

# A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA SUPERAÇÃO DA AQUAFOBIA

SENRA, TATIANE

## RESUMO

Esta pesquisa de campo quantitativa e qualitativa tem como objetivo observar e entender como se dá o trabalho da natação para adultos e constatar sua eficiência na superação de traumas aquáticos psicológicos. Destacando a importância da natação para pessoas com traumas aquáticos psicológicos. Foram aplicados dois questionários aos alunos do quarto período diurno da FEFISO. O primeiro questionário envolvendo 32 participantes O segundo questionário envolveu 40 pessoas. Já no período noturno o primeiro questionário contou com a participação de 29 indivíduos. O segundo questionário envolveu 32 pessoas. Em uma pesquisa separada os associados da ACM um questionário foi feito envolvendo 24 indivíduos. Onde a maioria relatava sentir medo e insegurança de entrar na água além de outros traumas (físicos ou psicológicos), onde a natação além de contribuir com a socialização, saúde física e mental além de contribuir na melhora na autoestima dos praticantes da modalidade levaram os mesmos a procurar a modalidade.

**Palavras-chave:** Natação. Superação. Aquafobia.

## 1 INTRODUÇÃO

Este artigo visa estudar e compreender os benefícios da natação em relação a superação do medo de nadar.

“Trauma, em sua raiz etimológica grega, significa lesão causada por um agente externo. Esse conceito migrou ao campo psicológico, e, conseqüentemente, supõe-se com frequência que um trauma ocorre quando as defesas psicológicas naturais são transgredidas”. (PERES,2005, p.133.)

A Natação, como outros tantos desportos, possui características e exigências gerais e específicas capazes de, por si só, influenciarem determinantemente o estilo de vida das pessoas (FREITAS, 2017).

Levando em consideração as afirmações feitas acima, este artigo tem como objetivo indagar e estudar os benefícios da natação na superação da aquafobia

Nas aulas de natação notamos que após o período de adaptação ao meio líquido alguns alunos demonstram dificuldades na aprendizagem de habilidades básicas da modalidade e o fator emocional parece ser um dos desencadeadores

dessa dificuldade, dos quais destacamos o “medo”, que é uma das emoções mais estudadas por ser um a emoção cognitivo-recreativa, associada aos mecanismos de sobrevivência, e no caso da natação pode gerar bloqueio ou atraso na evolução do aluno, levando até ao abandono da prática em algumas situações (CHAVES, 2015). Desta forma, é necessário investigar o motivo que gerou essa emoção, para que se determine quando o medo é normal ou psicológico, e conseqüentemente quando a intervenção profissional é necessária (CHAVES, 2015).

Portanto a pergunta deste artigo é: o que leva um aluno a ter fobia da água? A seguir serão apresentadas as bases teóricas que estão divididas em duas partes, sendo elas Natação e Aquafobia, em seguida será apresentado a metodologia e os resultados obtidos na pesquisa de campo.

## **2 BASES TEÓRICAS**

### **2.1 Natação**

A natação vem se firmando cada vez mais em nossa sociedade, ainda sendo um dos esportes mais primitivos, por meio do qual o homem caçava, se divertia e muitas vezes utilizavam para sobrevivência, fugindo de animais ferozes. “O ato de nadar é uma das qualidades físicas que pode ter ajudado o homem em sua luta pela evolutiva” (MASSAUD, 2004, p.15). Para apropriar-se do mundo, o homem relacionava-se com a natureza de diversas formas, transformando e modificando a natureza dentro de suas possibilidades e das condições oferecidas pelo seu meio ambiente.

Segundo Massaud (2004), a natação é um esporte praticado desde a Grécia antiga, fazendo parte da educação romana que, considera bem educado aquele que além de ler, também sabia nadar.

Sendo hoje um dos esportes mais praticados no Brasil é, como modalidade competitiva, coordenada pela CBDA, sendo uma das modalidades com mais reconhecimento no mundo todo graças a FINA (MASSAUD, 2004).

Ao longo dos anos a natação vem ganhando espaço no mercado esportivo, não somente para rendimento, mas também na busca de uma boa qualidade de vida e em muitos casos para a busca do lazer, ou do tratamento de doenças e lesões. Neste sentido a atenção será voltada para que sejam entendidas as reais necessidades e expectativas dos alunos, buscando sempre uma estreita ligação entre o comportamento humano e o processo de ensino-aprendizagem e o desenvolvimento do aprendiz, que segundo Marque e Dias (2001), envolvem suas dimensões (biológica, psicológica e social) e conseqüentemente sua individualidade.

Levando em consideração as experiências que nos identificam com o meio aquático, entendemos que segundo Marques e Dias (2001) além da própria prática, que já prevê por si só alterações significativas de postura diante da vida (social, de si mesmo), o meio poderá ser determinante a estas alterações: são relações do homem com a água que ditam as regras nas atividades aquáticas.

Antonelli e Salvini (1978), grande parte do processo de aprendizagem da natação esta ligada á motivação do aluno, necessitando assim, sempre de uma meta, isto é, tentar manter o aluno sempre motivado, lembrando-o de suas evoluções constantemente, para que o mesmo não desanime de seus objetivos e entenda que sua aprendizagem será um processo sempre constante na modalidade.

Segundo Marques e Dias (2001), saber nadar ou dominar o corpo na água poderão ser sinônimos, dependendo da compreensão que carregamos do nadar e das metas a serem atingidas, o que não descarta em nenhum momento, a necessidade da conscientização de que aprender (ação e meio) está mais relacionado à concepção de aprendizagem do que a resultados determinados e preestabelecidos, considerando, em qualquer idade, as vivências e experiências anteriores, levando em consideração a individualidade presente em cada ser humano.

Serão essas experiências que determinarão o controle de um “novo corpo” na água, concebido em função do novo meio do qual passa a fazer parte. Novo meio este, em que o peso corporal diminui e o empuxo e a descontração natural levam a flutuação. Estando o indivíduo integrado (adaptado) esta ação após experimentada e aprendida, dará ao indivíduo a liberdade de movimento e maior experimentação do meio líquido.

