Maria)*, 2007.

BADILLO, J. J. G.; SERNA, J. R. Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. 3. ed. Barcelona: Inde, 2018.

BARROS, C.; CALDAS, C.; BATISTA, L. Influência do treinamento da potência muscular sobre a capacidade de execução de tarefas motoras em mulheres idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 16, n. 3, 2013.

BEHM, D. G. *The science and physiology of flexibility and stretching: implications and applications in sport performance and health*. New York: Routledge, 2019.

BELLVER, M.; DROBNIC, F.; JOVELL, E.; VENTURA, F.; XAVIER, A.; DEL RIO, L.; TRILLA, A. Jumping rope and whole-body vibration program effects on bone values in Olympic artistic swimmers. *Journal of Bone and Mineral Metabolism*, 2021.

CBDA – CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS AQUÁTICOS. Nado artístico: regulamento. Disponível em: www.cbda.org.br. Acesso em: 5 ago. 2021.

CHATARD, J. C.; MUJICA, L.; CHANTEGRAILLE, M. C. Performance and physiological responses to a 5-week synchronized swimming technical training programme in humans. *European Journal of Applied Physiology*, 1999.

CHO, N.; GIORGE, H.; LIU, K.; BAE, Y.; CHUNG, L.; KAEWKAEN, K.; FONG, S. et al. Proprioception and flexibility profiles of elite synchronized swimmers. *Perceptual and Motor Skills*, 2017.

CHU, D. Athletic training issues in synchronized swimming. *Clinical Sports Medicine*, 1999.

COB – COMITÊ OLÍMPICO DO BRASIL. Time Brasil – Esportes – Nado Artístico. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/timebrasil/esportes/nado-artistico/>. Acesso em: 5 ago. 2021.

DALL'ACQUA, F. L. O efeito da cafeína sobre o desempenho em movimentos específicos do nado artístico. 2019. Dissertação (Mestrado em Exercício e Esporte) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

ERMAKHANOVA, A.; NURMUHANBETOVA, D. Dynamics of physical development of young girls of synchronous swimming in the process of educational training. *ASTRA*, 2018.

FINA – FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE NATATION. Manual for synchronized swimming for judges, coaches & referees. Lausanne: FINA, 2020.

FUGITA, M. Efeitos do modelo na aprendizagem do nado sincronizado. 2010. Tese (Doutorado) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

GEMMA, K. E.; WELLS, C. L. Heart rates of elite synchronized swimmers. *Physician and Sportsmedicine*, v. 10, p. 99–107, 1987.

GOMES, A. C. Treinamento desportivo: estruturação e periodização. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LI, Y.; MCCLURE, P.; PRATT, N. The effect of hamstring muscle stretching on standing posture and on lumbar and hip motions during forward bending. *Physical Therapy*, v. 76, n. 8, 1996.

MAGLISHO, E. W. *Nadando ainda mais rápido*. São Paulo: Manole, 1999.

MCCLURE, P.; PRATT, N.; LI, Y. The effect of hamstring muscle stretching on standing posture and on lumbar and hip motions during forward bending. *Physical Therapy*, v. 76, n. 8, 1996.

MCBRIDE, J. Nature of power. In: MCGUIGAN, M. (ed.). *Developing Power*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017. p. 3–14.

MENDES, A.; FERREIRA, B.; FONSECA, F.; SILVA, M. Efeito agudo do treinamento específico Zala do Nado Artístico na potência dos membros inferiores de atletas. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro, 2021.

MOUNTJOY, M. The basics of synchronized swimming and its injuries. *Clinical Sports Medicine*, v. 18, n. 2, p. 321–336, 1999.

MOUNTJOY, M. Injuries and medical issues in synchronized Olympic sports. In: *Sport Specific Illness and Injury*. 2009.

MUTOH, Y. Lesão no nado sincronizado, patinação artística e balé em japoneses. *Japanese Journal of Sports Science*, 1985.

NARANJO, J.; CENTARO, R. A.; CARRANZA, M. D. et al. A test for evaluation of exercise with apneic episodes in synchronized swimming. *International Journal of Sports Medicine*, 2006.

OLIVEIRA, F.; PERINI, T.; OLIVEIRA, G.; VIGARIO, P.; VIEIRA, R.; ORNELLAS, J. Características fisiológicas de atletas de elite de nado sincronizado da categoria júnior e sênior. *Revista Digital – Buenos Aires*, ano 12, n. 112, 2007.

PAZIKAS, M. G. A.; CURI, A.; AOKI, M. S. Comportamento de variáveis fisiológicas em atletas de nado sincronizado durante uma sessão de treinamento na fase de preparação para as Olimpíadas de Atenas 2004. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 2005.

PLATONOV, V. N. Tratado geral de treinamento desportivo. São Paulo: Phorte, 2008.

PONCIANO, K. et al. Physiological responses during the practice of synchronized swimming: a systematic review. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 2018.

RAHMANI, A.; VIALE, F.; DALLEAU, G. et al. Relações força/velocidade e potência/velocidade no exercício de agachamento. *European Journal of Applied Physiology*, v. 84, p. 227–232, 2001.

ROBERTSON, S.; MOUNTJOY, M. A review of prevention, diagnosis, and treatment of relative energy deficiency in sport in artistic (synchronized) swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 2018.

SANTOS, A. Flexibilidade e força em ginástica rítmica: avaliação de ginastas juniores portuguesas. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciência do Desporto) – Universidade do Porto, 2011.

SERRACHIOLLI, L.; BARTOLOTTA, F.; PEREIRA, R.; FLORENCIO, R.; MADUREIRA, F. Efeito do treinamento de força funcional no desempenho de atleta de elite de nado sincronizado: um estudo de caso. *Coleção Pesquisa em Educação Física*, v. 10, n. 5, 2011.

SILVEIRA, M.; DARONCO, L. Nível de percepção sobre preparação física dos atletas profissionais de futebol de Santa Maria. *Revista Digital – Buenos Aires*, ano 16, n. 157, jun. 2011.

