



**UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

CÍCERO WEVERTON JERÔNIMO MOURA

**A AQUAFOBIA NAS AULAS DE NATAÇÃO COMO POSSIBILIDADE DE ENSINO-
APRENDIZADO: ESTUDO DE REVISÃO**

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

CÍCERO WEVERTON JERÔNIMO MOURA

**A AQUAFOBIA NAS AULAS DE NATAÇÃO COMO POSSIBILIDADE DE ENSINO-
APRENDIZADO: ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientadora: Prof. Me. Nilmara Serafim Chagas

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

CÍCERO WEVERTON JERÔNIMO MOURA

**A AQUAFOBIA NAS AULAS DE NATAÇÃO COMO POSSIBILIDADE DE ENSINO-
APRENDIZADO: ESTUDO DE REVISÃO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em _____ de _____ de
_____.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o. Me. Nilmara Serafim Chagas.
Orientadora

Prof^o. Me. Jenifer Kelly Pinheiro.
Orientadora

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

Dedico esse trabalho a meus pais e aos meus irmãos por todo incentivo e apoio na construção desse projeto além de toda

*paciência nos momentos de mais tensão
que foi a elaboração do artigo em si.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço sempre, em primeiro lugar, a Deus que me iluminou desde a escolha da minha profissão, e que veio me iluminando ao longo desses quatro anos em todas as minhas decisões.

A minha família, minha mãe Inês, meu pai Antônio, meu irmão Wellyson e minha irmã Weverlânia, pela compreensão de tantos fins de semana sem a minha presença, por tantas viagens adiadas, e pelos “chiliques” antes da entrega do trabalho. Nunca conseguiria ter entrado na faculdade se não fosse a ajuda e o apoio de minha mãe, que sempre torceu e tenho certeza, que estará torcendo e me guiando. A ela, toda a dedicação desses anos.

Agradeço aos meus poucos amigos e colegas, pela compreensão dos fins de semana sem baladas, pela não atenção durante este período. A minha orientadora Nilmara Serafim, pelo apoio, suporte, paciência e motivação quando eu mais precisava, meu muito obrigado! A revisora ortográfica Elaine Flor e também aos outros professores, que torceram pela nossa vitória.

Muito obrigado, sinceramente por estarem sempre do meu lado, em momentos alegres, que foram muitos e em momentos tristes, que graças a Deus foram poucos.

Espero que todos nós que passamos por essa batalha, possamos desfrutar de uma excelente carreira profissional, aplicando nosso entendimento com ética e seriedade.

Cícero Weverton Jerônimo Moura

A AQUAFOBIA NAS AULAS DE NATAÇÃO COMO POSSIBILIDADE DE ENSINO-APRENDIZADO: ESTUDO DE REVISÃO

¹ Cicero Weverton Jerônimo MOURA

² Nilmara Serafim CHAGAS

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A natação é destacada como um importante meio de intervenção pedagógica e, para tanto, dessa forma é importante se refletir sobre o papel educacional e a contribuição com novas construções pedagógicas de ação em prol de ampliar as possibilidades das crianças em desenvolver novas capacidades de adaptação. A pesquisa tem como objetivo analisar a fobia da água nas aulas de natação como possibilidade de ensino-aprendizado por meio de uma revisão de literatura. Trata-se de uma revisão de literatura, a busca ocorreu nas bases de dados em bibliotecas virtuais associados as áreas das ciências dos esportes e ciências da educação, revistas eletrônicas e bases de dados virtuais, como Institute of Education Sciences (ERIC), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Para isso, na busca foram utilizados os seguintes termos/ Descritores (Português e Inglês) em Ciências da Saúde (DeCS), foram: “Pedagogia da Natação”, “Ciências da Natação”, “Natação” e “Ensino” e outros como “Pedagogia dos Esportes Aquáticos e o medo”, “Ensino Aprendizagem em Natação”, “Fobias”. A seleção dos estudos foi realizada, então, em três momentos: 1º fase -leitura dos títulos; 2º fase - leitura dos resumos dos artigos selecionados no 1ª momento; e 3º fase - leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2ª fase, e inclusão de outros estudos, contidos nas referências destes artigos, que obedecem aos critérios de inclusão. Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática, disponíveis na íntegra que realizaram processo de intervenção da natação, população-alvo composta por diferentes faixas etárias, de ambos os sexos, apresentar princípios pedagógicos de ensino em esportes aquáticos, demonstrar a relação da pedagogia da natação com o ensino efetivo e de qualidade para resolução de algum trauma no período de publicação até 2020 e publicações em português. Dissertação, teses e resumos de anais, artigos de meta-análise, revisão sistemática, revisão de literatura não foram incluídos. A análise dos dados se deu a partir de reflexões críticas sobre o material obtido e elaboração de sínteses correlatas ao tema. A partir do estudo realizado foi possível concluir de que através da natação os indivíduo são capaz de conhecer seu corpo e busca desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades, além de melhorar seu medo da água, sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual,

noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e auto confiança. Portanto, esta pesquisa mostra que um trabalho realizado de maneira eficiente é capaz de quebrar limitações e de maneira lúdica, facilitar o processo de socialização, de adaptação ao meio líquido e melhoras no desenvolvimento e nos aspectos fóbicos.

Palavras-chave: Água; Aprendizagem; Medo; Natação; Medo.