Natural ao ser humano ou não, é notável que a natação vem ganhando espaço se não por prescrição, por opção dos indivíduos praticantes, de grande preferência na realização de uma atividade física regular.

Trazendo benefícios como a melhora na socialização, no condicionamento físico, tratando lesões e melhorando a coordenação motora.

### **2.1.1 Nado crawl**

“O nado crawl surgiu na Austrália por isso em alguns lugares ainda é conhecido como crawl australiano” (MASSAUD, 2004, p.41.).

É de fundamental importância um posicionamento adequado de corpo, devendo permanecer na posição horizontal, em decúbito ventral, com o rosto mantendo contato com a água, tocando até a parte superior da testa, mantendo o olhar para a frente e para o fundo da piscina, praticamente em posição natural (MASSAUD, 2004).

A respiração deve ser feita através de um rolamento lateral de tronco e um pequeno movimento de cabeça durante a finalização da fase propulsiva (aquática) de um dos braços, mantendo assim o outro braço de apoio. Os movimentos da pernada do nado crawl são realizados com uma trajetória descendente, ascendente e lateral (durante o ato da respiração), de acordo com o rolamento do corpo. Iniciando na fase descendente, ocorrendo uma ligeira flexão de coxa, um posterior abaixamento do joelho, para uma posterior extensão vigorosa da perna, realizando o movimento alternadamente, gerando assim a propulsão do nado (MASSAUD, 2004).

### **2.1.2 Nado Costas**

Segundo Saavedra, Escalante, Rodríguez (2003), o estilo costas na atualidade pode se definir como: Permanece em decúbito dorsal, realizando rolamentos laterais durante as braçadas do nado. A cabeça deve permanecer tendo contato com a água em sua parte posterior, com o nível da água passando junto a parte mediana das orelhas. “Os movimentos de pernas do nado de costas são realizados alternadamente, com trajetórias descendente, ascendente e lateral de acordo com o rolamento do tronco” (MASSAUD, 2004, p.108.).

Para Massaud (2004), a coordenação de braços e pernas do nado costas deve ser realizada de forma que o movimento final da pernada coincida com a fase propulsiva da braçada.

### **2.1.3 Nado Peito**

De acordo com Saavedra, Escalante, Rodríguez (2003), o nado peito pode ser definido por: deslocamento em posição ventral do corpo simultâneo, simétrico e coordenado, tendo consciência corporal da coordenação das extremidades superiores e inferiores, sendo este o mais antigos dos quatro nados existentes.

“A pernada do nado peito requer uma boa flexibilidade, tíbio-társica já que para um bom posicionamento dos pés, no momento de flexão máxima das pernas e no decorrer da extensão, é necessário realizar dorsiflexão com eversão, para que os mesmos realizem um eficiente apoio na água coma às plantas dos pés.” (MASSAUD, 2004, p.146).

As braçadas do nado peito são realizadas partindo da posição de braços estendidos à frente da cabeça, mãos juntas, o início da braçada se dá com o movimento de mão voltado para fora e levemente para baixo, puxando a água para baixo e levando os braços para os lados até a linha do peito, trazendo os braços para o centro e em seguida para frente do corpo (MASSAUD, 2004).

### **2.1.4 Nado Borboleta**

“Permanece na horizontal em decúbito ventral e, caracteriza-se por ações simultâneas de braços e também de pernas.” (MASSAUD, 2004, p.177).

A cabeça fica em contato constante com a água, mantendo-se no nível da água na parte posterior da cabeça, ou seja, tendo uma maior aproximação do queixo em direção do pescoço (comparando-se com o crawl), trazendo consigo sua diferença na respiração que ao contrario do crawl que utiliza a respiração lateral, utiliza a respiração frontal. (MASSAUD, 2004)

“Os movimentos da perna da borboleta são realizados simultaneamente, com trajetórias ascendente e descendente” (MASSAUD,2004, p.179), mais conhecida como golfinhada ou ondulação.

A braçada do nado borboleta deve ser feita a frente, com as mãos na direção da linha dos ombros. O braço deve estar ligeiramente flexionado, de modo que as pontas dos dedos sejam a primeira parte do braço a entrar na água. (MASSAUD,2004)

## **2.2 Aquafobia**

Ao longo dos anos, com as aulas de natação ganhando espaço no mercado e conseqüentemente tornando-se um esporte conhecido pela maior parte da população, a presença de alunos com medo de entrar em piscinas ou de mergulhar o rosto na água foi se tornado cada vez mais comum, trazendo aos profissionais de natação a necessidade de um trabalho mais individualizado para aqueles que ainda não tinham uma boa confiança no meio líquido.

Segundo Szpilman (2014), em 2012 o afogamento foi no Brasil, a 2º causa geral de óbito entre 1 e 9 anos, a 3º causa nas faixas de 10 a 19 anos, a 4º causa na faixa do 20 a 25 anos, e 6.369 brasileiros (3.3/100.000 hab) morreram afogados. No mundo mais de 96% dos casos não são registrados pelo fato de que a vítima não morreu afogada, deixando assim, os afogamentos em piscinas privadas de fora da porcentagem.

Segundo Silva (2014), a hidrofobia é o medo acentuado e persistente da água. A exposição à água provoca, quase invariavelmente, imediata resposta de ansiedade. Esta resposta pode assumir a forma de um ataque de pânico, muitas vezes associada à perda de controle dentro do ambiente aquático.

Conforme Silva (2007), uma fobia pode ser considerada um medo específico a certas situações, animais ou objetos que não são considerados perigosos para a maioria das pessoas. Quem tem fobias sofre de intensos sintomas ansiosos. No entanto, estes sintomas só surgem de tempos a tempos e nas situações particulares que as assustam. Uma fobia levará a pessoa a evitar a todo o custo a situação que ele sabe que o fará se sentir ansiosa, porém evitar a causa de sua fobia, fará com que a mesma apenas se agrave. A pessoa com a fobia sabe que seu medo muitas vezes é sem razão e fundamento, porém não consegue controlar. Se uma fobia tiver início depois de um episódio traumático, terá mais facilidade de esta desaparecer mais rapidamente com um tratamento curto, diferente de fobias

psicológicas sem histórico traumático. Um dos pontos de avaliação para se saber se a pessoa tem ou não uma fobia será sua ansiedade, um estado emocional com experiência subjetiva de medo em outra emoção relacionada, como terror, horror, alarme, pânico.