TINTO, A.; CAMPANELLA, M.; FASANO, M. Core strengthening and synchronized swimming: TRX suspension training in young female athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 2017.

VILARINHO, R.; SOUZA, W. Y. G.; RODRIGUES, T. G.; AHLIN, J. V.; GUEDES JUNIOR, D. P.; MADUREIRA, F. Efeitos do ciclismo indoor na composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e atividades cotidianas em idosos fisicamente ativos. *Fitness & Performance Journal*, v. 8, n. 6, p. 446–451, 2009.

WEINBERG, S. K. Aspectos médicos do nado sincronizado. *Clinical Sports Medicine*, 1986.

XAVIER, E.; BELLIDO, N.; ALMEIDA, M. A. Nado sincronizado: tipos de movimentos e evolução histórica. *EFDeportes.com – Revista Digital*, ano 18, n. 181, 2013.

YAMAMURA, C.; ZUSHI, S.; TAKATA, K. et al. Physiological characteristics of well-trained synchronized swimmers in relation to performance scores. *International Journal of Sports Medicine*, v. 20, p. 246–251, 1999.

YAMAMURA, C.; MATSUI, N.; KITAGAWA, K. Physiological loads in the team technical and free routines of synchronized swimmers. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, v. 32, p. 1171–1174, 2000.

CAPÍTULO 2

Helena Longo Fernandes Nóbrega
Dênis David de Oliveira Decussati

2 O NADO ARTÍSTICO NAS ÁGUAS DE HUNDERTWASSER E MERLEAU-PONTY: TEORIA DAS CINCO PELES E DO CORPO PRÓPRIO

1.4 O NADO ARTÍSTICO E AS TEORIAS

A Educação Física, historicamente, fundamenta suas reflexões e práticas em uma concepção de corpo humano derivada das ciências médicas (SILVA, 2007). Assim, compreender o corpo a partir de princípios anatômicos e fisiológicos constituiu-se como caminho natural de consolidação de suas pesquisas e campos de atuação.

Entretanto, essa perspectiva é questionada por autores que propõem pensar a Educação Física para além de um mosaico fisiológico composto por músculos, veias e ossos (OLIVEIRA, 2012; PERETTA, 2005, 2007; SILVA, 2007; DIAS; ABRÃO, 2010). Para esses autores, restringir as investigações científicas sobre o corpo a um ponto de vista exclusivamente biológico, técnico e mecanicista revela uma compreensão incompleta do corpo como objeto de estudo e experiência.

Diante dessa necessidade de aprofundar as discussões sobre a percepção corporal, recorreremos às reflexões de Merleau-Ponty (2012), que compreende a percepção como experiência de relação com a existência do mundo. Para o autor, é com o próprio corpo que percebemos o mundo, em uma interação constante entre o visível e o invisível. Caminha (2012, p. 14) complementa ao afirmar que o perceptivo é correlativo à nossa presença no mundo, vivida pelos movimentos do corpo que se põe a olhar. Sob essa perspectiva, vivenciar o corpo torna-se essencial para nutrir a percepção que construímos de nós mesmos — uma dimensão que ultrapassa o biológico e se inscreve no campo do vivido e do sentido.

O artista propôs a Teoria das Cinco Peles, segundo a qual o corpo humano não se limita à camada epitelial, mas é formado por sucessivas “peles” que o constituem simbolicamente: epiderme, vestimentas, casa, relações sociais e planeta (RESTANY, 2003). Essa concepção amplia a noção tradicional de corpo ao reconhecer que elementos extracorpóreos também participam de sua constituição. Para Peretta (2005), tal teoria rompe com a visão anatômica e fisiológica restrita, concebendo o corpo como um campo de interações entre dimensões subjetivas, sociais e culturais.

A Teoria das Cinco Peles, portanto, confere ao corpo múltiplas possibilidades de significação (OLIVEIRA, 2012; PERETTA, 2005, 2007; SILVA, 2007; DIAS; ABRÃO, 2010). Compreender o corpo como um espaço capaz de dialogar com os ambientes que o cercam implica reconhecer que os significados atribuídos a ele — e as formas como o percebemos — são constantemente construídos nas relações que estabelecemos com o mundo.

A obra de Hundertwasser é marcada pela defesa da liberdade criativa em todos os âmbitos da vida. Em aplicação à própria teoria, o artista afirma que cada indivíduo deve ser livre para criar suas “peles” e determinar as janelas de seus domicílios, voltadas para a rua (HUNDERTWASSER, 1964). A primeira pele, a epiderme, é descrita por Decussatti (2015) como uma extensão simbólica da sociedade em que se vive — nela se inscrevem as marcas que nos constituem, como cicatrizes, tonalidade, tatuagens e sinais, expressões da singularidade humana em sua forma mais autêntica.

Na segunda pele, o arquiteto e artista propõe o vestuário como uma das camadas que expressam a identidade humana. Para Hundertwasser, as vestimentas revelam aspectos ligados aos costumes, hábitos e preferências pessoais. Com base nessa concepção, o artista passou a confeccionar suas próprias roupas, questionando os padrões socialmente estabelecidos e a lógica tradicional do ato de vestir-se.

A terceira pele, denominada casa, representa a extensão do corpo por sua capacidade de revelar informações sobre aqueles que a habitam — ou seja, sobre o próprio ser humano. As formas, cores e texturas de um espaço expressam, ainda que de maneira inconsciente, as preferências estéticas e afetivas de seus moradores (DECUSSATTI, 2015). Para Hundertwasser, a casa é o reflexo material da individualidade.

A quarta pele, segundo Restany (2000), corresponde às relações sociais, formadas por grupos e associações que legitimam o convívio do indivíduo com outros seres humanos. São essas redes que conferem sentido de pertencimento, identidade e coletividade, constituindo o corpo social do sujeito.

Por fim, a quinta pele refere-se à relação do ser com o planeta que habita, sustentada pela noção de preservação. Hundertwasser propõe que o cuidado com o meio ambiente e a consciência ecológica integrem o cotidiano humano, ampliando a percepção de que a vida e o planeta compartilham um mesmo corpo.