ABSTRACT

Swimming is highlighted as an important means of pedagogical intervention and, therefore, it is therefore important to reflect on the educational role and the contribution to new pedagogical constructions of action in order to expand the possibilities of children in developing new adaptation skills. The research aims to analyze water phobia in swimming lessons as a possibility for teaching and learning through a literature review. It is a literature review, the search took place in databases in virtual libraries associated with the areas of sports sciences and educational sciences, electronic journals and virtual databases, such as Institute of Education Sciences (ERIC), Scientific Eletronic Library Online (SciELO) and the Virtual Health Library (VHL). For this, the search terms used the following terms / descriptors (Portuguese and English) in Health Sciences (DeCS), were: "Swimming Pedagogy", "Swimming Sciences", "Swimming" and "Teaching" and others like " Pedagogy of Water Sports and fear ", " Teaching Learning in Swimming ", " Phobias ". The selection of the studies was carried out, then, in three moments: 1st phase - reading of the titles; 2nd phase - reading the abstracts of the articles selected at the 1st moment; and 3rd phase - full reading of the articles selected in the 2nd phase, and inclusion of other studies, contained in the references of these articles, which meet the inclusion criteria. The following inclusion criteria were considered: studies that addressed the theme, available in full that carried out the swimming intervention process, target population composed of different age groups, of both sexes, present pedagogical principles of teaching in water sports, demonstrate the relation of swimming pedagogy with effective and quality teaching for solving some trauma in the period of publication until 2020 and publications in Portuguese. Dissertation, theses and abstracts of proceedings, meta-analysis articles, systematic review, literature review were not included. The analysis of the data was based on critical reflections on the material obtained and the elaboration of syntheses related to the theme. From the study, it was possible to conclude that through swimming, individuals are able to know their bodies and seek to develop their motor, affective and cognitive abilities to the maximum, exploring and experiencing their possibilities, in addition to improving their fear of water, cardiorespiratory system , muscle tone, coordination, balance, agility, strength, speed, skills such as laterality, tactile, auditory and visual perception, spatial, temporal and rhythm notions, in addition to sociability and self-confidence. Therefore, this research shows that work done efficiently is capable of breaking limitations and in a playful way, facilitating the process of socialization, adaptation to the liquid environment and improvements in development and phobic aspects.

Keywords: Swimming; Teaching-Learning; Phobia

INTRODUÇÃO

Em uma perspectiva geral e bem esclarecedora, a natação vem ser classificada com um esporte que vem tornando-se a mais conhecida e praticada modalidade em todo o mundo. Suas origens como modalidade esportiva apontam para o século XIX, embora o homem certamente o homem já soubesse movimentar-se dentro de um ambiente aquático para sobreviver há muito tempo (DARIDO; SOUZA, 2010).

A natação é destacada como um importante meio de intervenção pedagógica e, para tanto, dessa forma é importante se refletir sobre o papel educacional e a contribuição com novas construções pedagógicas de ação em prol de ampliar as possibilidades das crianças em desenvolver novas capacidades de adaptação (TEIXEIRA, 2008).

A mesma durante anos e atualmente, é um dos esportes considerados mais completos, oriunda das ênfases associadas ao desenvolvimento tanto as capacidades físicas, como flexibilidade, força, resistência com base no condicionamento físico, quanto à capacidade cardiorrespiratória, nadar além de ser um constante movimento no qual há a necessidade de deslocamento em meio líquido, traz uma bateria de sensações para o nosso corpo em geral, como por exemplo, estruturar e ordenar as sensações recebidas pelo meio líquido inclusive o medo, em nosso cérebro de uma forma detalhada. (VELASCO, 1994).

Conforme explica D'Elia (2013) O que se entende por medo? Quais os sinais e sintomas que o medo podem apresentar? O medo é de caráter patológico? O medo significa o mesmo contexto que fobia? O que pode estar associado detrás das fobias? Partindo deste contexto e dos princípios adotados até aqui, o medo tem essa característica de referir-se a um objeto mais ou menos preciso”.

O indivíduo fóbico inconsciente tem no objeto fóbigeno uma atenção desviada, mascarada, deslocada do real sentimento de angústia que o move, “a representação é recalçada no inconsciente, e o afeto é deslocado, destacado dessa representação à qual estava ligado” (VANIÉR, 2006, p. 287).

Mlynardz afirma (2008 apud RODRIGUES; ANDRADE e CERCATO 2012) dependendo das experiências vividas de suas relações familiares e outras variáveis a criança poderá apresentar uma evolução patológica do medo, caracterizada por

perturbações do comportamento, que podem se manifesta em timidez e vergonha, até crises de ansiedade ou fobias.

Considerando a necessidade e relevância de explorar este tema, foi definida a seguinte questão: “De que maneira a aquafobia nas aulas de natação podem se transformar em uma possibilidade de ensino-aprendizado? ”. A aquafobia ultimamente tem sido assunto nas aulas de natação em convívio particular e/ou coletivo.

Novas tendências e metodologias de ensino-aprendizagem ocorreram com o passar dos anos, onde o meio líquido assumiu diversos papéis com relação ao desenvolvimento do homem, do indivíduo em geral, passando a ser utilizado para: competição, recreação, lazer, terapêutico entre outras. Esta prática tem a finalidade de proporcionar uma melhora da qualidade de vida, por meio das suas diversas opções de atividades nas diversas faixas etárias e características individuais de quem as procura (SANTOS, 1996).