Lewis (1979) salienta que existem manifestações corporais involuntárias, como *secura na boca*, *suores*, *arrepios*, *tremor*, *palpitação*, *dores abdominais* e outras alterações biológicas e bioquímicas detectáveis por métodos apropriados de investigação.

Segundo Silva (2014), nos mostra que é conceituado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que é caracterizada por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão.

Em contrapartida, o medo pode ser considerado como um instrumento positivo para a natação, quando relacionado aos perigos da irresponsabilidade dentro do ambiente aquático.

“Assim, é necessário que os professores ensinem novas habilidades para seus alunos, os encorajem para realizá-los, mas é de fundamental importância que os alertem sobre prováveis acidentes, situações de perigo, entre outras informações que visem à segurança do aluno.” Chaves *et al.* (2015,p.882).

### 3 METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de uma revisão de literatura e pesquisa de campo feita com os alunos do 4º período diurno e noturno da Faculdade de Educação Física de Sorocaba (FEFISO) e também com os associados da ACM na unidade de Votorantim.

Foram aplicados dois questionários aos alunos do quarto período diurno , O primeiro questionário envolvendo 32 participantes era composto de 3 perguntas abertas e 2 fechadas. O segundo questionário envolveu 40 pessoas, sendo composto por 1 pergunta aberta e 3 perguntas fechadas. Já no período noturno o primeiro questionário contou com a participação de 29 indivíduos e era composto de 3 perguntas abertas e 2 fechadas. O segundo questionário envolveu 32 pessoas, sendo composto por 1 pergunta aberta e 3 perguntas fechadas (apêndices 1 e 2). Os associados da ACM responderam a um questionário com 1 pergunta aberta e 6 fechadas, envolvendo 24 indivíduos (apêndice 3).

As coletas foram realizadas entre agosto e novembro /2019 com os alunos do 4º período e no período de 10 á 15 de janeiro /2020 com os associados da ACM.

Os resultados serão apresentados em forma de gráficos a seguir.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Questionários referentes à primeira pesquisa feita com os alunos do quarto semestre antes do primeiro contato com a água dentro da matéria de natação.

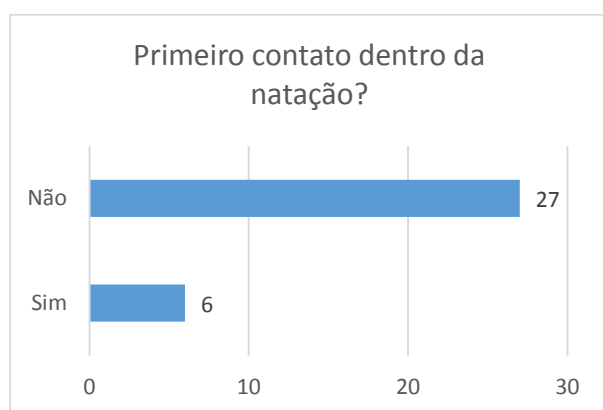


Gráfico 1. Experiência em natação (4º período diurno)

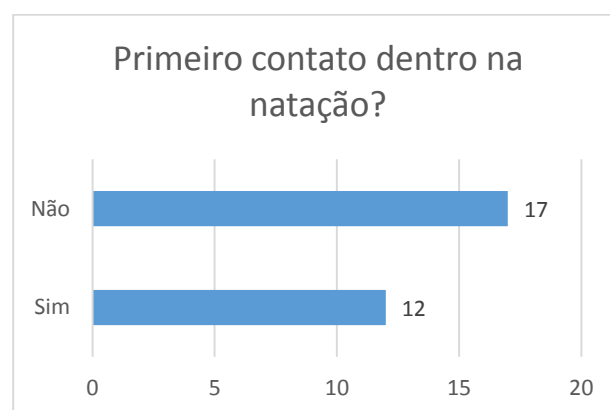


Gráfico 2. Experiência em natação (4º período noturno)

Segundo o questionário a maioria dos alunos de educação física do 4º período diurno já tinha tido seu primeiro contato com as práticas aquáticas, afirmando cada vez mais palavras de Massaud (2004, p. 17), “A natação é um esporte muito importante para todas as idades, sendo um dos únicos que é praticado desde bebê ate a 3º idade”.

Em relação ao noturno, este questionário nos mostra que mesmo dentro de uma faculdade de educação física, quase metade da turma ainda não havia tido contato com a natação, sendo este um grupo de idades mistas.

O próximo aspecto refere-se ao medo de entrar na piscina.



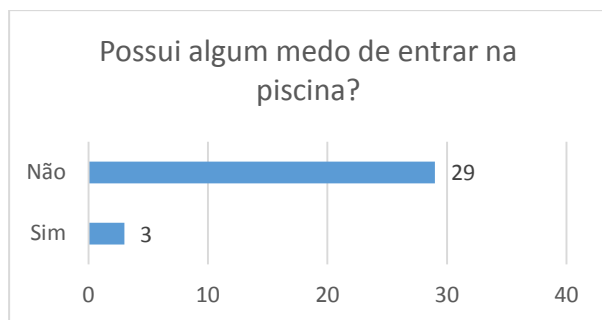


Gráfico 3. Medo de entrar na piscina (4º diurno)

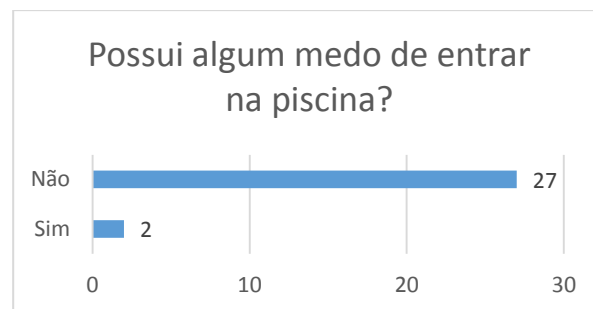


Gráfico 4. Medo de entrar na piscina (4º noturno)

Neste questionário vemos que apesar quase 50% da turma do noturno ainda não ter tido contato com o meio líquido, ainda sim a maioria dizia não ter medo de entrar dentro da piscina.