A partir da concepção proposta por Hundertwasser, que trata da ressignificação do sujeito por meio de uma teoria integradora, Peretta (2007) afirma que o corpo humano é constituído também por dimensões exteriores ao próprio organismo. Essa perspectiva expande-se em direção ao infinito e, em seus traços e relatos, concebe a existência de um corpo plural e assimétrico, aberto às matizes das suas alteridades.

Após refletirmos sobre as contribuições do filósofo Merleau-Ponty e do arquiteto Hundertwasser, voltamo-nos ao Nado Artístico (NA), modalidade que se caracteriza como um esporte aquático que integra elementos da dança, da natação e da ginástica, estruturando-se em movimentos coreográficos pré-estabelecidos ou criados a partir de composições próprias das equipes e entidades que regem o segmento.

Conhecido anteriormente como Nado Sincronizado, o NA teve origem em meados do século XX, em apresentações aquáticas realizadas para o rei Eduardo VII (Araújo, 2006). Conforme Mirás (2012), o primeiro registro público da prática, então chamada de balé subaquático, ocorreu em 1907, quando a atriz Annette Kellerman (1887–1975) apresentou-se em um tanque de vidro no New York Hippodrome.

O esporte ganhou popularidade nos Estados Unidos após estreiar no cinema, em 1944, no filme *A Escola de Sereias*, estrelado pela nadadora e atriz norte-americana Esther Williams (Sydnor, 1998). No Brasil, o NA foi introduzido pela nadadora Maria Lenk, em 1954, juntamente com as alunas da Escola Nacional de Educação Física e Desportos (ENEFD), da Universidade do Brasil — atual UFRJ —, que realizaram a primeira apresentação da modalidade em águas brasileiras.

O reconhecimento do Nado Artístico como esporte olímpico e competitivo ocorreu por meio da Federação Internacional de Natação (FINA). Segundo o Comitê Olímpico Brasileiro (COB), sua estreia nos Jogos Olímpicos aconteceu em Los Angeles, 1984. Ao longo do tempo, o caráter artístico das coreografias tornou-se cada vez mais central, e, em 2016, a FINA oficializou a mudança de nomenclatura de Nado Sincronizado para Nado Artístico, buscando valorizar a dimensão criativa e estética da prática e ampliar sua popularização.

Diante desse contexto, emergiu a problemática de compreender o processo criativo das coreografias no Nado Artístico, tanto sob a perspectiva das atletas quanto das treinadoras, à luz da Teoria das Cinco Peles, de Hundertwasser, e do conceito de corpo próprio, de Merleau-Ponty.

1.5 PERCURSOS METODOLÓGICOS

2.2.1 Caracterização da Pesquisa

O presente estudo configura-se como uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, voltada à interpretação de um fenômeno por meio da exposição, descrição e análise de suas características. De acordo com Demo (1995), esse tipo de pesquisa deve atender aos critérios científicos de consistência, coerência, originalidade e objetivação. A coleta de dados baseou-se na fala dos sujeitos e na observação dos comportamentos relacionados à prática, tendo o pesquisador papel central como instrumento de análise e interpretação (Neves, 1996).

Segundo Gil (2002), a pesquisa qualitativa estabelece uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, reconhecendo o vínculo indissociável entre o plano objetivo e a subjetividade humana, aspectos que não podem ser traduzidos em números.

A natureza descritiva deste estudo alinha-se à definição de Vergara (2000, p. 47), segundo a qual esse tipo de pesquisa busca expor características de uma população ou fenômeno, identificar correlações entre variáveis e compreender sua natureza. Mattar (1999) complementa que esse tipo de investigação é adequado quando o objetivo é descrever características de grupos, estimar proporções de comportamentos ou verificar relações entre variáveis dentro de uma população específica.

2.2.2 Técnica de Análise dos Dados

Quanto à análise dos dados coletados, recorreu-se a literaturas que fundamentam os conceitos de Corpo Próprio, proposto por Merleau-Ponty, e à Teoria das Cinco Peles, de Hundertwasser, buscando identificar elementos que remetem às peles e à percepção do corpo. As entrevistas foram transcritas integralmente e submetidas a leituras detalhadas, com o objetivo de descrever e categorizar as informações obtidas.

Para tanto, utilizou-se a análise inspirada na proposta de Análise de Conteúdo (AC) de Bardin (2011, p. 19), definida como um conjunto de técnicas de exame de comunicações, caracterizado por sua diversidade de formas e ampla aplicabilidade. Segundo a autora, a AC desenvolve-se em três etapas principais: (1) pré-análise, que compreende a leitura flutuante e a preparação do material; (2) exploração do material, com codificação, decomposição e identificação de unidades de registro; e (3) tratamento e interpretação dos resultados obtidos.

Inicialmente, os dados foram organizados em duas categorias principais: a treinadora como único fator criativo, fundamentada na teoria de Merleau-Ponty, e a criação através da atleta, cuja análise se apoia nos pressupostos da teoria de Hundertwasser.

2.2.3 Narradoras da Pesquisa

A pesquisa foi composta pela colaboração de doze participantes, sendo seis atletas e seis treinadoras de nado artístico, todas do sexo feminino e atuantes no Campeonato Brasileiro de Nado Artístico de 2017, realizado na cidade do Rio de Janeiro (RJ).

As entrevistas ocorreram durante o evento, entre os dias 14 e 18 de novembro, no Centro de Treinamento do Time Brasil – Parque Aquático Maria Lenk. As atletas foram selecionadas aleatoriamente e tinham entre treze e vinte anos, pertencendo às categorias Juvenil, Júnior e Sênior. Já as treinadoras foram escolhidas em razão da relevância de seus clubes no cenário esportivo nacional e da experiência que possuem na modalidade.

