

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG

EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

BRUNA DE PAULA OLIVEIRA

**NATAÇÃO E FOBIA: O processo de intervenção para adaptação na prática da
modalidade**

Varginha

2015

Grupo Educacional UNIS

BRUNA DE PAULA OLIVEIRA

**NATAÇÃO E FOBIA: O processo de intervenção para adaptação na prática da
modalidade**

Trabalho apresentado ao curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel, sob orientação da Prof. Me. Flavia Regina Ferreira Alves.

Varginha

2015

BRUNA DE PAULA OLIVEIRA

**NATAÇÃO E FOBIA: O processo de intervenção para adaptação na prática da
modalidade**

Artigo apresentado ao curso de Educação Física
do Centro Universitário do Sul de Minas –
UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do
grau de bacharel pela Banca Examinadora
composta pelos membros:

Aprovado em / /

Prof. Me. Alan Peloso Figueiredo

Profª. Me. Flavia Regina Ferreira Alves (Orientadora)

Profª. Ms. Ione Maria Ramos de Paiva

OBS:

NATAÇÃO E FOBIA: O processo de intervenção para adaptação na prática da modalidade

Bruna de Paula Oliveira*

Flavia Regina Ferreira Alves **

RESUMO

Os seres humanos começam seu processo de adaptação ao ambiente no útero materno, onde o meio líquido predomina e assim a água começa a fazer parte do cotidiano humano. Afinal, ficamos imerso durante toda a gestação, no acolhedor útero materno. Entretanto, devido a alguns imprevistos em diversas fases da vida, somados à fragilidade psicológica individual, algumas pessoas adquirem temor a água, conhecido como fobia aquática. O presente estudo tem como objetivo principal analisar 10 artigos no total, das plataformas de pesquisa LILACS, SCIELO, BIREME, pertinentes ao tema, utilizando como descritores: Fobia, Natação e desenvolvimento motor, fazendo uma análise crítica de os quais motivos que levam algumas pessoas, a passarem pelo trauma da fobia já que a natação é citada como uma das melhores atividades capazes de desenvolver e acelerar o seu desenvolvimento motor em seus praticantes. Destacando quais os principais motivos e ou situações que levam pessoas a terem fobia ao ambiente aquático e sua inibição no desenvolvimento psicomotor, este estudo visa demonstrar que a prática da natação, de acordo com os artigos levantados, favorece o desenvolvimento motor do ser humano e assim se torna favorável aos mesmos o tratamento para a fobia aquática, para que possam também ser beneficiados com a prática da modalidade.

Palavras-Chave: Natação; Fobia; Desenvolvimento motor.

INTRODUÇÃO

O presente estudo procura entender quais os motivos que levam o ser humano a ter o trauma da fobia, no ambiente aquático, já é considerado através de os artigos

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

pesquisados que são atividades benéficas para o cotidiano de seus praticantes, sendo prazerosas e indicadas para uma vida saudável. Um dos principais motivos que levam a este trauma são acontecimentos indesejados e inesperados, ocorridos durante a primeira e segunda infância onde permanecem presentes durante toda vida adulta se não tratado.

Fobia origina-se do grego *phobia*, que significa medo intenso, ou irracional, aversão, hostilidade. A fobia é um dos transtornos de ansiedade mais apresentados pelo ser humano e um dos distúrbios psicológicos mais estudados (ROSS, JERILYN 1995).

O medo é um sentimento inerente ao ser humano, pode ser definido como uma sensação de que algo ruim pode acontecer seguido de sintomas físicos que incomodam, quando esse medo é excessivo e irracional em relação a ameaça, apresentando fortes sinais de perigo e acompanhado de comportamento de negação e ou receio/apreensão quanto as situações causadoras do medo é chamado de fobia, crise de pânico provocada em situações específicas (ROSS; JERILYN 1995).

A causa da fobia pode estar relacionada com fatores biológicos, como um aumento do fluxo sanguíneo e maior metabolismo no lado direito do cérebro em pessoas fóbicas. Atividades aquáticas, através da prática da natação para crianças, jovens e adultos, passam a trabalhar a confiança e terem maior controle de seu comportamento, buscando um a melhor qualidade de vida e assim possibilitar uma maior vivencia motora e segurança no meio liquido. A grande ascensão de bebês sendo inseridos em atividades aquáticas se dão devido seus efeitos benéficos proporcionados na melhora do desenvolvimento motor dos mesmos e na prevenção de acidentes ao meio líquido (FERNANDES, 2011).

A natação é de fundamental importância no desenvolvimento motor , por dirigir-se ao estabelecimento do movimento, permitindo a exploração e manejo do meio, através de atividades motoras, que contribuem para a estruturação do seu esquema corporal, que por sua vez é um dos elementos da ação que traduz a psicomotricidade, convertendo-se dessa maneira em um elemento indispensável pela caracterização da personalidade do ser humano (LIMA, 2003).

O desenvolvimento motor se faz necessário através da pratica de atividade física, à medida que os centros cerebrais superiores assumem o controle dos movimentos, a atividade reflexiva do bebê vai sendo inibida e o bebê desenvolve os movimentos

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

voluntários, que também podem ser chamados de movimentos rudimentares (GALLAHUE e OZMUN, 2005; HAYWOOD e GETCHELL, 2004).

Esta pesquisa se justifica com finalidade de esclarecer os reais motivos que levam o ser humano a terem traumas que geram a fobia no ambiente aquático e identificar quais *déficits* podem ocorrer no desenvolvimento dos mesmos durante seu processo de evolução motora, durante o decorrer de sua vida, tendo como propósito descrever para amenizar situações/traumáticas para estas pessoas.

O objetivo desta pesquisa foi fazer um levantamento de dados, através dos artigos pesquisados, de quais os traumas que levam pessoas a terem a fobia e como as aulas podem ser realizadas neste ambiente aquático e como se pode observar as diferenças no desenvolvimento dos mesmos que sofrem deste trauma, após sua prática.

Lima (2003), Fernandes (2011) assim como Ross e Jerilyn (1995) destacam em seus estudos que a prática da natação com orientação adequada e especializada para pessoas que predispõe de fobia se faz necessário devido ao favorecimento ao desenvolvimento motor e ou do ser como um todo que esta modalidade proporciona.