De acordo com este questionário do diurno, 3 a cada 32 pessoas sentem medo de entrar no ambiente aquático. Segundo Silva (2007, p.1): “A fobia aquática é um fenômeno que está presente em muitos indivíduos, pelas mais diversas naturezas e motivos, de ordem social, econômica e pessoal”.

Em relação a sofrer algum incidente na piscina, observamos os resultados nos gráficos a seguir.

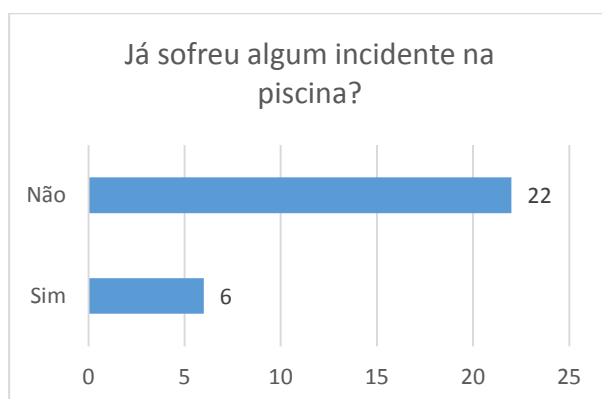


Gráfico 5. Incidentes na piscina (4º diurno)

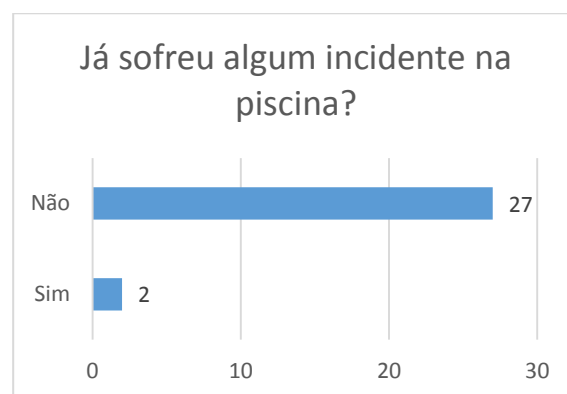


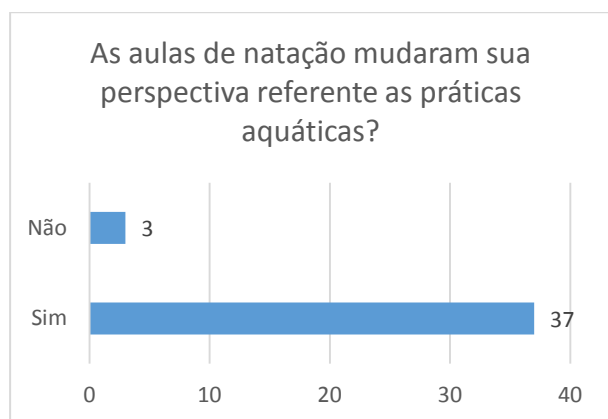
Gráfico 6. Incidentes na piscina (4º noturno)

Neste, vemos um número pequeno de pessoas no noturno que já tiveram algum incidente dentro da piscina, podendo levar em consideração que quase 50% do grupo ainda não tinha tido contato com a aula de natação até o momento da realização do questionário.

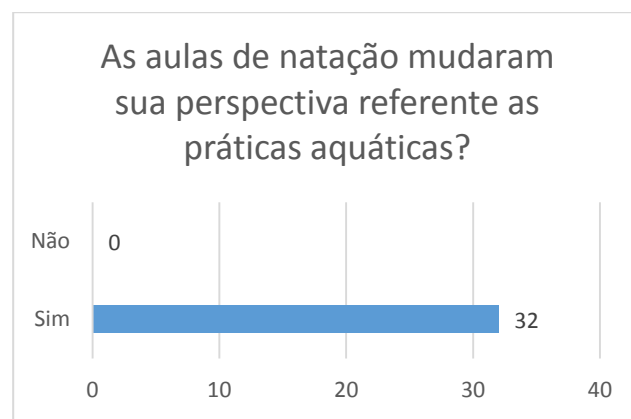
De acordo com o questionário acima (gráfico 5), 6 a cada 28 pessoas já sofreram algum tipo de situação de risco dentro de um ambiente aquático. Segundo

Szpilman (2014), em 2012 o afogamento foi no Brasil, a 2º causa geral de óbito entre 1 e 9 anos, a 3º causa nas faixas de 10 a 19 anos, a 4º causa na faixa do 20 a 25 anos.

A seguir apresentaremos os resultados à pesquisa feita após o primeiro contato com a água dentro da disciplina de Natação.