O perfil das treinadoras, em relação ao tempo de atuação profissional no nado artístico, foi descrito a partir de suas trajetórias e experiências acumuladas

na área, possibilitando uma compreensão mais ampla do contexto de formação e prática dessas profissionais:

Narradoras	Tempo que trabalha com o NA
Narradora 1	17 anos
Narradora 2	10 anos
Narradora 3	28 anos
Narradora 4	9 anos
Narradora 5	12 anos
Narradora 6	5 anos

2.2.4 Instrumento e Técnica de Coleta de Dados

O instrumento utilizado para a coleta de dados foi um roteiro de entrevista semiestruturada elaborado pela pesquisadora, intitulado O nado artístico nas águas de Hundertwasser e Merleau-Ponty: a teoria das cinco peles e do corpo próprio. O roteiro foi construído com base na análise dos objetivos do estudo e resultou em dois instrumentos distintos de entrevista (Apêndices I e II): um direcionado às treinadoras e outro às atletas, ambos compostos por cinco questões norteadoras.

Optou-se pela entrevista semiestruturada por permitir o uso de perguntas previamente elaboradas, alinhadas aos objetivos da pesquisa, mas com flexibilidade para reformulações ou inserção de novas questões conforme as necessidades emergentes durante a coleta (Gil *et al.*, 2010).

Os relatos foram gravados com o auxílio de um telefone celular da marca Apple, modelo iPhone 7 Plus, com capacidade de 64 gigabytes, utilizado para armazenamento dos áudios. Posteriormente, todas as entrevistas foram transcritas integralmente no programa Word 2017, possibilitando o tratamento e a análise detalhada das informações.

2.2.5 Procedimentos de Coleta de Dados

Durante o Campeonato Brasileiro de Nado Artístico de 2017, o primeiro contato com as treinadoras foi estabelecido durante o congresso técnico do evento. A seleção das participantes considerou as melhores colocações no ranking nacional, conforme informações disponibilizadas pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA). As seis treinadoras foram abordadas individualmente, ocasião em que foram apresentados os objetivos da pesquisa, a forma de participação e os possíveis benefícios decorrentes do estudo. Após a concordância, cada participante assinou o termo de consentimento livre e esclarecido.

O contato com as atletas das categorias Júnior e Sênior ocorreu após as provas de solo e dueto, de maneira aleatória. Já as atletas mais jovens, da categoria Juvenil, foram indicadas por suas respectivas treinadoras, o que facilitou o acesso às participantes. As entrevistas foram realizadas individualmente, em uma sala de espera do Parque Aquático Maria Lenk, durante os dias de competição.

2.2.6 Aspectos Éticos

O presente estudo encontra-se vinculado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (CCS/UFPB), integrando a pesquisa do tipo guarda-chuva intitulada Hundertwasser e Merleau-Ponty: construindo uma arquitetura da interpele para se pensar a Educação Física (CAAE nº 56358016.4.0000.5188), conduzida em conformidade com os princípios éticos e morais estabelecidos pelas diretrizes nacionais de pesquisa envolvendo seres humanos.

Para a realização dos procedimentos de coleta de dados, todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). No caso de menores de idade, o Termo de Assentimento foi disponibilizado e assinado pelos responsáveis legais.

A pesquisa não apresentou riscos previsíveis à saúde física ou psicológica dos participantes. Ressalta-se que a participação foi inteiramente voluntária, e nenhum sujeito foi obrigado a fornecer informações ou a participar das atividades propostas pelo pesquisador.

3 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Nesse quesito, foram analisados os resultados coletados durante as entrevistas com atletas e treinadoras de Nado Artístico, no Rio de Janeiro – RJ. No primeiro passo da análise, identificado como pré-análise, realizamos uma leitura de todo material, buscando as ligações com os objetivos do trabalho, bem como preparando também o material para a segunda etapa. Na segunda fase, buscamos no material conteúdos que estivessem relacionados aos objetivos da presente pesquisa, subdividindo as informações em categorias, são elas:

Quadro 1 – Categorias de interpretação

1) A treinadora como fator criativo único;
2) A criação através da atleta;

Para garantir o anonimato das entrevistadas não foram utilizados seus nomes próprios, as mesmas foram identificadas através de numeração.

A treinadora como fator criativo único

Nessa primeira categoria de análise, consideraram-se os discursos das treinadoras, com foco nos elementos que caracterizavam o processo de construção das coreografias apresentadas por suas atletas durante o campeonato. O roteiro de entrevista incluía a seguinte pergunta: Como se dão os processos de criação coreográfica do clube em que você atua como treinadora? Algumas respostas são apresentadas a seguir:

Normalmente eu que monto as coreografias do clube, mas eu monto de acordo com o perfil da atleta [...] (Narrador 1)

Primeiro, eu procuro um tema condizente à idade das atletas e que combine com o jeito que elas são, depois eu monto a coreografia [...] (Narrador 4)

A partir das falas registradas, observa-se que, de modo predominante, as treinadoras afirmam assumir individualmente a criação inicial das coreografias, o

que evidencia uma relação hierárquica entre o papel da treinadora — enquanto coreógrafa e professora — e o das atletas. Segundo Blackburn (1997, p. 301), o conceito de poder, no campo social, refere-se à capacidade de um indivíduo ou instituição de mobilizar recursos econômicos, sociais ou simbólicos para alcançar determinados resultados, podendo ser exercido de forma consciente ou não, deliberada ou implícita.

Quando as treinadoras relatam que a criação ocorre a partir de suas próprias decisões, ainda que levando em conta as particularidades das atletas, é possível relacionar essa postura ao conceito de *Corpo Próprio* de Merleau-Ponty. Para o filósofo, a percepção está enraizada na experiência do corpo no espaço: é o corpo que vê, sente e compreende o mundo, tornando-se ele próprio uma experiência fenomenal e simbólica (Nóbrega, 2008).

Merleau-Ponty (1999) entende o corpo humano como um campo de transformações contínuas, em que se agregam, de forma dinâmica, novas técnicas, gestualidades e posturas. Assim, o corpo artístico é construído na relação entre o contexto social, os significados culturais e a experiência vivida. Dessa forma, por mais que as treinadoras afirmem considerar as especificidades de cada atleta no processo criativo, essa percepção é inevitavelmente atravessada por suas próprias vivências e interpretações. O corpo que executa o movimento carrega sua história e suas percepções, o que o distancia da experiência imaginada por uma terceira pessoa.