Dessa forma, compreendendo os desafios e as possibilidades de superação do medo e das dificuldades de adaptações ao meio aquático, como princípio fundamental para o aprendizado em natação. O objetivo da presente revisão foi analisar a fobia da água nas aulas de natação como possibilidade de ensino-aprendizado. Identificando a relação entre medo e natação e quais os principais aspectos que a educação física pode favorecer para superação do medo ao meio líquido.

MATERIAIS E MÉTODOS

O artigo caracteriza-se como uma revisão sistemática, pesquisa essas que são consideradas estudos secundários, que têm nos estudos primários sua fonte e interpretação de dados. Entende-se por estudos primários os artigos científicos que relatam os resultados de pesquisa abordada em primeira mão” (GALVÃO; PEREIRA, 2014).

Para elaboração do mesmo, houve a realização de buscas em bibliotecas virtuais associados as áreas das ciências dos esportes e ciências da educação, revistas eletrônicas e bases de dados virtuais, como *Institute of Education Sciences* (ERIC), *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO) e na Biblioteca Virtual em Saúde

(BVS). Para isso, na busca foram utilizados os seguintes termos/ Descritores (Português e Inglês) em Ciências da Saúde (DeCS), foram: “Pedagogia da Natação”, “Ciências da Natação”, “Natação” e “Ensino” e outros como “Pedagogia dos Esportes Aquáticos e o medo”, “Ensino Aprendizagem em Natação”, “Fobias”. Foram analisados estudos experimentais, quase experimentais e descritivos. No rastreamento das publicações foram utilizados os operadores lógicos “AND” e “OR”, de modo a combinar os termos/descriptores acima citados.

A seleção dos estudos foi realizada, então, em três momentos: 1º fase -leitura dos títulos; 2º fase - leitura dos resumos dos artigos selecionados no 1ª momento; e 3º fase - leitura na íntegra dos artigos selecionados na 2ª fase, e inclusão de outros estudos, contidos nas referências destes artigos, que obedecem aos critérios de inclusão.

Foram considerados os seguintes critérios de inclusão: estudos que abordassem a temática, disponíveis na íntegra que realizaram processo de intervenção da natação, população-alvo composta por diferentes faixas etárias, de ambos os sexos, apresentar princípios pedagógicos de ensino em esportes aquáticos, demonstrar a relação da pedagogia da natação com o ensino efetivo e de qualidade para resolução de algum trauma no período de publicação até 2020 e publicações em português. Dissertação, teses e resumos de anais, artigos de meta-análise, revisão sistemática, revisão de literatura não foram incluídos.

FOBIA É DIFERENTE DE MEDO

A palavra FOBIA vem do grego *phobos*, que significa medo ou horror, é caracterizada como um medo intenso e irracional de um determinado objeto ou situação que atrapalha o comportamento e a vida cotidiana (FONTES, 2019). Como também, “um medo incontrolável que um indivíduo sente de determinadas situações, momentos e/ou de objetos” (SILVA, 2011, p.25).

Dalgarrondo (2006) afirma que é possível compreender que os medos são desencadeados por situações fóbicas, situações essas que causam sofrimento emocional e de maneira irracional, que dessa forma, na maioria das vezes são considerados como determinantes psicopatologicamente e frequentemente são oriundos de uma intensa crise de ansiedade.

Podemos considerar que o medo em seu conceito primordial, representa uma resposta emocional de uma condição repentina e ansiedade de uma condição irreal que quando está diretamente associada à ansiedade, ela pode ser definida como um estado emocional com vistas para o futuro, definido como uma apreensão negativa e inquietação exacerbada, promovendo um desvio total ou parcial na atenção, cujo foco principal é os acontecimentos potencialmente perigosos ou as respostas afetivas a esses acontecimentos (CLARK; BECK, 2012).

As fobias contêm contextos que são diferentes dos medos, os aspectos comuns são o sofrimento significativo, possivelmente interferindo na vida diária em casa, no trabalho ou na escola, de certa forma as fobias envolvem uma resposta psicológica exacerbada, geralmente ligada a um evento traumático do passado (FONTES, 2019). Nesse entendimento, podemos dizer que são medos exacerbados, desproporcionais, limitantes e psicopatológicos de caráter exclusivamente único do indivíduo fóbico (D'ELÍA, 2013).

Segundo Lucas (2006 p. 45), é visível que os indivíduos fóbicos possuem uma diminuição da percepção e da qualidade de vida de maneira geral, desistência escolar prematura, ausência de habilidades sociais, desagrado no relacionamento com amigos e lazer, taxa de desemprego alta, presença baixa em universidades e isolamento social do sujeito, nos casos mais graves. Estima-se alta predominância de distúrbio de ansiedade social na população, sendo a fobia social mais dominante o transtorno de ansiedade (FONTES, 2019).

Um dos sinais está associado a própria esquiva do objeto fóbico, o indivíduo evita falar e se aproximar, até mesmo mudar o dia-dia por conta desse medo, podendo ter sua vida pessoal, social e emocional comprometida e ameaçada, passando a sofrer por isso. (D'ELÍA, 2013). Foram a partir daí oportunizadas reflexões e investigações promovendo o uso da pesquisa de opinião como motivadora do aprendizado, através da metodologia do NEPSO (Nossa Escola Pesquisa Sua Opinião) e outros métodos tais como seções terapêuticas para relaxamento muscular associados ao desenvolvimento desse projeto de pesquisa.