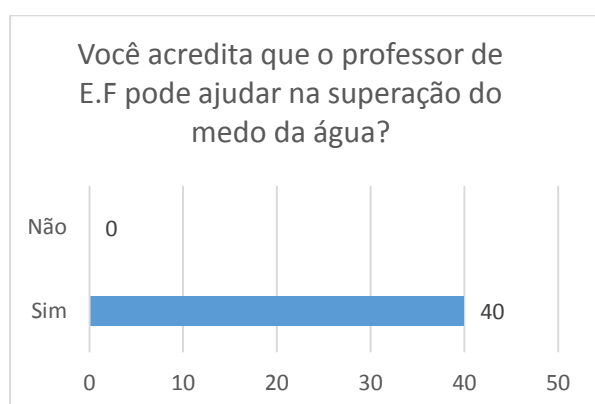
Gráfico 7. Mudança de perspectiva (4º diurno)



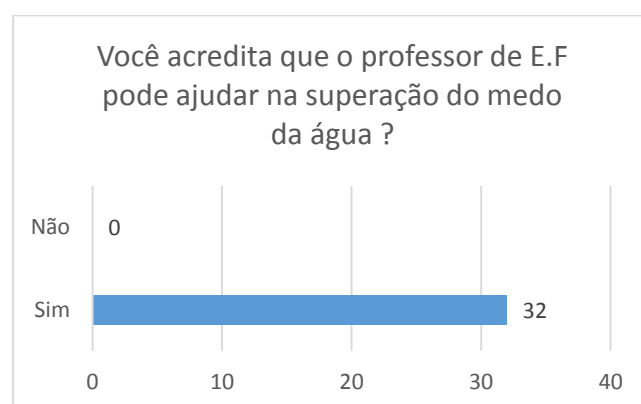
Gráfico 8. Mudança de perspectiva (4º noturno)

Neste questionário das duas turmas podemos perceber a eficácia da natação e como suas diferentes metodologias atraem novos olhares devido a sua didática diversificada, trazendo mudanças para o olhar do professor ou até mesmo do futuro profissional de educação física.

Segundo o questionário, 37 entre 40 alunos do período diurno tiveram sua perspectiva alterada em rela o às praticas aquáticas após o semestre de natação dentro da faculdade, afirmando a ideia de que a natação é um esporte considerado prazeroso que vem ganhando espaço no mercado.



Gráfico 9. Impacto do professor na supera o do medo (4º diurno)



Gráfico 10. Impacto do professor na supera o do medo (4º noturno)

De acordo com os questionários , é notável a eficiência do profissional de educação física dentro da água dando suporte ao aluno desde sua primeira aula, trazendo segurança e encorajando o indivíduo a realizar as mais diversas atividades dentro da piscina.

Esses gráficos nos mostram que o grupo foi homogêneo em responder que o profissional de educação física é extremamente importante dentro da superação da aquafobia, tendo como objetivo, primeiramente, segundo Silva (2007, p.6)

“O primeiro objectivo do ensino da natação refere-se a ceder ao indivíduo um conjunto de capacidades que o salvasse, numa situação em que esteja em contacto com a água”.

A seguir apresentaremos os resultados dos questionários referentes à pesquisa feita com os associados da ACM Votorantim referente às práticas de natação e hidroginástica visando recolher uma quantidade significativa de resultados nos quais os alunos tinham ou ainda têm medo ou insegurança de entrar ou de realizar exercícios dentro da piscina.

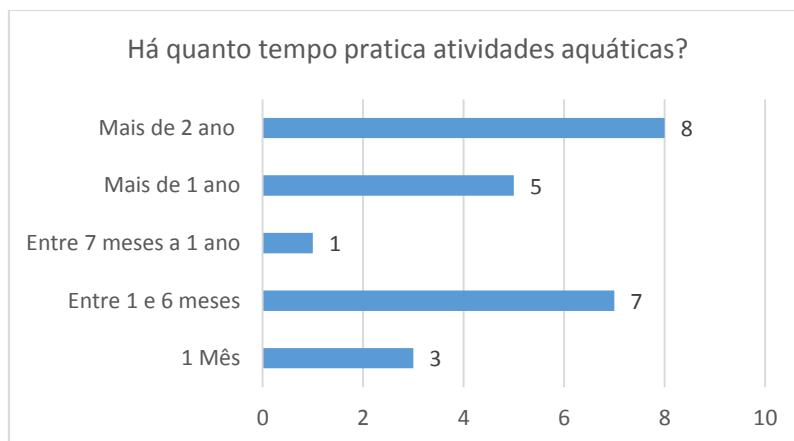


Gráfico 11. Tempo de prática nas atividades aquáticas (associados ACM)

Durante a pesquisa os mais variados resultados foram encontrados, deixando evidente que a todo o momento pessoas ingressam na prática de atividades aquáticas, sendo elas a natação ou a hidroginástica. Afirmando mais uma vez as palavras de Massaud (2004, p.15), “A natação vem se firmando cada vez mais em nossa sociedade”.

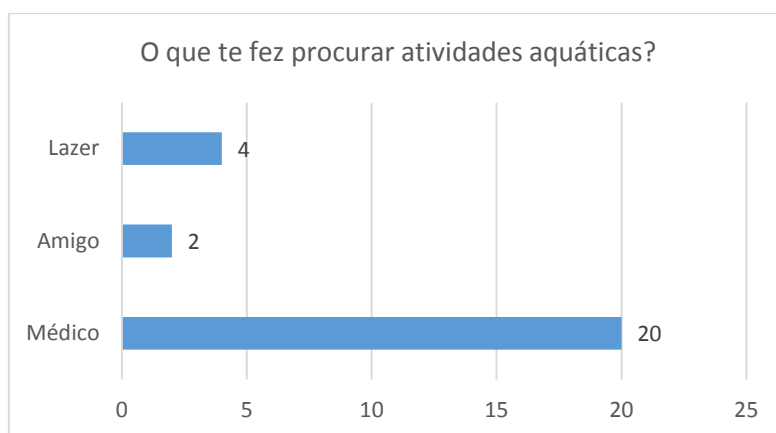


Gráfico 12. Motivos para a prática nas atividades aquáticas (associados ACM)

Vemos também que uma das maiores causas da procura das aulas de hidroginástica e de natação são as recomendações médicas, tendo em mente os benefícios da água para indivíduos com as mais diversas patologias.