Nesse sentido, é pertinente lembrar o método criativo da coreógrafa Pina Bausch, que valorizava a coparticipação dos bailarinos na elaboração das coreografias. A artista alemã propôs um sistema de criação em que o coreógrafo não detinha o controle exclusivo da obra, mas partilhava o processo com os intérpretes, estimulando-os a se tornarem coautores. Para ela, cada peça deveria conter fragmentos das vidas dos bailarinos, pois “cada um deve poder ser assim como quer ou se desenvolveu” (Bausch apud Hoghe; Weiss, 1989, p. 28).

Essa proposta representou uma ruptura no campo da dança, ao introduzir o bailarino como agente ativo do processo criativo, até então reservado apenas ao coreógrafo — figura tradicionalmente distante do palco e da experiência corporal da performance.

Por fim, de acordo com as normas da Federação Internacional de Natação (FINA), as coreografias do Nado Artístico devem ser acompanhadas de uma

música de livre escolha. Sobre a seleção dos temas e das trilhas sonoras, as treinadoras relataram:

A gente deixa com que elas entrem no tema e se for um tema legal, a gente começa a criar a coreografia com base ao tema. Tentando deixar algo mais agradável [...] (Narrador 2)

Eu escolho um tema onde as meninas gostem e que esteja dentro da realidade delas, algo que combine com o jeito que elas são. A forma como elas nadam na água faz diferença quanto à escolha do tema [...] (Narrador 4)

Como eu trabalho com várias partes de músicas diferentes, eu as vezes peço pra elas darem uma pesquisada [...] (Narrador 6)

Diante da questão apresentada, observa-se uma certa flexibilização da postura hierárquica das treinadoras como únicas responsáveis pelos processos criativos das coreografias. Passa a haver maior participação das atletas, o que, segundo as próprias, contribuem para tornar a prática mais prazerosa e significativa, sobretudo quando se identificam com a música escolhida.

No contexto competitivo do Nado Artístico, foco desta pesquisa, as coreografias são avaliadas por um corpo de dez ou mais juízes. Conforme Azevedo (2012, p. 32), os critérios de avaliação envolvem a qualidade técnica, a harmonia e a delicadeza dos movimentos, a sincronia com a música e a criação artística presente nas execuções.

Para aprofundar essa discussão, recorre-se à perspectiva de Marques (1993 apud Matias, 2013), que, em seus estudos, ressalta: quando um desporto tem como objetivo a execução de movimentos criativos e expressivos capazes de comunicar emoções, pode-se atribuir-lhe uma dimensão artística — situando-o na fronteira entre o esporte e a arte.

No Nado Artístico, a interação entre espaço, tempo, música e nadadoras cria uma relação orquestrada pela coreografia, articulando as conexões entre corpo e expressão. Essa dinâmica se reflete tanto nas composições apresentadas quanto na forma como elas são percebidas por juízes e público. Merleau-Ponty, segundo Nóbrega (2010, p. 94), afirma que o mundo sensível e o mundo da expressão afetam o ser e a subjetividade, mas o ser humano é

definido sobretudo pela capacidade de atribuir significados à experiência, o que exige consciência e presença.

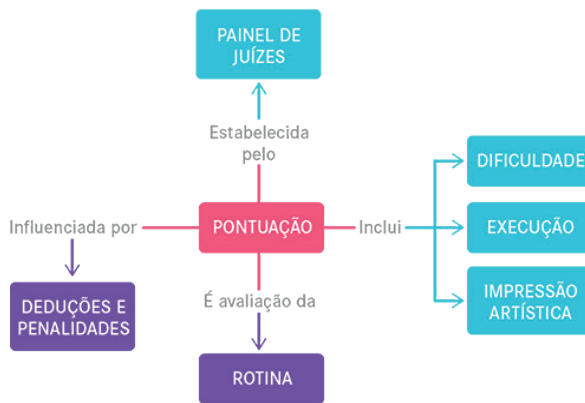
Com base nesse entendimento, evidencia-se a importância de uma prática criativa compartilhada entre treinadoras e atletas. Essa concepção dialoga com Merleau-Ponty (1994, p. 251), que compreende a relação entre o corpo e o outro como uma experiência de reciprocidade. Segundo o autor, a comunicação e a compreensão dos gestos ocorrem pela correspondência entre as intenções de um e os movimentos do outro — como se a intenção alheia habitasse o próprio corpo. Assim, há uma confirmação mútua entre sujeitos, conferindo à prática esportiva um sentido de coletividade e de valorização das experiências individuais que a compõem.

O processo e a atleta

Nessa categoria de análise, buscou-se compreender o processo de criação das coreografias sob a perspectiva das atletas, que, durante a prática artística, devem se apresentar diante de painéis responsáveis por avaliar três aspectos principais: dificuldade, execução e impressão artística.

De acordo com o Dicionário Olímpico, a pontuação das rotinas é atribuída por cinco juízes em cada painel, sendo que, para todos os casos, a maior e a menor notas são descartadas. Nas rotinas livres, a execução corresponde a 30% da pontuação total, a dificuldade representa outros 30%, e a impressão artística possui o maior peso, com 40%. A seguir, apresenta-se uma ilustração demonstrando a distribuição dos critérios de avaliação:

Figura 1 – Julgamento do NA



Fonte: <http://www.dicionarioolimpico.com.br/nado-sincronizado/cenario/pontuacao-15>, Acessada em 02set2018

Nas categorias de dificuldade e execução, avaliam-se os níveis técnicos apresentados na água. Elementos de maior risco durante o desenvolvimento — como giros complexos, subidas rápidas e acrobacias de alto grau — recebem pontuações mais elevadas. Também são analisados critérios como sincronia, clareza na execução dos movimentos e vigor durante a apresentação.

Entretanto, o aspecto de maior representatividade no campo artístico é o painel de impressão artística, no qual os juízes avaliam a relação das nadadoras com a música escolhida, os gestos e atitudes expressos a partir do tema coreográfico e a autenticidade cênica transmitida ao público. Essa dimensão expressiva remete ao conceito de “fé cênica”, proposto por Constantin Stanislavski (1988), que descreve a capacidade do ator de acreditar profundamente na ficção, a ponto de convencer o espectador de que o universo representado é real para a personagem.