“A função primordial da escola seria, então, a de auxiliar a criança a compreender melhor o mundo por meio da pesquisa, do debate e da solução de problemas, devendo ocorrer uma constante inter-relação entre as atividades escolares e as necessidades e os interesses das crianças e das comunidades. (Barbosa M. C. S., Horn, M. G. S.; PI, 2008, p.17).

As análises das entrevistas realizadas e a exploração do tema “Medo no Desenvolvimento e aprendizado da natação na fase Infantil e adulta” tiveram como principais objetivos reconhecer os medos infantis e adultos, além de pensar sobre sua função facilitando o desenvolvimento integral da criança, do indivíduo adulto, discutir e refletir sobre noções de cuidado e zelo com o próprio corpo, identificando situações onde o medo é um fator de proteção e auto- preservação, além de perceber o medo como emoção natural, já que todos o enfrentam não importando a idade.

Segundo Vanier (2006) apud D’élia (2013) o indivíduo fóbico inconsciente tem no objeto fobígeno uma atenção desviada, mascarada, deslocada do real sentimento de angústia que o move, “a representação é recalcada no inconsciente, e o afeto é deslocado, destacado dessa representação à qual estava ligado. Neste contexto, ouvimos durante anos em fobias e a maioria das pessoas acreditam ser uma forma que pessoas consideradas fracas desenvolvem para se defender do mundo. Acontece que isso não é verdade, as fobias são assuntos seríssimos e com o passar do tempo fomos vendo que muitas pessoas têm fobias, por isso abordaremos sobre esse distúrbio psicológico chamado fobia. (CONTI, 2017).

Os estudos de Gentil e Lotufo-Neto (1996) apontam que as fobias mais frequentes são: claustrofobia associado a ambientes fechados, fobias sociais oriundas de um transtorno de ansiedade, agorafobia ocasionadas pelo medo de espaços abertos e aquafobia caracterizado pelo medo irracional da água.

AQUAFOBIA

Aquafobia, em um contexto social, está diretamente ligado a uma fobia social, que é definida como o medo de água persistente, indevido e irracional (AZEVEDO, 2015). É um transtorno psicológico caracterizado pelo medo excessivo ou irracional de água. (MARTINEZ, 2015)

Azevedo (2015) compreende que o medo de se afogar, pode ser definido como um medo de caráter e estrutura racional e lógico, praticado por muitos indivíduos que não podem nadar. Aquafóbicos, no entanto, estabelecem uma conexão a situações de muita ansiedade em torno de todos os tipos de corpos d’água que vão de grandes oceanos à pequenas banheiras (AZEVEDO, 2015).

Alguns não conseguem sequer estabelecer uma visão fixa para uma fotografia do oceano sem ter calafrios. Logicamente, poucos realmente acham que vão se afogar em uma banheira; mas eles são inábeis de controlar pensamentos de morte que são criados em suas mentes (AZEVEDO, 2015).

Martinez (2015) compreende que este medo impede os indivíduos aquafóbicos de fazerem atividades que lhe proporcionam prazer na companhia da família, como fazer viagens pelos litorais para aproveitarem as praias, ir a clubes, fazer piquenique nas proximidades de um lago, enfim, eles não se sentem felizes em presenciar qualquer situação em que a água esteja envolvida, por mais que lhe digam que não há perigo algum. Por isso é muito importante o tratamento da doença para que de certa forma os indivíduos possam estabelecer um equilíbrio emocional mediante a prática de alguma atividade que envolva água (MARTINEZ, 2015)

ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

Para que a realização da atividade de nadar aconteça, é necessário e fundamental propiciar uma relação de ligação e de proximidade entre a água e o futuro nadador. Para ser um nadador ou um futuro praticante de natação, é muito importante que o indivíduo deseje a água, veja a água e sinta a água, primeiro, para que elimine a rigidez, a tensão muscular que é comum ao sentimento de medo da água (ROHLFS, 1999).

Segundo Carvalho e Costa (2016) a adaptação ao meio líquido seria o primeiro contato com a água onde crianças, jovens, adultos, e até mesmo idosos passam por fases individuais de adaptação, que são realizadas através de atividades lúdicas e técnicas de domínio do corpo na água, que motivam e introduzem o contato direto com a água, orientando sobre a posição do corpo na água.

Esta metodologia tem perdurado por décadas, mesmo depois do avanço teórico pelo qual a educação física está passando em relação a diversificação das novas formas de se ensinar, é essencial que haja essa introdução e engajamento do lúdico nas aulas. Mudanças educacionais fundamentais promoveram o aluno no processo educacional; o aluno passou de espectador a principal foco, participante e gerente de muitas atividades.

As mudanças na metodologia do ensino de atividades lúdicas e esportivas são decorrentes dos aprofundamentos teóricos referentes à identidade da educação física, quando questões voltadas para “o que ensinar”, “a quem ensinar” e “porque ensinar”, removeram conceitos e concepções que levaram à educação física a caminhos da psicomotricidade (LEBOULCH, 1983).

Os estudos de Paula e Belo (2009) mostraram que todos os componentes de proficiência física foram superiores nos praticantes de natação comprovam que a natação contribui não apenas para que o indivíduo aprenda a nadar, mas também para o seu desenvolvimento integral.