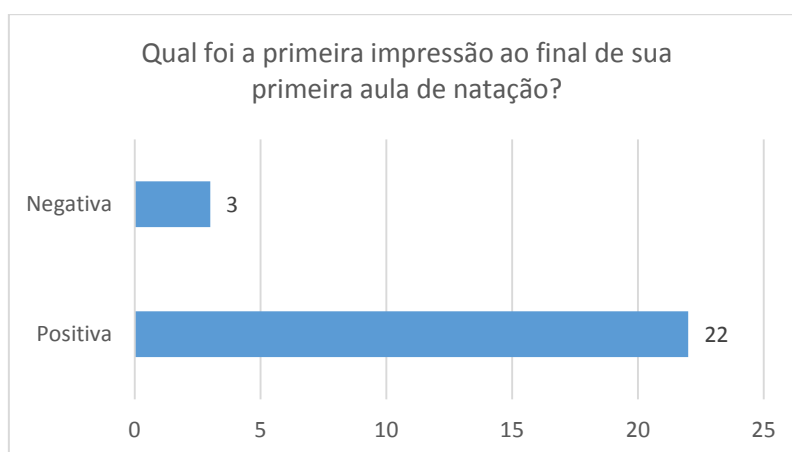


Gráfico 13. Impressão na primeira aula de natação (associados ACM)

Neste gráfico pode-se afirmar que apesar do medo do ambiente aquático, a maioria das pessoas sentiu-se bem ao sair de sua primeira aula de natação ou hidroginástica, afirmando “fazer bem a saúde” ou até mesmo dizendo “foi melhor do que eu esperava, superou minhas expectativas”.

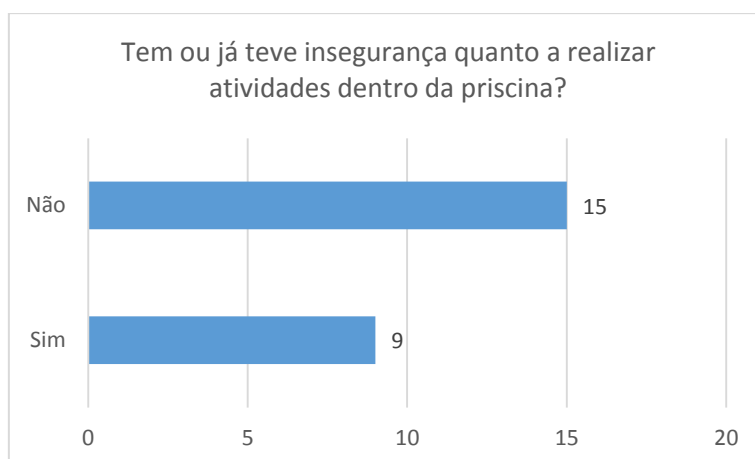


Gráfico 14. Insegurança dentro da piscina (associados ACM)

Dentro dos indivíduos pesquisados, grande parte afirmada ver ou já ter tido medo de entrar na piscina segundo depoimentos “eu tinha muito medo, mas os professores me ajudaram a superar”, vendo das mais variadas evoluções e superações de casos como o do senhor Adriano “Porque quando criança cai dentro de uma piscina e hoje já me sinto muito melhor durante as aulas de natação”. Foram encontrados também, muitos casos como o de dona Elsa “Sinto medo de me afogar e ninguém ver, por isso ainda não consigo colocar o rosto na água”.

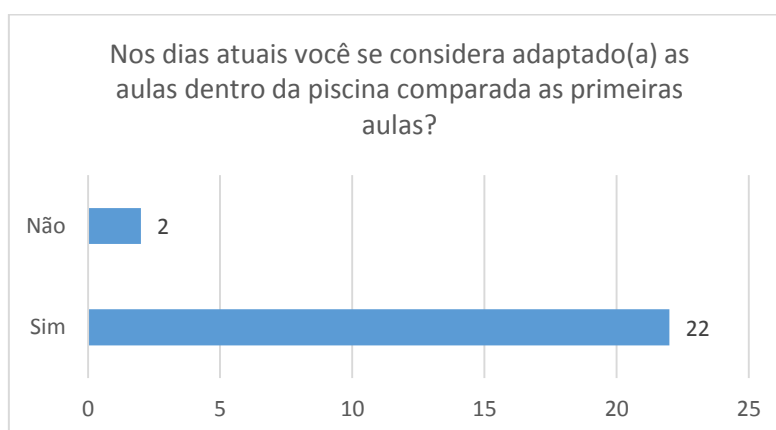


Gráfico 15. Adaptação dentro da piscina (associados ACM)

Dentro do questionário esta foi à pergunta com as mais interessantes e diversas respostas desde “ainda sinto medo, mas estou melhorando” além de resposta de superação assim como a dona Leni “Porque perdi o medo, os professores são muito competentes”, “porque me ajuda a relaxar”, ou até mesmo

como o Eduardo disse “me ajudou na interação com as pessoas, nas minhas relações afetivas” e como a da Cristiane “Hoje me viro bem na água e o medo diminuiu muito” que também disse “Estou muito feliz pois a cada dia consigo avançar um pouquinho”

Deixando evidente a afirmação de Silva (2007,p.9) “Se uma fobia tiver início depois de um episódio traumático, terá maiores possibilidades de desaparecer rapidamente e com um tratamento curto”

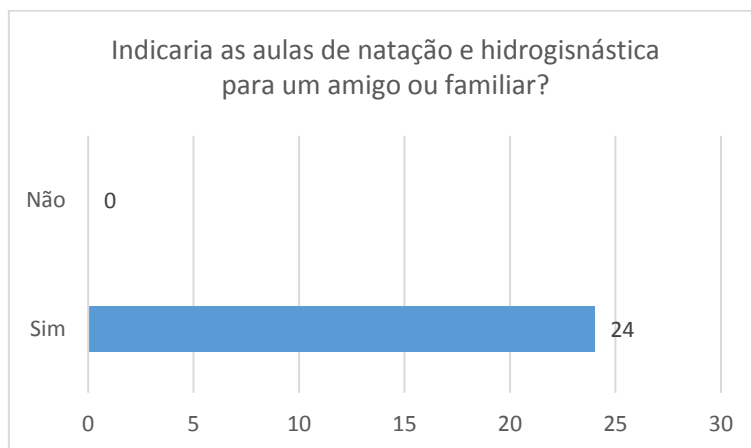


Gráfico 16. Indicação das aulas para outros (associados ACM)