Esta pesquisa se baseou na busca de entender os reais motivos que levam o ser humano a desenvolver este trauma, como elas podem ser prejudicadas ou beneficiadas durante suas fases de desenvolvimento motor dentro do processo de desenvolvimento e aprendizagem motora, cognitiva, afetiva, social.

2 NATAÇÃO COMO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO DO SER COMO UM TODO

A natação é uma atividade habitualmente estruturada em um desporto objetivando principalmente registros de tempos, cada vez mais inferiores através de um treinamento metódico individualizado e específico com o domínio das técnicas, conhecimento de ritmo além de boa preparação física, porém, no ensino da natação, não é mais admissível reduzir seu objetivo a um conceito puramente mecanicista que busque exclusivamente, desempenhos imediatos (SANTOS, 1996).

Para Damasceno (1992) a metodologia da natação, hoje, deve proporcionar a relação entre o prazer, o desenvolvimento e a técnica, oferecendo meios para que seus praticantes possam trabalhar questões motoras, sociais e cognitivas.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^a.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Por isto, as atividades devem estar voltadas principalmente para a utilização do próprio corpo, suas capacidades e possibilidades, com regras simples, sem caráter competitivo, visando o seu desenvolvimento (CHAVES, 1985).

Chaves (1985) ainda afirma que se ensinarmos exercícios que são precoces, poderemos gerar no aluno, a frustração e conseqüentemente, sua desistência no desenvolvimento de atividades físicas, independente do ambiente o qual ele esteja inserido.

O desenvolvimento harmonioso depende também da quantidade e da qualidade dos estímulos proporcionados pelo meio ao qual está inserido (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Estudos sobre o ensino da Natação e o desenvolvimento humano, apontam grandes relações entre a técnica dos nados e a evolução de capacidades coordenativas, gestos e formação de esquemas corporais, maturação emocional e social e, com o desenvolvimento de toda personalidade, principalmente a infantil (JUNIOR; DUNDER, 2002; KLEMEN, 1982).

São inúmeros os benefícios da natação, mas se torna necessário o conhecimento dos mecanismos psico-fisiológicos que sua prática implica, de forma a podermos potencializar estes benefícios e evitar os possíveis perigos que dela porventura possam vir a ocorrer (MARTINS, 2006).

2.1 Natação e o desenvolvimento motor

A Natação age como um pré-estímulo motor, pois, colabora para o desenvolvimento de aspectos como: habilidades motoras; coordenação motora fina e grossa; equilíbrio; noções espaciais; lateralidade e; desenvolvimento sensório motor.

O meio líquido, tem a possibilidade de oferecer diversas formas de movimento, colaborando para que as pessoas possam estar em contato com uma diversidade de habilidades. Combinando movimentos fundamentais com estímulos na água, há um maior e melhor desenvolvimento motor (BLAKSBY, 1995).

Considerando as restrições do ambiente como fundamentais para o desenvolvimento, programas motores interventivos, têm sido implementados e destacam-se entre tantos os de natação. Esses programas têm despertado a atenção de

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

pesquisadores quanto à efetividade de suas ações para potencializar o desenvolvimento motor (PAYNE e ISAACS, 2008).

A caracterização do desenvolvimento motorem praticantes de atividades aquáticas envolve diversas áreas como: motricidade global, motricidade fina, linguagem, área cognitiva e autonomia social (MARTINS *et. al*, 2006).

A prática da natação proporciona melhorias em nível motor, tornando os praticantes mais ativos e conseqüentemente beneficiando também o seu domínio cognitivo. A prática dessa atividade desenvolve a segurança, aumentando o conhecimento e domínio de seu corpo, favorecendo a comunicação, e melhorando a qualidade de vida de um modo geral (SARMENTO, 2000).

Segundo Damasceno (1997) a natação estimulam o processo de maturação e aprendizagem nos aspectos cognitivos, afetivo e psicomotor. Isso favorece o crescimento e o desenvolvimento através de atividades recreativas e educativas que despertam a observação e a curiosidade, incentivando crianças, adolescentes, adultos entre outros a descobrir e interpretar o mundo que a cerca.

Através de exercícios na água o desenvolvimento maturacional, neuromotor, fortalecerá a musculatura, colaborará com a lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora ampla. Respeitando sua habilidade motora o praticante libera sua capacidade de movimentar-se e de criar, explorando seu corpo e o espaço ao seu redor (FONSECA, 1995).

A parte de recreação aquática é de fundamental importância para a prática da natação, seja na forma de jogos cantados ou na iniciação dos fundamentos básicos, como o batimento de pernas e braços, ou mergulhos. Pois brincando obtém uma melhor assimilação dos exercícios e o mais importante, aprendem a associar a atividade física com prazer, fortalecendo a autoestima e autoconfiança (LIMA, 2003).

2.2 O desenvolvimento motor e a natação, através das fases de desenvolvimento humano

Para um desenvolvimento motor completo, é necessário que as pessoas estejam envolvidas constantemente em diferentes atividades em diversos ambientes, possibilitando a ela acumular novas experiências (RAMALDES, 1987).

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^a.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Um esporte iniciado logo cedo apresenta inúmeras vantagens como melhoria na capacidade cardiorrespiratória, no tônus, na coordenação, no equilíbrio, na agilidade, na força, na velocidade, na sociabilidade e na autoconfiança. De acordo com Ramaldes (1987), a natação é a atividade física mais completa que existe, por trabalhar a harmonia, a flexibilidade, a potência, o ritmo e a coordenação. Praticada regularmente, desenvolve mecanismos fisiológicos, como a capacidade pulmonar, sistema cardiovascular e permite o desenvolvimento da coordenação e equilíbrio (RAMALDES, 1987).

Também podem apresentar um melhor desenvolvimento no processo de alfabetização dependendo da forma com que o processo ensino-aprendizagem é aplicado em natação (HELLANDSIG, 1998).

Na natação, os praticantes podem experimentar os movimentos novos que aprende sem traumas de um tombo, como rolar e movimentar pernas e braços. A importância da natação para a formação de sua personalidade e inteligência é algo que não se pode negar. Com os colegas na piscina, aprendem que cada um tem sua vez e que todos são importantes, além de estimular a sociabilidade.