Diante da complexidade e da possível subjetividade envolvidas no julgamento desses gestos artísticos e esportivos, torna-se essencial que as atletas possuam pleno domínio técnico e expressivo da coreografia a ser apresentada.

Quando questionadas sobre sua participação nos processos de criação das rotinas, as atletas apresentaram as seguintes respostas:

Bem, no começo quando a gente começa a fazer nado, normalmente é a técnica que escolhe tudo... enfim... e de qualquer forma eu era muito nova, não sabia por onde começar [...] (Narrador 1)

Quando eu crio eu tenho liberdade de fazer mais braços do jeito que eu quero. Mostrar mais o que eu tenho de qualidade, porque eu sei as minhas qualidades. As vezes a minha treinadora não sabe. Então, eu criando eu sei o que posso fazer, eu coloco na coreografia e eu faço do jeito que eu quero. Então, assim.. dá mais segurança, do que um coreografia que a pessoa decora tudo [...] (Narrador 2)

Eu só tenho essa liberdade dentro da água, fora da água eu não sou criativa, eu não consigo. Você aprende mais rápido se você criar, é muito mais fácil você aprender uma coreografia que você criou [...] (Narrador 6)

Nesse primeiro questionamento, evidencia-se nas falas das narradoras o conceito de liberdade, compreendido aqui em sua dimensão ontológica. Para Baruch Espinosa (1677), a liberdade está intrinsecamente associada à própria natureza do ser — ser livre significa agir conforme sua essência. É pela liberdade que o ser humano se manifesta em plenitude, expressando sua totalidade e alcançando, nesse processo, a própria realização existencial.

A liberdade vinculada à criação coreográfica, segundo Junglos (2011, p. 242), representa um movimento de transcendência — um “sair de si” para encontrar o outro, sem, contudo, perder a unidade com a própria interioridade. Trata-se da radicalidade do ser no mundo, em que a criação se torna um ato de afirmação da subjetividade em diálogo com a alteridade.

Na mesma direção, Hundertwasser (1964) questiona as imposições formais da linearidade e do padrão, defendendo a valorização da espontaneidade e da autenticidade dos sujeitos. Em sua visão arquitetônica e estética, o habitante de uma casa deve possuir a liberdade de inclinar-se pela janela e, até onde seus braços alcançarem, descascar o reboco — metáfora de um gesto simbólico de ruptura com o instituído e de reconquista da própria expressão.

Segundo Decussatti (2015), as múltiplas peles propostas por Hundertwasser situam o homem no mundo contemporâneo, subdividindo suas relações

com o corpo e o ambiente em cinco camadas simbólicas. O artista, ao conceber sua obra como espaço de libertação, reconhece a possibilidade de o indivíduo construir e reinventar quantas “peles” julgar necessárias, em um processo contínuo de autocriação.

Transpor essa concepção para o Nado Artístico permite compreender a modalidade como um território de reinvenção das peles corporais. Nessa analogia, o maiô torna-se a segunda pele; a piscina, como espaço de movimento e flutuação, configura a terceira; e as relações sociais estabelecidas entre companheiras de equipe e treinadoras compõem a quarta pele. Assim, o corpo aquático do nado artístico emerge como corpo expandido — atravessado por estética, técnica e convivência.

Ainda sobre a experiência da liberdade criativa no contexto esportivo, a narradora 4 afirma:

Eu gostei de ter passado por esse tipo de experiência, eu tive que criar na hora, a gente não treinou muito pra isso, a coreografia não era forte, mas quem criou basicamente foi eu e eu me senti muito orgulhosa de ter feito isso [...]

Ao tratar da noção de experiência, Thompson (1981 apud Ghon, 1997, p. 204) afirma que é por meio dela que os indivíduos se tornam sujeitos. A experiência possibilita aos homens vivenciar situações e relações produtivas, permeadas por necessidades, interesses e antagonismos. Esses vivenciados são reelaborados na consciência e na cultura, e não apenas introjetados de forma passiva. A experiência, portanto, não possui caráter meramente acumulativo, mas revela-se essencialmente qualitativa, pois transforma e resignifica o modo de ser e estar no mundo.

Inspirando-se em Kluckhohn, Garcia (2007, p. 29) define o esporte como um modelo normativo compartilhado pelos membros de um determinado grupo, orientado por regras que regulam a atividade e preveem sanções em caso de desobediência. Nessa perspectiva, o esporte configura-se como uma expressão cultural viva e corporificada, em que o comportamento motor transcende a mera execução mecânica de movimentos para tornar-se manifestação de um modo de vida. Assim, valorizar os sujeitos, inclusive em contextos de alto rendimento, é reconhecer no corpo um locus de cultura, identidade e criação.

Durante as entrevistas com atletas da categoria Sênior — maiores de idade e praticantes de Nado Artístico há mais de dez anos — observou-se que sua participação nos processos de criação coreográfica era mais efetiva. Quando questionadas sobre o sentimento de competir com uma coreografia elaborada conjuntamente com a treinadora, em comparação àquela criada exclusivamente por ela, as atletas expressaram as seguintes percepções:

Eu acho que eu nado muito melhor na prova que eu fiz, eu acho que esporte não é só disciplina, você ser um robô, eu gosto muito dessa história da originalidade [...] (Narrador 2)

É muito legal quando a gente se junta e todo mundo dá ideia. Sem que só a treinadora diga: você vai fazer isso, isso e isso. E a gente tem nossas ideias, boas ideias e coloca-las pra fora durante a prova é um sentimento único [...] (Narrador 6)

Percebe-se, nas falas das atletas, a relevância atribuída à criação compartilhada no processo coreográfico. Essa valorização da construção conjunta aproxima-se de uma das etapas criativas propostas por Pina Bausch. Durante os ensaios de composição, segundo Fernandes (2007), a coreógrafa desenvolvia um método em que a experimentação dos intérpretes tornava-se elemento essencial para o surgimento da obra, promovendo uma interação contínua entre o gesto pessoal, a emoção e a estrutura estética da coreografia:

[u]m a um [...] vão à frente, tentando expressar suas frases em gestos, até serem compreendidos pelos demais. Desta forma, a coreografia é iniciada pela exploração de suas próprias experiências, tanto em forma quanto em conteúdo.