Neste contexto, a natação contribui para o desenvolvimento da psicomotricidade com o auxílio de atividades lúdicas que favorecem o desenvolvimento nos aspectos físico, mental, afetivo e sociocultural a área do desenvolvimento motor tem por objetivo estudar as mudanças do comportamento motor ao longo da vida ou dos processos que são graduais, de acordo com a idade e também as bases importantes dessa mudança para o desenvolvimento como um todo (DOURADO, 2013).

As concepções educacionais são fundamentos mais que suficientes para que se tenha uma grande mudança dos projetos pedagógicos e, conseqüentemente, grandes serão as contribuições para os alunos ou usuários dos serviços prestados através da área da educação física (LEBOLCH, 1983).

Autores contemporâneos abordaram que o método de ensino da natação deve ser adequado as características dos alunos ao método e estratégias de ensino. Baseando-se na literatura que fundamenta mudanças de conceito educacional, princípios pedagógicos e metodologia de ensino, inicialmente tem-se Burkhardt e Escobar (1985) que alertaram sobre a diversidade humana e suas expectativas, capacidades e limitações diferenciadas ao resolver tarefas motoras e, também, mostram a necessidade e ampliar os conteúdos no aprendizado da natação para facilitar o aprendizado dos alunos (MOISÉS, 2006).

Depois de vencida a rigidez e a tensão muscular, o próximo passo da adaptação ao meio líquido será a flutuação, se sentir bem em estar realizando a atividade (BENDA, 1999). A flutuação está relacionada ao relaxamento muscular que geralmente está associado ao bom estado mental, ausente, portanto, em situações de medo e ansiedade (BONACHELA, 1992).

Em um contexto mais complexo, a brincadeira é um instrumento primordial que auxilia na formação da criança, no entanto, é interessante complementar este processo de formação com outras atividades não lúdicas, dando indícios de que é necessário alternar metodologia lúdica com a tradicional de ensino (BENDA, 1999).

A mobilidade permite que as crianças percebam de maneira lúdica as relações necessárias para o seu desenvolvimento motor e a relacionar-se com o meio em que vive (GALDI, 2004). Na primeira fase de idade da criança é de extrema importância proporcionar um ambiente adequado e com materiais sortidos como instrumentos favoráveis das ações, permitindo a diversificação de experiências de movimento durante a exploração dos espaços ao seu redor (DOURADO, 2013). Assim, deve-se proporcionar formas e meios adequados que facilitam e possibilitam desenvolvimento e otimizem as potencialidades dentro água. As atividades desenvolvidas no meio aquático com crianças devem ser lúdicas, prazerosas, diversificadas, dinâmicas, com músicas, materiais diferentes para que a criança amplie suas informações de forma natural (LOPES, 2011).

Segundo Galdi (2004) podemos associar que a respiração é o conteúdo essencial para o conforto no meio líquido e está diretamente ligada a um processo de adaptação, já que ocorre de modo diferente do habitual. A prática diária de exercícios específicos deve tornar a respiração regular, a respiração é considerada a “chave do processo de aprendizado” da natação, pois, quando o aprendiz consegue de certa forma dominá-la, automaticamente se torna capaz de consolidar e dar continuidade as etapas de iniciação dos estilos e daí evolui no aprendizado destes (GALDI, 2004).

Destacamos a importância de trabalhar o desenvolvimento motor e a psicomotricidade nas aulas de natação, uma vez que estes contribuem diretamente para o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio, coordenação global, entre diversos outros (DOURADO, 2013). Outra grande contribuição da psicomotricidade está relacionada ao seu desenvolvimento na natação, haja vista que proporciona situações de lazer, recreação e saúde, colaborando para o crescimento e evolução das percepções, emoções e afetividade dos indivíduos que praticam (DOURADO, 2013)

A NATAÇÃO E A SUA RELAÇÃO COM A PSICOMOTRICIDADE

Existem três categorias de movimentos que ganham destaques e podem ser observados no processo de desenvolvimento motor, os movimentos estabilizadores, os locomotores, e os manipulativos (GALLAHUE; OZMUN, 2005). Dependendo de como a natação é aplicada, pode envolver as três categorias de movimentos, mas trata-se principalmente de um movimento locomotor em meio líquido.

Lopes e Pereira (2004) propiciaram um estudo a fim de analisar a influência da natação sobre o equilíbrio de crianças de 3 a 4 anos. Foi utilizado nesse processo de estudo o protocolo de Lefèvre (1972) em crianças que apresentaram alterações no equilíbrio dinâmico e estático. Um certo grupo controle foi submetido a práticas de natação por um período de 4 meses. Ao refazer os testes tanto com os praticantes quanto com os não praticantes de natação, foi possível observar que cerca de 70% dos indivíduos praticantes apresentaram melhoras significativas no equilíbrio enquanto apenas 5,5% dos não praticantes apresentaram essa mesma melhora.

Na psicomotricidade o que se classifica como importante não é apenas o movimento do corpo como o de um objeto qualquer, mas a tarefa corporal em si (MOLINARI; SENS, 2003).

Conforme Lima (2007) existe uma grande importância quase se refere ao movimento, principalmente infantil, assim é fundamental que se verifique o perfil psicomotor de crianças, observando facilidade e déficits.