Nesta pergunta a intenção foi ver como os alunos se sentiam em relação às aulas e se indicariam para alguém as atividades que praticam dentro da água e depoimentos como o da dona Leni nos mostram que suas experiências têm sido positivas “Me sinto a vontade e não gosto de faltas as aulas, indico a todos os meus amigos e familiares, meus filhos e netos já estão associados e eu estou muito feliz”, muito dos alunos também ciaram a questão de que “indicaria pois melhorou minha saúde e bem estar”

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo desta pesquisa foi investigar e observar os benefícios da natação na superação de sua respectiva fobia. A natação tem se feito presente desde os primórdios da existência humana, sendo utilizada como meio de nutrição, caça, fuga e varias outras maneiras, incluindo nisto o ato em si de nadar. Após milhares de anos, a natação faz se presente na vida da grande parte dos indivíduos, onde cada vez mais encontram-se pessoas que não se sentem á vontade ao nadar , ou até

mesmo chegam a ter a aquafobia (o medo de nadar). Levando em consideração os afogamentos e seus incidentes, de acordo com Szpilman (2014), em 2012 o afogamento foi no Brasil, a 2º causa geral de óbito entre 1 e 9 anos, a 3º causa nas faixas de 10 a 19 anos, a 4º causa na faixa do 20 a 25 anos, e 6.369 brasileiros (3.3/100.000 hab) morreram afogados. O medo nas aulas de natação tornou-se algo muito presente, onde foram necessários métodos serem criados para lidar com os alunos portadores deste medo. Neste estudo foram aplicados dois questionários aos alunos do quarto período diurno da FEFISO. O primeiro questionário envolvendo 32 participantes. O segundo questionário envolveu 40 pessoas. Já no período noturno o primeiro questionário contou com a participação de 29 indivíduos. O segundo questionário envolveu 32 pessoas. Em uma pesquisa separada os associados da ACM um questionário foi feito envolvendo 24 indivíduos adultos com idades variadas. De acordo com a pesquisa e as revisões bibliográficas feitas neste artigo, conclui-se que é de extrema importância papel do profissional de educação física na natação e conseqüentemente seu trabalho e auxílio na superação da aquafobia.

## 6 REFERÊNCIAS

ANTONELLI, F.; SAVINI, A. Psicología del deporte. Valladolid: Editorial Miñon, 1978.

Disponível

em

<[http://www.copmadrid.es/webcopm/recursos/Congreso Ps Deporte Aplicada al Futbol ponencia3.pdf](http://www.copmadrid.es/webcopm/recursos/Congreso_Ps_Deporte_Aplicada_al_Futbol_ponencia3.pdf)>

CHAVES, Aline D; SILVA, Alexandre de C; FERRAZ, Osvaldo L; NUNOMURA, Myrian; CARBINATTO, Michele V. **O MEDO NA APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO.**

Disponível em

<[https://www.researchgate.net/profile/Osvaldo\\_Ferraz/publication/318765840\\_O\\_MEDO\\_NA\\_APRENDIZAGEM\\_DA\\_NATACAO/links/5981c0a1aca2728abee883ef/O-MEDO-NA-APRENDIZAGEM-DA-NATACAO.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Osvaldo_Ferraz/publication/318765840_O_MEDO_NA_APRENDIZAGEM_DA_NATACAO/links/5981c0a1aca2728abee883ef/O-MEDO-NA-APRENDIZAGEM-DA-NATACAO.pdf)>

FREIRE, Marília; JUNIOR, Andries Orival. **O LÚDICO E A ÁGUA:** uma proposta de inclusão do elemento lúdico nas aulas de natação. Disponível em <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/2010/Educao\\_fisica/artigo/5\\_ludico\\_agua.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/2010/Educao_fisica/artigo/5_ludico_agua.pdf)>. Grupo de Estudos Natação – Unicamp-Campinas – SP

FREITAS, Helder. **O ensino da natação em adultos – metodologia facilitadora do processo ensino aprendizagem.** 40º congresso técnico-científico da associação

portuguesa de técnico de natação. Disponível em: <<http://www.aptn.pt/tecnicosnatacao/sites/default/files/livrodeatasaptn2017final.pdf>> Rio Maior. Associação Portuguesa de Técnicos de Natação Abril 2017; 77p.

LEWIS, A. (1979). **Problems Presented by the Ambiguous Word “Anxiety” as Used in Psychopathology**. In the: Later Papers of Sir Aubrey Lewis; Oxford: Oxford University Press.

MARQUES, Carmem Lúcia da Silva e DIAS, José Francisco da Silva:. EU APRENDI A NADAR “... PERCEPÇÃO DE IDOSOS ACERCA DA CONQUISTA DA APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO – EM BUSCA DE UMA EFLEXÃO PEDAGÓGICA. Disponível em <<file:///D:/Users/Seven/Downloads/3775-10596-1-PB.pdf>> **Revista da Educação Física/ UEM**, Maringá,v.12,n.47-57,1.sem 2001.

MASSAUD, M.G. **Natação 4 nados aprendizagem e aprimoramento**. 2º Edição Rio de Janeiro: EDITORA SPRINTLTDA 2004 220p.

PEREZ, Julio F. P. PROMOVEDO RESILIÊNCIA EM VÍTIMAS DE TRAUMA PSICOLÓGICO. **Revista Psiquiátrica RS** maio/agosto 2005;27(2):131-138. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v27n2/v27n2a03.pdf>>

SAAVEDRA, J.M. ESCALANTE, Y; RODRÍGUEZ, F.A. **A evolução da natação**. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd66/natacion.htm>.

SILVA, Antônio Manuel Ferreira. **Formação sobre Hidrofobia a Docentes de Natação**. Universidade do Algarve, Faculdade de Ciências Humanas . Disponível em <<https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/678/1/Projecto%20de%20Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>>

SZIPILMAN, Dr David. Afogamentos e incidentes aquáticos. Sobrasa – Sociedade Brasileira de Salvamento Aquatico Disponível em: <[www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org)> 25 de Outubro de 2014.