Apesar de começar com palavras – “uma simples frase” – a tarefa real do exercício é traduzi-las em linguagem corporal pessoal e social.

O que realmente importa nesse momento, é a abertura das possibilidades, é a experiência, o devir, as tentativas. Assim como os bailarinos e bailarinas da companhia de Pina, as nadadoras do NA obtêm movimentos orquestrados à uma música, quando indagadas quanto à suas participações nas escolhas das canções as narradoras trouxeram:

A gente tem toda uma conexão com a coreografia. Eu acho que a técnica e a atleta tem que ter isso... No meu primeiro solo, eu

nadei uma música que eu não escolhi, minha treinadora escolheu uma música pra mim que eu não tinha a mínima ligação com ela e eu fazia uma coisa que não me dava prazer nenhum, entendeu? E isso influenciava diretamente no meu rendimento [...] (Narrador 3)

Eu não gosto de competir nessa prova. Mas, com aquela música existia algo que me fazia estar ali [...] (Narrador 2)

A apreciação da coreografia, intrinsecamente entrelaçada à canção, permite revelar a essência expressiva das nadadoras, sugerindo uma interpretação que emerge da relação simbiótica entre o tema e a música escolhidos. Essa integração estética e sensorial encontra ressonância nas reflexões de Hundertwasser e em sua Teoria das Cinco Peles, concebida, segundo Peretta (2007), como a representação de um corpo de fronteiras porosas e fluidas — um corpo expandido, dilatado e composto por múltiplas instâncias, inclusive por dimensões que transcendem o humano.

Pensar o Nado Artístico à luz das concepções de Hundertwasser implica valorizar a criatividade como expressão genuína do sujeito. De acordo com Moreno e Machado (2004 apud Decussatti, 2015), uma das formas mais autênticas de o ser humano se autotransformar e se autoconstruir é por meio da prática esportiva. Sob essa perspectiva, o esporte, enquanto manifestação da experiência humana, não apenas satisfaz a necessidade de movimento e superação, mas também atua como um processo de reconstrução simbólica do indivíduo. Ele possibilita ao homem compreender as transformações do mundo contemporâneo e refletir sobre as implicações dessas mudanças em seu próprio corpo e em sua maneira de existir.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos dados obtidos nesta pesquisa possibilitou compreender os processos de criação coreográfica no Nado Artístico a partir das perspectivas de treinadoras e atletas, articulando essas vivências com os referenciais teóricos de Merleau-Ponty e Hundertwasser. As reflexões emergentes evidenciam como a individualidade pode ser, em certas circunstâncias, ofuscada no contexto esportivo, especialmente quando as decisões estéticas e expressivas são centralizadas

e o sujeito — atleta — tem sua autonomia criativa limitada. No universo do Nado Artístico, a ausência dessa valorização individual manifesta-se diretamente no rendimento competitivo, como se observa nos relatos das atletas.

A liberdade, no contexto esportivo, assume papel essencial, pois permite à atleta (re)criar a experiência por meio do sensível. Quando música e movimento se encontram de forma harmônica e autêntica, o esporte transcende sua função técnica e se converte em um instrumento de transformação e valorização dos sujeitos que o praticam. Nessa perspectiva, reconfigura-se a noção tradicional de êxito esportivo: a vitória deixa de ser o único critério de sucesso, dando lugar à apreciação dos valores simbólicos, expressivos e humanos presentes na prática.

Assim, à luz das discussões aqui apresentadas, compreende-se o Nado Artístico como uma modalidade em constante reconstrução, moldada pelos componentes artísticos, culturais e subjetivos de cada praticante. Essa fusão de dimensões estéticas e pessoais contribui para o encantamento, a aproximação e a popularização da modalidade e de seus protagonistas. O esporte, nesse contexto, revela-se não apenas como campo de performance, mas como um espaço de expressão individual e de valorização artística, no qual cada atleta reafirma sua singularidade e presença como corpo próprio no mundo.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, M. M. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos na graduação**. 9. ed. São Paulo: Atlas, 2009.
- ARAUJO, G. M. **Esportes aquáticos**. Rio de Janeiro: Editora SESC, 2006.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2011.
- BLACKBURN, S. **Dicionário Oxford de filosofia**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.
- CAMINHA, I. O. **Fenomenologia e educação**. *Revista Acadêmica de Filosofia*, ano V, n. 2, 2012. Disponível em: <http://periodicos.uern.br/index.php/trilhasfilosoficas/article/viewFile/762/412>. Acesso em: 28 maio 2015.
- DECUSSATTI, D. O. **Educação Física e a Teoria das Cinco Peles**. *Educação Física e Transfigurações do Corpo*, 2015.
- DEMO, P. **Metodologia científica em ciências sociais**. São Paulo: Atlas, 1995.

DIAS, T. C.; ABRÃO, E. **Projeto cinco peles: educação para o consumo consciente e para o lido sustentável para com o ambiente.** *Revista Espaço Acadêmico*, ano X, n. 112, 2010. Disponível em: <http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/viewFile/10085/5968>. Acesso em: 12 fev. 2015.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE NATAÇÃO (FINA). **Synchronised swimming manual for judges, coaches & referees (2009-2013).**

FUGITA, M. **Efeitos do modelo na aprendizagem do nado sincronizado.** 2010. 106 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2010.

GIL, A. C. **Como elaborar um projeto de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES-DA-SILVA, P. Pedagogia da corporeidade e seu epicentro didático: estruturação da aula-laboratório. *Revista Brasileira de Educação Física Escolar*, v. 1, n. 1, 2015. Disponível em: <http://www.rebescolar.com/#!resumo-a1v1agosto2015-art8/c199g>. Acesso em: 15 nov. 2015.