O desenvolvimento harmonioso depende também da quantidade e qualidade dos estímulos proporcionado pelo meio ambiente. Através da experiência aquática surgirão relações sociais, através de jogos e brincadeiras, estímulos visuais, sonoros, táteis e sinestésicos, através das cores do ambiente, dos materiais utilizados, do som da água, das vozes e do suporte do professor. Infere-se que a combinação de movimentos fundamentais com estímulos proporcionados pelo meio aquático permita o maior e melhor desenvolvimento motor de cada pessoa (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

Na elaboração e execução dos programas, as metas deverão está adequadas ao nível de aprendizagem, e as estratégias e conteúdos adequados a faixa etária em questão. No geral a aluno deverá passar por uma fase de adaptação que corresponderá à primeira fase de contato orientado com o meio líquido, passando em seguida por uma fase de aprendizagem na qual será focado um trabalho amplo de percepção corporal, visando os elementos básicos da natação (respiração, equilíbrio e propulsão). Nessa fase, serão introduzidos os deslocamentos elementares e avançados, e será criada a base para um desenvolvimento técnico posterior (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^a.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

É importante também utilizarmos os conhecimentos das várias teorias cognitivas existentes, onde a mais utilizada é de Jean Piaget (1896-1980), cuja hipótese central é de que está na natureza do organismo humano adaptar-se ao seu ambiente (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

O processo de adaptação, na opinião de Piaget (1969), é construído por vários sub-processos importantes de aumento de complexidade dos esquemas sensórios motores. O esquema é uma ação física e ou sensorial que define o conhecimento. A mudança dos esquemas sensórios motores simples do período bebê para os esquemas mentais complexos da infância posterior se dá pela operação de três processos básicos:

Assimilação: é o processo de absorver algum evento ou experiência em algum esquema.

Acomodação: é um processo complementar à assimilação que envolve modificar o esquema como resultado das novas informações absorvidas pela assimilação.

Equilíbrio: Fase em que a criança está sempre lutando por coerência, sendo por isso que consegue readaptar os seus conhecimentos já adquiridos sempre que recebe novas informações que tornam incoerente o que já aprendeu.

De acordo com Cirigliano (1981), esse é um período em que o professor deve explorar os reflexos naturais, onde com a chegada do amadurecimento ou a mielinização do córtex faz com que vários reflexos sejam inibidos e gradualmente desapareçam, logo serão mencionados os mais significativos no processo de aprendizagem da natação, como:

Sensório Motor: Período que ocorre a assimilação básica e formação do esquema através do movimento. Nessa fase segundo Piaget, o bebê constrói o significado do seu mundo pela coordenação de experiências sensoriais com o movimento. De acordo com Cirigliano (1981), esse é um período em que o professor deve explorar os reflexos naturais, onde com a chegada do amadurecimento ou a mielinização do córtex faz com que vários reflexos sejam inibidos e gradualmente desapareçam, logo serão mencionados os mais significativos no processo de aprendizagem da natação, como:

- a. Reflexo natatório: realiza movimentos reflexos de pernas e braços, similar ao nado cachorrinho;
- b. Reflexo do bloqueio da glote: o bloqueio da glote impede que a água chegue até os pulmões, desaparecendo por volta dos 10 á 12 meses;

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

- c. Reflexo de preensão: Quando se é estimulada a palma da mão, ocorre uma flexão dos dedos, ou seja, a mão fecha. Constituindo-se como um reflexo tônico dos flexores dos dedos;
- d. Reflexo de paraquedas: Ao cair na piscina, a criança estende os braços, protegendo o rosto;
- e. Reflexo de moro: É um reflexo vestibular que consiste na adução e abdução dos braços;
- f. Reflexo de endireitamento: É o reflexo provocado por pressão dos pés, com correspondente verticalização das pernas e do tronco;
- g. Reflexo de reptação: ocorre a partir dos 9 meses, prolongando-se até transformar-se em ação voluntária. Quando a criança está em decúbito ventral, qualquer apoio de um pano firme contra a planta dos pés tem como resposta e extensão sucessiva e sincronizada dos membros inferiores;
- h. Reflexo de saltador: Ocorre entre o 7º e 8º mês, prolongando-se até o domínio da posição ereta, onde realiza rápidas e sucessivas extensões e flexões dos membros inferiores.

Há uma escassez de literaturas relacionando a prática da natação com o desenvolvimento motor. Muitas das pesquisas são dedicadas ao treinamento, as técnicas biomecânicas e a avaliação da performance, mas o processo ensino-aprendizagem pouco tem sido enfatizado (YPEREN, 1998, MAGLISCHO, 1999, THOMAS, 1989).

2.2.1 Como respeitar as fases de desenvolvimento e de aprendizagem motora através das aulas de natação

Primeiramente deve-se respeito à fase de desenvolvimento maturacional que a pessoa se encontra, o contato físico, o contato social que terá como professor e a segurança, pois não basta que a pessoa esteja segura e sim que ele se sinta segura (MACEDO *et al.*, 2007).

Assim, através dos estímulos psicomotores, deverão desenvolver-se habilidades motoras através de movimentos e formas lúdicas, estimulação da coordenação fina e grossa com movimentos e materiais específicos, estimulação dos cinco sentidos,

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Profª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

exercitação do equilíbrio, noção de lateralidade através de mergulhos, giros e saltos, além de promover o desenvolvimento sensório-motor e da inteligência (RÉ, 2005).

Por fim, devemos sempre escolher a atividade de acordo com a capacidade motora a ser trabalhada (princípio da especificidade) para que haja resultados ótimos e não esquecer o princípio da interdependência volume-intensidade, assim cada vez que aumentar a intensidade da aula, através de um exercício ou brincadeira que permita pouco descanso. Do mesmo modo sempre que tivermos uma atividade mais longa, está deve ser menos intensa para que se possa suportar a mesma (MCARDLE, KATCH; HATCH, 2008).