## 7 APÊNDICES

### 7.1 – APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO 1 – 4º PERÍODO

Primeiro questionário feito com os alunos do 4º período Diurno e Noturno da FEFISO (Faculdade De Educação Física De Sorocaba) no período de 2019, aplicando na segunda semana de aula, onde os alunos ainda não haviam entrado na água.



## DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DO PARTICIPANTE

De acordo com a descrição da pesquisa e dos compromissos firmados pela pesquisadora e aluna do 6º período diurno da FEFISO Tatiane Kethylin Senra Bagatin, eu, \_\_\_\_\_, assumo aqui a minha concordância em participar da pesquisa que tem por objetivo observar e entender como se dá o trabalho da natação para adultos e constatar sua eficiência na superação de traumas aquáticos. Assumo ainda que permito a divulgação de seus resultados.

Entretanto, declaro que minha concordância está condicionada aos seguintes requisitos:

- a) Anonimamente, isto é, que a divulgação dos resultados seja feita sem mencionar os nomes dos participantes envolvidos ( )
- b) Sem anonimato ( )
- c) Que se possa ter acesso aos dados coletados ( )

Sorocaba, \_\_\_/\_\_\_/2019.

Assinatura: \_\_\_\_\_

O objetivo deste questionário é obter apurações referentes às primeiras impressões ao contato com as práticas aquáticas e entender as expectativas criadas dentro da matéria de natação

1. Este será seu primeiro contato com a natação? ( ) Sim ( ) Não
2. Se não, com quantos anos aprendeu a nadar? \_\_\_\_\_
3. Tem medo de fazer aulas em piscina? ( ) Sim ( ) Não
4. Já sofreu algum incidente no meio líquido? ( ) Sim ( ) Não

Comentários: \_\_\_\_\_

5. Neste semestre, o que você espera da matéria de natação?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 7.2 APÊNDICE 2 - Questionário 2 – 4º período

Segundo questionário aplicado com os alunos do 4º período Diurno e Noturno da FEFISO (Faculdade De Educação Física De Sorocaba) no período de 2019, aplicando após o final das aulas práticas da matéria de natação.

## DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DO PARTICIPANTE

De acordo com a descrição da pesquisa e dos compromissos firmados pela pesquisadora e aluna do 6º período diurno da FEFISO Tatiane Kethylin Senra Bagatin, eu, \_\_\_\_\_, assumo aqui a minha concordância em participar da pesquisa que tem por objetivo observar e entender como se dá o trabalho da natação para adultos e constatar sua eficiência na superação de traumas aquáticos. Assumo ainda que permito a divulgação de seus resultados.

Entretanto, declaro que minha concordância está condicionada aos seguintes requisitos:

d) Anonimamente, isto é, que a divulgação dos resultados seja feita sem mencionar os nomes dos participantes envolvidos ( )

e) Sem anonimato ( )

f) Que se possa ter acesso aos dados coletados ( )

Sorocaba, \_\_\_/\_\_\_/2019.

Assinatura: \_\_\_\_\_

O objetivo deste questionário é obter apurações referentes às impressões após o primeiro contato com as práticas aquáticas (hidroginástica e natação) e entender o processo da adaptação ao meio líquido.

1- Você sentia medo de entrar em uma piscina no início do semestre?

Sim ( )                      Não ( )

2- As aulas práticas de natação mudaram a sua perspectiva sobre as práticas aquáticas?

Sim ( )                      Não ( )

Explique: \_\_\_\_\_

Você acredita que o professor pode ajudar na superação do medo da água?

Sim ( )                      Não ( )

Explique: \_\_\_\_\_

3- Após o término da matéria de natação deste semestre, pretende continuar a natação?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 7.3 APÊNDICE 3 - Questionário Associados ACM

Questionário aplicado na unidade ACM Votorantim, visando encontrar associados com medo ou receio das práticas aquáticas.

#### DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA DO PARTICIPANTE

De acordo com a descrição da pesquisa e dos compromissos firmados pela pesquisadora e aluna do 6º período diurno da FEFISO Tatiane Kethylin Senra Bagatin, eu, \_\_\_\_\_, assumo aqui a minha concordância em participar da pesquisa que tem por objetivo observar e entender como se dá o trabalho da natação para adultos e constatar sua eficiência na superação de traumas aquáticos. Assumo ainda que permito a divulgação de seus resultados.

Entretanto, declaro que minha concordância está condicionada aos seguintes requisitos:

g) Anonimamente, isto é, que a divulgação dos resultados seja feita sem mencionar os nomes dos participantes envolvidos ( )

h) Sem anonimato ( )

i) Que se possa ter acesso aos dados coletados ( )

Sorocaba, \_\_\_/\_\_\_/2019. Assinatura:\_\_\_\_\_

O objetivo deste questionário é obter apurações referentes às primeiras impressões ao contato com as práticas aquáticas e entender as expectativas criadas dentro da aprendizagem da natação.

1. Há quanto tempo pratica atividades aquáticas?

( ) 1 mês

( ) Mais de 1 ano

( ) Entre 1 mês e 6 meses

( ) Mais de 2 anos

( ) Entre 7 meses e 1 ano

2. O que te fez procurar as atividades aquáticas?

( ) Médico

( ) Amigo

( ) Lazer

3. Qual foi sua primeira impressão ao final da sua primeira aula de natação?

( ) Positiva

( ) Negativa

Justifique:\_\_\_\_\_

Tem ou já teve alguma insegurança quanto a realizar atividades dentro da piscina?

Por quê? ( ) Sim ( ) Não

Justifique:\_\_\_\_\_

4. Nos dias atuais você se considera adaptada as aulas dentro da piscina comparadas as primeiras aulas? Por quê?

( ) Sim ( ) Não

Justifique:\_\_\_\_\_

5. Indicaria as aulas de natação e hidroginástica para um amigo ou familiar? Por quê?

( ) Sim ( ) Não

Justifique:\_\_\_\_\_

6. (OPCIONAL) Deixe aqui um relato sobre sua experiência nas aulas de natação na ACM.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_