Fazendo referência no mesmo contexto, Almeida, Silva e Bofi (2010) concluíram em seu estudo que as atividades aquáticas de certa forma favorecem de maneira positiva o desenvolvimento psicomotor das crianças, apresentando melhores desempenhos na realização de tarefas diárias entre outras do dia-dia, o que colabora significativamente para desenvolvimento psicomotor como motricidade fina, motricidade global, equilíbrio, esquema corporal/rapidez, organização espacial e organização temporal/linguagem.

Desde o princípio, de acordo com a história, a natação já era praticada de forma sistematizada. Talvez nem todos os benefícios que ela possa proporcionar fossem conhecidos, devidos às limitações da época como, pesquisas na área, conhecimentos das áreas afins, pessoas devidamente capacitadas para tal tarefa, ambiente apropriado, entre outras (TEIXEIRA, 2008).

Na Grécia antiga, a natação era muito valorizada devida sua importância social. Platão costumava dizer que todo cidadão educado sabia ler, escrever e nadar (TEIXEIRA, 2008). Velasco (1994) complementa salientando que o homem teria adquirido habilidades para sustentar-se na água por instinto de sobrevivência ou por meio das observações feitas através dos animais.

Segundo Teixeira (2008) a natação, desde a concepção primitiva à moderna, sempre se apresentou ao longo dos anos como um meio educativo a serviço do homem. Sabe-se que a natação é dos esportes mais completos e indicados para todas as pessoas nas diferentes faixas etárias e condições, devido à sua vasta capacidade de promover mudanças físicas, psíquicas/sociais e cognitivas, principalmente para crianças e adolescentes (TEIXEIRA, 2008).

Logo após o nascimento, a criança desenvolve o processo de estimulação através do meio que está inserida, numa tentativa de adaptar-se ao mesmo (BUENO, 1998). A água é um instrumento essencial que busca proporcionar à criança a sensação de perda de gravidade, ao mesmo tempo em que, sendo líquida, lhe proporciona uma enorme variedade de novos movimentos, que não lhe seriam possíveis fora da água, proporcionando-lhe assim novas experiências associadas a suas competências locomotoras (BUENO, 1998).

Ao realizar a prática da natação como prática corporal, ao invés de objetivar rendimento e competição, traz benefícios que são bastantes favoráveis e podemos destacar e dar ênfase ao processo do desenvolvimento motor da criança observado no processo maturacional, nas relações afetivas e sociais, na adesão à prática de um exercício físico e da qualidade de vida de seus praticantes (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

A prática da natação vem desenvolver e proporcionar no aluno o gosto pelo conhecimento sobre o próprio corpo, aumentar o sentimento de confiança em suas ações físicas, afetivas, cognitivas, éticas, estética, de inter-relação pessoal e de inserção social, conhecer suas potencialidades (BRASIL, 1998).

A natação apresenta característica que permite à criança, a exploração e manejo da água por meio de atividades motoras que contribuem para a estruturação do seu esquema corporal, e também pela possibilidade de ser praticada sem restrições desde o nascimento, e parece ser mais indicada para dinamização do potencial psicomotor do ser humano (TEIXEIRA, 2008). Assim, se levarmos para uma perspectiva mais completa e objetiva, vemos que, antes de começar a andar, a

criança já possuir experiências dentro d'água com locomoções horizontais e verticais, essas, serão de grandes importâncias no seu desenvolvimento quando fora dela, dessa forma, pode-se levar em consideração ainda, a experiência dentro d'água como um contato inicial de locomoção, auxiliando no seu contato posterior, em terra (DAMASCENO, 1997).

Durante as atividades aquáticas são solicitados e estimulados canais exteroceptivos (sinapses que são enviadas do meio exterior e são captado pelos órgãos dos sentidos), canais proprioceptivos (canais associados à situação do corpo no espaço) e canais interoceptivos (canais que estão diretamente ligados a vida orgânica e vegetativa) (COSTA, 2010).

Podemos associar os canais exteroceptivos aos órgãos dos sentidos, o tato, a visão, a audição, o paladar e o olfato. Os sinais que são analisados durante as atividades aquáticas relacionadas ao tato são, a resistência ao avanço na piscina, da pressão dos apoios plantares, da turbulência na água e dos contatos dos segmentos entre si ou com partes do corpo. (COSTA, 2010).

APRENDIZAGEM MOTORA NO ENSINO DA NATAÇÃO

De certa forma ao analisar todas as formas associadas a aprendizagem motora, buscou-se demonstrar alguns conceitos de aprendizagem motora para que fosse possível falar de maneira clara e mais objetiva (BROUCO, 2016). No entanto não se pretende buscar em um só autor essa definição, pois entende-se que a aprendizagem motora é um englobamento de diversos conceitos que são necessários a sua fundamentação na prática, na convivência e nas experiências baseadas no dia-dia de cada ser (DAMASCENO, 1992).

Diante de todas as metodologias adotadas através da aprendizagem motora, pode-se compreender que existe uma perfeita ligação entre dois processos essenciais: o evolutivo e o da aquisição pelas experiências quanti-qualitativas (FERNANDES, 2006). Parte do desenvolvimento, isto é, que faz referência as transformações de ordem qualitativas experimentadas por um indivíduo desde o momento que é concebido até a sua morte, é uma consequência das condições herdadas, tais como o crescimento do corpo, as modificações hormonais, a mielinização das fibras nervosas entre outros aspectos. (DAMASCENO, 1997).