2.3 A aprendizagem motora e natação

Na fase inicial do aprendizado, a pessoa, ao realizar os movimentos, utiliza o córtex cerebral, ou seja, pensa detalhadamente na tarefa do movimento e sua execução. Nesse momento, os centros cerebrais enviam comandos para a realização dos movimentos, que serão executados de forma lenta e imprecisa. Ocorre tensão indesejável devido a uma atividade muscular desnecessária. À medida que a habilidade se torna constante e mantém-se sua prática, ocorre automatização, diminui-se a tensão muscular e o movimento se torna mais preciso e eficaz (COUNSILMAN, 1984).

Schmidt e Wrisberg (2001) no processo de aprendizagem deve-se apresentar quais serão os movimentos a serem executados, quais habilidades serão objetivadas e onde poderão ser executadas.

Xavier Filho e Manoel (2002) destacam que a prática da natação é caracterizada por movimentos cíclicos, onde a execução repetitiva dos movimentos nos diferentes nados pode ser associada a uma maior amplitude de movimentos exigida pela melhor técnica, podendo fazer com que os graus de flexibilidade sejam modificados a partir de sua prática regular, melhorando assim os níveis de habilidades motoras e, por consequência, uma melhor consciência corporal.

Xavier e Manoel (2002), ainda abordam que a prática da natação baseada em pressupostos desenvolvimentista pode favorecer a aprendizagem não só das habilidades específicas dos estilos da natação, como pode proporcionar um conjunto de habilidades de estabilidade postural que reflete a competência aquática inicial. A habilidade nadar

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

deve fazer parte de um contexto amplo de possibilidade de experiência no meio líquido, de forma a criar situações desafiadoras que estimulam novas descobertas de locomoção e aprendizado em vários níveis de habilidades.

Segundo Manoel e Xavier Filho (2002) a concepção desenvolvimentista tem fornecido modificações relevantes de como se vê o desenvolvimento de diferentes habilidades básicas, assim como com a habilidade nadar. Habilidades aquáticas, para esses autores são melhores compreendidas a partir de uma perspectiva desenvolvimental. Nesse sentido, o termo desenvolvimento é usado como mudança gradual no comportamento que resulta em sequências organizadas e previsíveis de habilidade ou padrão de movimentos.

As habilidades básicas envolvidas na locomoção aquática resultam da diversificação motora pelo qual o nadar passa durante a infância. Nesse sentido, seria interessante que, no ensino da natação, as tarefas motoras fossem estruturadas (LANGENDORFER; BRUYA, 1995).

Numa etapa inicial, os padrões primitivos são inconscientes e variáveis devido, principalmente, a uma compreensão reduzida que a pessoa tem da relação meio e fim numa habilidade. Gradualmente essa compreensão melhora, levando ao aumento da consistência, observa-se a modificação parcial dos padrões estáveis, que são variados, para entender diferentes demandas ambientais ou para simplesmente efetuar-se uma ação motora conhecida de forma diferente, caracterizando o ganho da consistência (TANI, 1988).

Tanto a constância quanto a consistência da ação compõem um processo mais abrangente, denominado diversificação motora (TANI, 1988).

Se o desenvolvimento de habilidades básicas não é privilegiado nesse momento é provável que a pessoa enfrente serias dificuldades para combinar habilidades de forma mais eficiente e, por conseguinte, a aquisição de habilidades mais complexas será prejudicada (TANI, 1988).

Para que ocorra uma aprendizagem direcionada, é de suma importância a interação professor aluno, já que é preciso entender como as condições afetam a aprendizagem do aluno. Logo, como educadores físicos, precisamos nos preocupar com a aprendizagem de comportamento que requerem os movimentos físicos, não esquecendo que é de suma importância inter-relacionar todos os tipos de relacionamento

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^a.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

na esfera da aprendizagem, pois o nosso maior objetivo é tratar o ser humano como um todo (GALLAHUE; OZMUN, 2005).

De acordo com Antunes (2000), a forma mais simples de aprendizagem para é a aprendizagem mecânica, que seria a repetição de estímulos, onde o mesmo associaria os sons e imagens ao seu universo de conhecimentos.

Inicia-se o ensino dividindo-o por tarefas progressivas, do simples para o complexo. (BASILONE NETO, 1997).

2.4 O professor de Natação e a interferência no processo de adaptação ao meio aquático

Os professores que trabalham com a modalidade de natação precisam ter cuidados durante os processos de adaptação ao meio aquático, para que não ocorrem maiores traumas para o aluno e não o prejudique durante seu desenvolvimento com atividades inadequadas para esta faixa etária, as atividades propostas as mesmas necessitam ser apropriada e que ao invés de atrapalhar o desenvolvimento tende a melhorá-lo (TURCHIARI, 1996).

Ter uma base de conhecimento conveniente com o tipo de trabalho que será desenvolvido a partir da definição da faixa etária, isto servirá para que as mudanças de desenvolvimento provocadas pelas atividades sejam adequadas e avaliadas dia-a-dia, para que não fuja do objetivo e prejudique o desenvolvimento (TURCHIARI, 1996).

Ressalta também que a individualidade é um começo fundamental e que o professor que esteja atuando deve levar em consideração esta individualidade (TURCHIARI, 1996).

A experiência do ministrante é essencial, devido a estes fatores citados acima, pois ele consegue sentir o que está acontecendo com o aluno e com isso passa a dar equilíbrio preciso de chegar à adaptação ou em outra atividade (TURCHIARI, 1996).

Para que o trabalho inicie de uma maneira correta, o profissional deverá ser graduado em Educação Física para começar a ministrar aulas de natação, ele precisará ter conhecimento adequado no assunto para lecionar a atividade com as todos, necessita saber nadar todos os nados para poder ensinar o individuo, no entanto ele precisa aderir procedimentos com as mesmas no decorrer da aula, pois trabalhará com idades diferentes e com um ambiente desconhecido, buscando ensinar a prática da natação de

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

uma maneira onde os alunos deverão assimilar os ensinamentos da melhor maneira possível (TURCHIARI, 1996).

Turchiari (1996), diz também que o professor deve saber liderar as pessoas principalmente crianças, caso isso não aconteça poderá prejudicar seu planejamento e o desenvolvimento de aprendizagem dos alunos. O professor atuante de Natação deve considerar a individualidade como princípio básico.