HOGHE, R.; WEISS, U. **Bandoneon: em que o tango pode ser bom para tudo?** São Paulo: Attar Editorial, 1989. Tradução de Robson Ribeiro e Gaby Kirsch.

MARQUES, A. **Desporto, arte e estética: fronteiras e espaços comuns.** In: BENTO, J.; MARQUES, A. *A ciência do desporto, a cultura e o homem*. Porto: FCDEF-UP, 1993.

MATTAR, F. N. **Pesquisa de marketing: metodologia e planejamento.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

MATIAS, H. C. **Ginástica rítmica: um concerto para o corpo.** 2013. 148 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2013.

MERLEAU-PONTY, M. **Fenomenologia da percepção.** 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

MERLEAU-PONTY, M. **O visível e o invisível.** 4. ed. São Paulo: Perspectiva, 2012.

MIRAS, A. D. **Abordagem do nado sincronizado.** Curitiba: Editora Literatura, 2012.

NEVES, J. L. **Pesquisa qualitativa: características, uso e possibilidades.** São Paulo, v. 1, n. 3, 2º sem., 1996.

NÓBREGA, T. P. **Corpo, percepção e conhecimento em Merleau-Ponty.** *Estudos de Psicologia*, Natal, v. 13, n. 2, 2008. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413294X2008000200006&script=sci_arttext. Acesso em: 25 maio 2015.

OLIVEIRA, M. R. R. **Hundertwasser corpo imenso educador.** *Atos de Pesquisa em Educação*, v. 7, n. 2, p. 404–422, 2012. Disponível em: <http://proxy.furb.br/ojs/index.php/atosdespesquisa/article/view/3157>. Acesso em: 20 jul. 2014.

PERETTA, E. S. **Alteridades da pele, fronteiras do corpo.** 2005. 154 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2005.

PERETTA, E. S. **Anatomia altruísta.** *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, Curitiba, v. 28, n. 3, p. 125–139, 2007. Disponível em: <http://www.rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/27>. Acesso em: 20 nov. 2013.

RESTANY, P. **O poder da arte: Hundertwasser, o pintor-rei das cinco peles.** Köln: Taschen, 2003.

SILVA, F. W. **Corpo e natureza: perspectivas para uma educação de corpomundo.** 2007. 155 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

STANISLAVSKY, C. **Manual do ator**. Rio de Janeiro: Travessia, 1998.

THOMPSON, E. P. **A miséria da teoria: ou um planetário de erros**. Rio de Janeiro: Zahar, 1981.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2000.

APÊNDICES

Apêndice A – Roteiro de Entrevista Semi-Estruturada

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO:
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

O NADO ARTÍSTICO NAS ÁGUAS DE HUNDERTWASSER E MERLAU-PONTY: TEORIA DAS CINCO PELES E DO CORPO PRÓPRIO

Prezado (a) Senhor (a)

Com base nos objetivos da pesquisa, decidimos elaborar seis questões norteadoras, visando deixar os entrevistados livres para responderem espontaneamente sobre suas vivências relacionadas ao tema da pesquisa.

Esta pesquisa é intitulada: *O nado artístico nas águas de Hundertwasser e MerleauPonty: A teoria das Cinco Peles e o Corpo Próprio*, está sendo desenvolvida pela estudante

Helena Longo Fernandes Nóbrega sob supervisão do pesquisador e professor Iraquitã de Oliveira Caminha da Universidade Federal da Paraíba.

Essa pesquisa desenvolve a problemática de compreender o processo criativo provenientes das coreografias do nado artístico tanto por parte das atletas como das treinadoras envolvidas através da teoria das cinco peles de Hundertwasser e do conceito de corpo próprio de Merleau-Ponty.

Agradecemos a todos os profissionais e atletas que responderam as perguntas dessa entrevista, pois estão contribuindo efetivamente nesta investigação.

Roteiro para entrevista com atletas

1. Há quanto tempo você pratica o Nado Artístico?
2. Como você conheceu o esporte?
3. Como se dá o processo de escolha das músicas temas das coreografias nadadas por você?
4. Você participa de que forma dos processos de criação das coreografias executadas por você?
5. Durante o exercício de sua profissão como atleta quais foram suas principais conquistas?

Obrigada por sua valiosa participação!

Apêndice B – Roteiro para Entrevista Semi-estruturada

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA CURSO: LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O NADO ARTÍSTICO NAS ÁGUAS DE HUNDERTWASSER E MERLAU-PONTY: TEORIA DAS CINCO PELES E DO CORPO PRÓPRIO

Prezado Senhor (a),

Com base nos objetivos da pesquisa, decidimos elaborar cinco questões norteadoras, visando deixar os entrevistados livres para responderem espontaneamente sobre suas vivências relacionadas ao tema da pesquisa.

Esta pesquisa é intitulada: *O nado artístico nas águas de Hundertwasser e MerleauPonty: A teoria das Cinco Peles e o Corpo Próprio*, está sendo desenvolvida pela estudante

Helena Longo Fernandes Nóbrega sob supervisão do pesquisador e professor Iraquiton de Oliveira Caminha da Universidade Federal da Paraíba.

Essa pesquisa desenvolve a problemática de compreender o processo criativo provenientes das coreografias do nado artístico tanto por parte das atletas como das treinadoras envolvidas através da teoria das cinco peles de Hundertwarsser e do conceito de corpo próprio de Merleau-Ponty.

Agradecemos a todos os profissionais e atletas que o responderam as perguntas dessa entrevista, pois estão contribuindo efetivamente nesta investigação.

Roteiro para entrevista com treinadoras

1. Há quanto tempo você trabalha com o Nado Artístico?
2. O que motivou você a optar trabalhar pelo Nado Artístico?
3. Como você conheceu o esporte?
4. Como se dá o processo de escolha das músicas temas de suas coreografias?
5. As atletas treinadas por você participam de que forma dos processos de criação das coreografias executadas em seu clube?

Obrigada por sua valiosa participação!



científica digital



VENDA PROIBIDA - ACESSO LIVRE - OPEN ACCESS