Outros métodos são, no entanto, adquiridos por aprendizagem. E especificando a aprendizagem, ela é, portanto, uma função do cérebro. Responsável pelo processo de aprendizagem, o cérebro e toda sua estrutura funcional é acionado para que ela ocorra, não limitando uma região específica para tal (SILVA, 2010). Desse modo, a aprendizagem é o resultado de um conjunto de operações neurofisiológicas. Tais operações associam, combinam e organizam estímulos com respostas, assimilações com acomodações, situações com ações, etc (DAMASCENO, 1997).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado foi possível concluir de que através da natação os indivíduos são capazes de conhecer seu corpo e busca desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades, além de melhorar seu medo da água, sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e auto confiança. Dessa forma podemos conciliar e diversificar o método de ensino da natação e fazer com que os indivíduos aquafóbicos passem a terem resultados relevantes em relação as suas vivências de maneiras lúdicas e metódicas.

Trabalhar com o lúdico é estimular e proporcionar o aumento do interesse, proporcionar estímulos motores para que haja uma percepção melhor de todas as ferramentas essenciais para o desenvolvimento da criança, tais como os órgãos dos sentidos, comunicação, construção e reconstrução de atividades, é conviver juntos professor e alunos, respeitando os limites de cada indivíduo, e gradativamente se coloque como participante desse processo de ensino-aprendizado.

Na verdade, não é que a técnica e prática do ensino da natação estejam erradas e sejam insuficientes para o aprendizado e a redução dos traumas ou situações que desencadearam o processo de aquafobia das crianças e nos adultos, como foi possível perceber durante o levantamento bibliográfico, é possível que o indivíduo aprenda sem a ludicidade, mas, de certa forma, para o mesmo o

aprendizado não será nada prazeroso, e principalmente, será menos agradável dependendo da faixa etária durante a fase de desenvolvimento da criança.

Portanto, esta pesquisa apontou que um trabalho realizado de maneira eficiente é capaz de quebrar limitações, como as dificuldades de socialização, de adaptação ao meio líquido e melhoras no desenvolvimento e nos aspectos fóbicos. Devendo levar em consideração o fato de que todos estes avanços só serão possíveis se combinados com a assiduidade da criança nas aulas e profissionais capacitados a realizar este ofício.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, C.; SILVA, B.; BOFI, T C.; **Psicomotricidade aquática e o desenvolvimento psicomotor de crianças com síndrome de Down: relato de dois casos. Revista Digital - Buenos Aires - Ano 15, volume 1, n.146, Julio, 2010.a**

ALMEIDA, C; SILVA, B; BOFI, T C. **Psicomotricidade aquática e o desenvolvimento psicomotor de crianças com síndrome de Down: relato de dois casos. Revista Digital - Buenos Aires - Año 15, n.146, Julio, 2010.b**

ALMEIDA, G. P. de. **Teoria e prática em psicomotricidade: jogos, atividades lúdicas, expressão corporal e brincadeiras infantis.** 4. ed. Rio de Janeiro: Wak, 2008.

AZEVEDO, A., MORAIS, L., RODRIGUES, L., BARBACENA, M. GRISI, R. **Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade.** Em: XI encontro de iniciação à docência. Universidade Federal da Paraíba, 9-11 de Abril, Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/Monitoria, Paraíba, Brasil, pp.1-7. 2008.

BENDA, C.A.P. A utilização dos jogos, brinquedos e brincadeiras na aprendizagem da Natação. **Revista Mineira de Educação Física.** Viçosa, v. 7, n. 1, p. 1-13, 1999

BONACHELA, V. As leis que regem os corpos na água. In: Nadar **Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos.** São Paulo, Ano II, (p.5 \u2013 p.6), nº 57, 1992.

BORGES, R. K. F. M.; MACIEL, R. M.. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** Ano 1. Vol. 9. pp. 292-313, outubro / novembro de 2016.

BRASIL . Secretaria de Educação Fundamental. Parâmetros Curriculares Nacionais: **Educação Física. Brasília: Secretaria de Ensino Fundamental. MEC/SEF.** 1998

BROUCO, G. R. O lúdico e a adaptação ao meio líquido de crianças com medo. EDUCERE - **Revista da Educação,** Umuarama, v. 16, n. 2, p. 243- 255, julho./dezembro. 2016.

BURKHARDT, R. ; ESCOBAR, M. **Natação para portadores de deficiências.** Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1985.

BUENO, J. M. **Psicomotricidade, teoria e prática: estimulação, educação e reeducação psicomotora com atividades aquáticas.** São Paulo: Lovise, 1998.

CATTEAU, R; GAROFF, G. **O ensino da natação. São Paulo: Escola de Educação Física e Esporte**,1990.

CLARK, D.A.; BECK, A.T. 2012. **Terapia cognitiva para os transtornos de ansiedade: ciência e prática**. Porto Alegre, Artmed, 640 p.

COSTA, P. H. L. **Natação e atividades aquáticas: subsídios para o ensino**. São Paulo. Manole, 2010.