Nos dias atuais os professores devem ser criativos para resolverem os problemas de forma rápida e precisa, e usar desta criatividade para preparar suas aulas. Deverá estar sempre pronto para ajudar sem que os peçam, ele deve também estar preparado para uma possível demonstração da atividade desenvolvida para que os alunos realizem em seguida, durante a aula ter a atenção dos mesmos e estar atento em todos para que não venha ocorrer acidentes (TURCHIARI, 1996).

Relatando também que o professor deve ser amigo durante as aulas para que a criança confie nele, pois dessa maneira terá uma melhor afinidade entre aluno e professor buscando os dois juntos um desenvolvimento mais rápido nas aulas.

2.5 Transtorno do Estresse pós-traumático

A definição deste transtorno seria o desenvolvimento de sintomas característicos após a exposição a um estressor traumático extremo, envolvendo a experiência pessoal direta de um evento real ou ameaçador que envolve morte, serio ferimento ou ameaça a própria integridade física ou de outras pessoas. A resposta a esse evento é o medo intenso, impotência ou horror. Entre os sintomas característicos estão: recordações ou sonhos aflitivos e recorrentes, agir ou sentir como se o evento estivesse acontecendo novamente e o sofrimento ou reatividade fisiológica ao se deparar com situações ou objetos que lembrem o trauma (ASSUMPCÃO e KUCZYNSKI, 2003).

Este quadro pode ser agudo com duração dos sintomas inferior a três meses e pode ser crônico quando esses sintomas duram mais de três meses. O aparecimento dos sintomas podem aparecer logo após o evento ou demorar alguns meses ou anos para se manifestarem. Denominados TEPT com início tardio, os casos em que os sintomas aparecem depois de seis meses de ocorrido o trauma (ASSUMPCÃO e KUCZYNSKI, 2003).

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

É interessante notar que situações traumáticas aparentemente semelhantes podem provocar reações, muito diferentes nas pessoas. Isto se deve as diferenças no temperamento, personalidade ou ate mesmo a predisposição genética de cada individuo (ASSUMPÇÃO e KUCZYNSKI, 2003).

2.6 O que é a fobia e porque ela acontece

Milhões de pessoas em todo o mundo sofrem hoje de um mal para o qual, desde a infância, damos muito pouca ou nenhuma importância. Só há pouco tempo é aceita como uma doença e seus números a situam entre as que mais afligem a humanidade. É o medo, sua versão mais branda, e o pânico, a mais devastadora. Sendo conhecida como fobia, que é o medo excessivo das coisas, como objetos, locais, situações e outros (LOBATO, 2009).

Seus sintomas são bem conhecidos pelas vítimas: tremores, suor frio, taquicardia, sufocação e, no fim, uma paralisia total que pode ou não acontecer, e quando acontece o medo se transforma em pânico. Não tem hora para acontecer. Pode atacar mesmo quando a pessoa está dormindo, e destrói sua vida. Quando a fobia se estabelece, o prazer de viver desaparece (LOBATO, 2009).

A definição clínica para fobia é que se trata de "um medo persistente e intenso, sem motivo e excessivo, desencadeado pela presença ou antecipação de confronto com um objeto ou situação específica". O objeto ou situação servem apenas como um estímulo para o surto, que pode tomar a forma de um ataque de pânico. O doente sabe o que vai acontecer e, quando pode, evita o encontro com o objeto ou situação que disparam o processo (LOBATO, 2009).

O termo fobia significa um medo desproporcional relacionado a objetos, situações ou comportamentos de tal monta que é considerado um distúrbio psicológico. Uma hipersensibilidade que desencadeia grande ansiedade, tornando a situação um agente estressor capaz de gerar sensações de medo e pavor em níveis tão altos que podem modificar de forma prejudicial o comportamento social de uma pessoa. Desse modo, a fobia pode causar perdas e limitar o sujeito fóbico em suas ações, podendo mesmo imobilizá-lo ou promover o surgimento de sintomas ainda mais graves (LOBATO, 2009).

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

A fobia é o medo irracional, além da medida apropriada, para se tomar uma decisão. Dura mais tempo que o medo normal e provoca uma forte produção hormonal que quando excessivo, pode até levar ao desmaio, uma forma extrema de fuga à situação. Além disso, o objeto desse medo intenso pode não ser tão significante assim para a maioria das pessoas. Assim, uma característica da fobia é uma grande desproporção entre a emoção e a situação que a provoca, sem que tenha uma explicação razoável para isso, com ausência de controle voluntário e uma tendência à evitação dessa situação evitando chegar no seu momento fóbico (LOBATO, 2009).

2.7 Fobia específica

As fobias específicas podem ser definidas como modelos extremos e persistentes, que representam uma dificuldade de adaptação ao meio e causam enorme sofrimento as crianças e adolescentes (OLLENDICK, KING E MURIS,2002). Os medos fazem parte do curso natural do desenvolvimento infantil. Para maioria das crianças sentir medo é resultado da experiência cotidiana e faz parte do processo de amadurecimento da sua capacidade cognitiva e representacional (MURIS e MERCKELBACH 2000). No entanto em alguns casos, o medo desproporcional a uma determinada situação se torna patológico.

De acordo com a DSM-IV-TR, a fobia específica é caracterizada por medo acentuado e persistente, excessivo ou irracional, frente a antecipação de contato ou a presença de um objeto ou situação temidos. Uma resposta imediata de ansiedade, caracterizada muitas vezes, como um ataque de pânico sendo, resultante da antecipação ou do contato com o estímulo fóbico. O indivíduo é capaz de reconhecer que o medo é irracional ou desproporcional. A situação fóbica ou o objeto temido são constantemente evitados, ou suportados com intenso sofrimento, resultando em prejuízo funcional significativo. O quadro não é melhor explicado por outro transtorno mental TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo),TEPT (Transtorno do estresse pós-traumático), TAS (Transtorno Afetivo Sazonal) e transtorno do pânico com ou sem agora fobia (APA, 2000).Algumas diferenças são notáveis com relação aos critérios diagnósticos em adultos e crianças com fobia especifica. Diante do estímulo temido a criança tende a ser diferente do comportamento apresentado pelo adulto.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Uma pesquisa realizada com adultos fóbicos Ost (1987) encontrou um número significativo de relatos de casos com início na infância.

2.8 Fobia no meio aquático

A vida de todos os seres humanos começa na água. Afinal, ficamos imersos durante toda a gestação, no acolhedor útero materno. Entretanto, devido a alguns imprevistos em diversas fases da vida, somados à fragilidade psicológica individual, algumas pessoas adquirem temor a água, não conseguindo nem permanecer ao local, onde tenha uma quantidade mais elevada de água (WEGNER, 2012).

O medo excessivo de água, também conhecido como aquafobia, pode ter surgido a partir de situações traumatizantes às partes físicas, emocionais e biológicas, através de circunstâncias banais como brincadeira de criança de empurrar para dentro da piscina, aprender a nadar à força ou ainda banhos inadequados quando bebê ou situações de afogamento. Pode decorrer também de acontecimentos complexos como parto demorado, partos Cesariana complicados, retirada do bebê a fórceps, por gravidez indesejada, pré-maturidade, traumas relativos ao primeiro banho, afogamento, traqueostomia, entre outros. Esse medo atinge graus variados, podendo provocar desde um simples receio ou desconforto em relação à água até uma fobia asfíxiante fazendo com que o indivíduo não consiga encarar nem as mais simples situações, como os banho, devido a esse trauma a essa doença (AQUABRASIL, 2001-2009).

Felizmente, como para quase todas as adversidades da vida, existe solução para este trauma. É possível reverter esse quadro através de sessões de relaxamento, aulas individuais na água visando à adaptação e à perda gradual desse medo e, finalmente, iniciando a natação, vencendo sua doença, e libertando desse trauma.

Possendoro (2001 – 2009) cita três teorias como as principais razões pelas quais uma pessoa pode desenvolver fobia em relação à água ou outros estímulos.

A primeira fala de quando o ser humano já nasce com o um senso de perigo, que seria o medo, despertado em algumas situações. Esse senso de perigo/medo seria hiperativo o que não são encontrados em todas as pessoas, apenas em algumas, o que caracteriza um medo excessivo, fora de controle no caso a fobia podendo ocorrer frente a um ou mais estímulos (POSSENDORO, 2001 – 2009).

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

A segunda, denominada teoria do aprendizado, diz respeito a pais ansiosos, que por excesso de zelo transmitiriam insegurança aos filhos. Estes, por consequência, poderiam desenvolver um medo exacerbado ou até mesmo alguma fobia. Essas crianças tornam-se indivíduos frágeis, extremamente inseguros e propensos a fobias (POSSENDORO, 2001 – 2009).

Mas no caso do medo em relação à água, a teoria com maior incidência é a do trauma. São comuns os casos de pessoas que foram expostas a situações de perigo no meio aquático, muitas delas com risco de morte, o que acaba gerando um trauma. Por consequência, o indivíduo desenvolve um medo excessivo ou até mesmo uma fobia (AQUABRASIL 2001- 2009).

Pessoas que passaram por esse tipo de situação acabam evitando banhar-se em piscinas, no mar, mas há quem evite até mesmo o simples contato do rosto com a água. “Existe gente que não molha o rosto no chuveiro porque sente falta de ar, sente-se ansiosa”, comenta Feijó (2001- 2009),dizendo que já lidou com diferentes casos de fobia. (AQUABRASIL 2001- 2009).

Os graus de fobia são bem diferentes de indivíduo para indivíduo, pois cada um tem um histórico diferente, cada um trata e enfrenta de uma maneira diferente, e cada um demonstra uma disposição diferente do outro em superar e vencer esse medo. Porém, existem pessoas que sofreram traumas e nem mesmo se lembram do episódio (FEIJÓ 2001- 2009)

Às vezes, o simples fato de o bebê escorregar das mãos da mãe e afundar na banheira é suficiente para despertar fobia (AQUABRASIL 2001- 2009).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

Neste trabalho utilizou-se o método de revisão bibliográfica, tendo como técnica a documentação indireta através de livros, trabalhos acadêmicos e artigos sobre o assunto apresentado.

4 RESULTADOS

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Através dos resultados descritos por (ARAÚJO et al, 2006), podemos verificar no quadro 1, os resultados referentes aos componentes da Proficiência Motora (motricidade global, composta e fina) são superiores nas crianças que praticam natação.

Quadro 1 - Pontuação obtida pelo Teste de Proficiência Motora de Bruininks

Proficiência Motora	Natação				Futsal			
	x	s	máx-min	cv	x	s	máx-min	cv
Motricidade Global	29	4,2	35-23	12	27,7	3,7	31-21	10
Corrida e Agilidade	8,9	0,87	11-8	3	8,5	0,7	9-7	2
Equilíbrio Unipedal: equil. Sobre uma trave								
Equilíbrio	5,7	0,67	6-4	2	5,5	0,97	6-3	3
Dinâmico: andar sobre uma trave	3,9	0,31	4-3	1	3,7	0,48	4-3	1
Coordenação Bilateral	0,5	0,52	1-0	1	0,4	0,51	1-0	1
Coordenação Bilateral: Salto com palmas	2,9	0,73	4-2	2	2,7	0,48	3-2	1
Força: Salto em comprimento sem balanço	7,1	1,1	9-6	3	6,9	0,56	8-6	2
Motricidade Composta	4,6	1,35	6-2	4	4,3	1,48	11-2	4
Coordenação Manual: Agarrar uma bola	2,6	0,69	3-1	2	2,5	0,7	8-1	2
Coordenação Manual: Lançar bola ao alvo	2	0,66	3-1	2	1,8	0,78	3-1	2
Motricidade Fina	22,3	8,37	35-10	24	21,1	6,38	30-13	21
Velocidade de Resposta	7,1	2,84	11-3	8	7,5	1,43	10-6	8
Controle Viso-motor: Desenhar uma linha	3,3	0,82	4-2	4	3,2	1,03	4-2	2
Controle Viso-motor: Copiar círculo	1,1	0,56	2-0	2	1,5	0,52	2-1	1
Controle Viso-motor: Copiar lápis sobrepostos	0,9	0,73	2-0	2	1,1	0,87	2-0	2
Dextralidade: Distribuir cartas	4,9	2,13	9-2	7	3,2	1,03	5-2	3
Destralidade: Marcar pontos	5	1,49	7-3	5	4,6	1,5	7-2	5

x (média), s (desvio padrão) e cv (coeficiente de variação)