D'ELÍA, K. A. A. **Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo**. Psicologado, Disponível em: <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo>>. Acesso em 17 Maio 2020.a

D'ELÍA, K. A. A. **Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo**. Psicologado, Disponível em: <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagem-psicologica-sobre-o-medo>>. Acesso em 17 Maio 2020.b

DARIDO, S. C.; SOUZA, O. M. **Para ensinar educação física: Possibilidades de intervenção na escola**. 4ª. ed. São Paulo: Papirus, 2010.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

DALGALARRONDO, Paulo. **Classificação de transtornos mentais e de comportamento da cid-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas – Coord. Organiz. Mund. da Saúde; trad. Dorgival Caetano**. Porto Alegre: Artmed, 1993.

DAMASCENO, L. G. **Natação para bebês: dos conceitos fundamentais à prática sistematizada**. Rio de Janeiro: Sprint, 2. Ed, 1997

DAMASCENO, L. G. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento**. Campinas, Autores Associados, v 10, n 36, p. 120-135, 1997.

DOURADO, F. L. M. **A contribuição da natação para pó desenvolvimento da psicomotricidade infantil**. Luziânia: UNIDESC, 2013.

ESTEVES, C. M. **Adaptação ao meio aquático: determinar o grau de aquisição das competências de adaptação ao meio aquático de crianças na educação pré-escolar, em contextos de ensino com diferentes profundidades da piscina**. 2018. Disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/25227>> Acesso em: 14 set. 2020.

FERNANDES, J. R. P.; COSTA, P. H. L. D.; **Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**,v. 20, n. 1, p. 5–14, 1 março, 2006.

FERRACIOLI, I. J. de C.; FERRACIOLI, M. de C.; CASTRO, I. J. de. **Breaststroke Learning through the Use of Videotape Feedback. Revista**

Brasileira de Cineantropometria & ampl; Desempenho Humano, v. 15, n. 2, p. 204-214, abril, 2013.

FLEURY, S. **Competência emocional: o caminho da vitória para equipes de futebol**. São Paulo: Gente, 1998.

FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. M.; **O papel do elemento lúdico nas aulas de natação**.

GALDI, E. H. G. et al. **Aprender a Nadar com a extensão universitária**. Campinas: Ipes Editora, 2004.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. 3.ed. São Paulo: Phorte, 2005.

LOPES, M, G, O; PEREIRA, J,S. **A influência da natação sobre o equilíbrio das crianças**. Fitness & Performace Journal, v.3, n.4, p. 201-2016, 2004.

MACHADO, D. **Natação teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

MIGUEL, L.; em **Terapias Psicológicas** como Combater a Fobia Social? (2006 P45), /Arthurscarpatto desenvolve desde 1995 um Tratamento Especializado para PESSOAS COM SÍNDROME DO PÂNICO, fobia social e traumas.

MARTINEZ; PEÑALVER, Iolanda; Sanchez, Pilar. **A Psicomotricidade na Educação Infantil – Uma Prática Preventiva e Educativa**. Porto Alegre: Artmed, 2003.

MOLINARI, P; SENS,S . **A Educação e sua Relação com a Psicomotricidade**. Curitiba: Revista PEC, v.3, nº1, 2003, p.85- 93.

MOISÉS, M. P. Ensino da natação: expectativas dos pais de alunos. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 5, n. 2, maio./ago., 2006, p.65-74. Disponível em: <http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef/article/view/1293/998>
Acesso em: 15 ago. 2020.

Natação Segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro; Sprint; 2 ed; 1994. 266 p. illus.

NUNES, L. G.; FRANCO, R. Novos Olhares A Respeito Do Processo De Ensino Aprendizagem Na Natação: Revisão Sistemática. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 10, n. 15, p. 15 - 24, 9 jul. 2020.

PAULA, A E da S; BELO, C. Avaliação do desenvolvimento motor de alunos de natação e futsal através do teste de Bruininks. Efdeportes. **Revista Digital**. Buenos Aires. v.14. n. 133. Jun., 2009.

ROHLFS, I.C.P. M. **Aprendizagem em natação**. Belo Horizonte: FAM, 1999.

SILVA, B. B.A .**Psicologia e Comportamento**. São Paulo: ISBN: 2010

SILVA, S.C. da. **O lúdico no ensino da natação para crianças do município de Criciúma/ SC**. 2011. 41 f. Monografia (Bacharel em Educação Física) Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma. 2011

TEIXEIRA, Clarice Alves. **Aquisição de habilidades motoras aquáticas**: um programa de intervenção estruturado com base na teoria de instrução para crianças jovens. 2008. 173 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2008. Disponível em <www.uel.br/pos/ppgef/uem/bancodedissertacoesuem/clariceteixeira2008.pdf>. Acesso em: 20 JUL. 2020.

THOMAS, A.;. **Esporte: introdução à psicologia**. Rio de Janeiro: Livro Técnico, 1983.

VELASCO, C. G.;. **Natação segundo a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

VIEIRA, F.L. **Criança e Prática Esportiva: considerações sobre o processo competitivo. Tópicos em desenvolvimento Motor na Infância e Adolescência**. Org. Krebs, R.J. e Neto, C. A F., 2007.p. 249-256

VOLL, G. **Ensino da natação: saiba tudo sobre esta atividade física**. Esportes, Outros Esporte. São Paulo, jan 10, 2018. Disponível em: <<https://www.blogeducacaofisica.com.br/ensino-da-natacao>>. Acesso em: 20 de Março. de 2020.