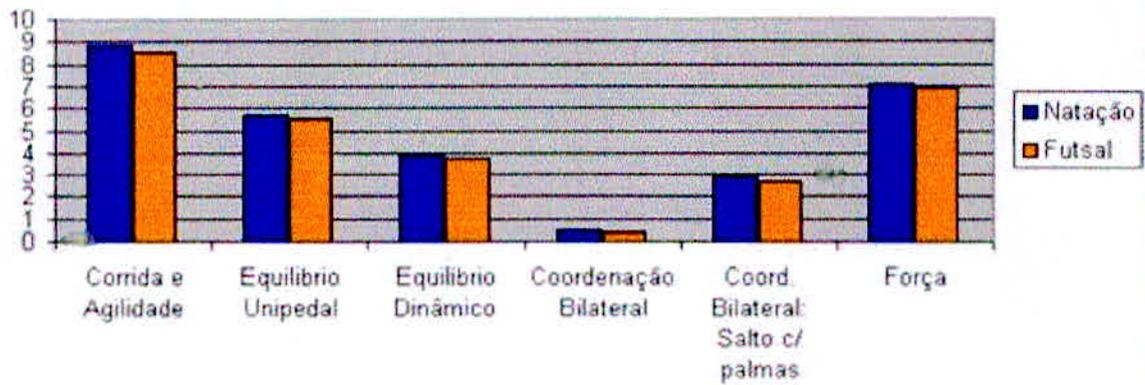
4.1 Resultados do levantamento de dados realizado por (ARAÚJO et al, 2006)

Os resultados ilustram uma superioridade das crianças praticantes na modalidade de natação em comparação com as crianças na modalidade de futsal, nas componentes da motricidade, quer globais (gráfico 1), quer finas (gráfico 2), quer da proficiência motora (gráfico 3) na totalidade das variáveis estudadas.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Quadro I: Motricidade Global



Quadro II: Motricidade Fina

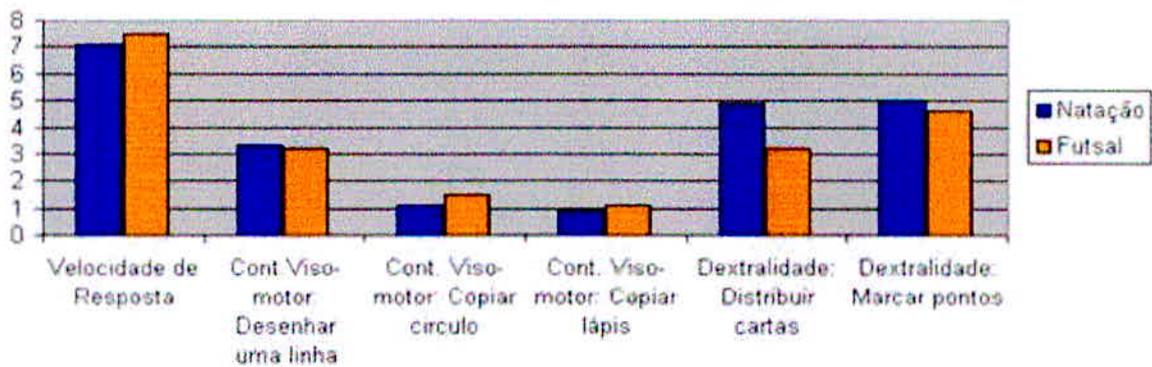
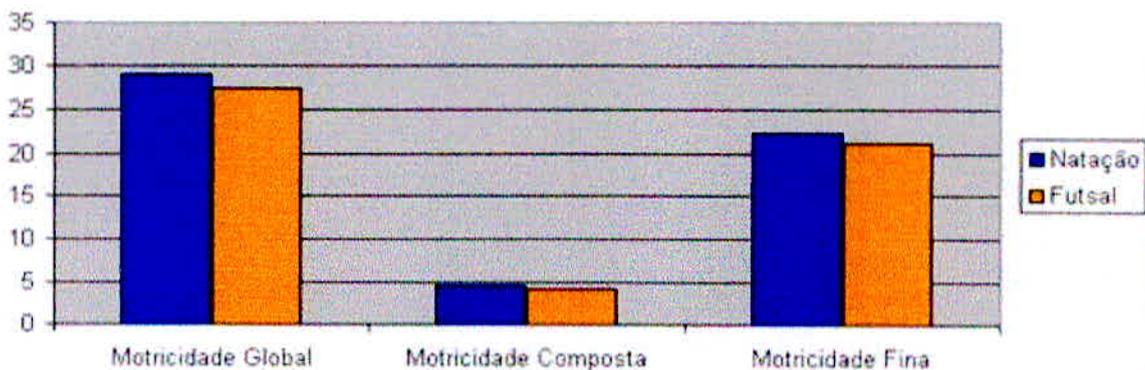


Gráfico III: Proficiência Motora



* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

5 DISCUSSÃO

Velasco (1994), afirma que a natação é um esporte de base para todos os esportes aquáticos.

Mansoldo, (1986 p.35), também em seus estudos afirma que “hoje a natação é uma atividade que não só visa a sobrevivência e a subsistência, mas proporciona o prazer e ajuda o desenvolvimento integral do aluno”. Por essas e outras razões o meio aquático é responsável por proporcionar grandes benefícios atingindo todas as faixas etárias, de bebês à 3ª idade.

Veslaco (1994) volta ainda ressaltar que a natação é praticada por quatro motivos: Saúde; Produção de efeitos benéficos ao físico e a mente Lazer; Oportunidade de satisfações emocionais Necessidade: sobrevivência ou reabilitação Esporte; performance e resultados.

Segundo Correa e Massaud (1999, p.174) a natação vem contribuindo de forma notável para o desenvolvimento das faculdades humanas, sendo também um importante instrumento pedagógico. Essa atividade favorece o processo de socialização dos jovens ao acostumá-los a orientarem sua conduta de acordo com um sistema de regras gerais: estimula o entusiasmo pela superação de dificuldades, seja ele guiado pelo espírito competitivo ou pelo desejo de vencer pessoalmente um desafio físico ou intelectual; e representa em qualquer idade, uma forma de exercitar e aperfeiçoar a própria capacidade física, psíquica e intelectual, além de uma saudável forma de diversão.

6 CONCLUSÃO

Os objetivos propostos com a realização deste trabalho foram quase todos atingidos, mediante as observações e busca de pesquisas realizadas, durante o processo de construção deste trabalho. Sendo possível destacar que a fobia aquática pode sim de alguma maneira prejudicar o desenvolvimento dos seres humanos, se fazendo necessário a inclusão destas no ambiente, para um desenvolvimento mais amplo e avançado.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Profª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

Percebe-se que há uma real necessidade de mais trabalhos direcionados para esta área tão pouco estudada na Educação física, para o desenvolvimento pleno de pessoas com fobia e o qual o professor se faz tão presente para que haja uma maior eficiência, nos meios que levam as pessoas melhorarem a fobia de atividades realizadas em piscinas.

As atividades realizadas em piscinas principalmente para a prática da natação se fazem necessário que o professor esteja preparado a lidar com o medo que a pessoa pode vir a ter (fobia) podendo ser decorrente de traumas na primeira infância e ou por não ter tido a oportunidade de ter contato com atividades aquáticas.

ABSTRACT

SWIMMING & PHOBIA: the intervention process for adaptation in practice mode

Humans get their environmental adaptation process in the womb, where the liquid medium prevails and so the water becomes part of human daily life. After all, we are immersed throughout pregnancy, in the cozy womb. However, due to some unforeseen at various stages of life, in addition to individual psychological fragility, some people acquire fear of water, known as water phobia. This study is meant to examine 10 items in total, the research platforms LILACS, SciELO, BIREME, relevant to the topic, using as descriptors: Phobia, swimming and motor development, making a critical analysis of which reasons why some people to go through the trauma of phobia since swimming is cited as one of the best activities able to develop and speed up your engine developing its practitioners. Stressing that the main reasons and or situations that lead people to have phobia to the aquatic environment and its inhibition psychomotor development, this study aims to demonstrate that the practice of swimming, according to the collected articles, favors motor development of the human being and so becomes favorable to the same treatment to aquatic phobia so that they can also be benefited by the practice of practice mode.

Keywords: *Swimming. Phobia. Motor development*

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

REFEÊNCIAS

ARAÚJO, M.F.M.; LEMOS, A.C.S; CHAVES, E.S., *Creche comunitária: Um cenário para a detecção da obesidade infantil*, *Ciência, Cuidado e Saúde*, Maringá, v.5, n.1, p. 24-31, jan./abr., 2006.

AQUABRASIL. **Prazer de estar na água**. Aquanews 2001 – 2009. Disponível em: <http://www.aquabrasil.info/news_pa_id.shtml>. Acesso em: 25 jun. 2015.

ASSUMPÇÃO, J.R, F. e KUCZYNSKI, E. **Tratado de psiquiatria da infância e adolescência**. São Paulo: EditoraAtheneu, 2003.

BLAKSBY, BA; PARKER, HE; BRADLEY, S; ONG, V. Children's readiness for learning front crawl swimming. *The Australian Journal of Science and Medicine in Sport*. v. 27, n. 2, p.34-37, 1995.

CHAVES, R.S. O Treinamento, a Especialização e a Competição para Crianças. **Revista Sprint**.v.3, n.2, p.74-77, 1985.

CIRIGLIANO, P.; *Los bebes nadadores*. Buenos Aires: Paidos, 1981.

CORRÊA, C. R. F. **Atividades aquáticas para bebês**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

_____; MASSAUD, M. G. **Escola de Natação: Montagem e administração, Organização pedagógica, do bebê a competição**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

COUNSILMAN, J. E. **A natação ciência e técnica para a preparação de campeões**. 2 ed. Rio de Janeiro: Livro Ibero-Americano, 1984.

DAMASCENO, L. G. **Natação para bebês: dos conceitos a pratica sistematizada**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

_____. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento**. Brasília: SDPR, 1992.

FERNANDES, A. **Centro pediátrico de Telheiras, 2011**. Disponível em: <<http://www.saudepublica.web.pt/Higiene/piscinap.htm>>. Acesso em: 07 Jul. 2015

FONSECA, V. **Temas de psicomotricidade**. O papel da motricidade na aquisição da linguagem. Cruz Quebrada-Lisboa. Edições F.M.H.–U.T.L. 1995.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

GALLAHUE, D.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 3ª edição. São Paulo: Phorte. 2005.

HAYWOOD, K. M., GETCHEL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida.** 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

HELLANDSIG, E.T. *Motivational predictors of high performance and discontinuation in different types of sports among talented teenage athletes.* **International Journal Sport Physiology**, n. 29, p. 27- 44, 1998.

JUNIOR, OA; DUNDER, LH. **Natação: treinamento fundamental.** São Paulo: Manole, 2002.

KLEMEN, F. **Ensino de Natação ao Principiante.** Rio de Janeiro: Tecnoprint, 1982.

LANGENDORFER, S. J.; BRUYA, L. D. **Aquatic Readiness: Developing Water Competence in Young Children.** USA: Human Kinetics, 1995.

LIMA, E. L. **A prática da natação para bebês.** Jundiaí: Fontoura, 2003.

LOBATO, S. **Nossa velha companheira, A fobia.** Revista Planeta. Edição 438, mar. 2009. Disponível em: <<http://revistaplaneta.terra.com.br/secao/ciencia/nossa-velha-companheira-a-fobia>>. Acesso em: 25 jun. 2015.

MACEDO, N. P. et al. **Natação: O Cenário no ciclo I do ensino fundamental nas escolas particulares.** Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte, 6, 1: 111-123, 2007.

MAGLISCHO, E.W. **Nadando ainda mais rápido.** São Paulo: Editora Manole, 1999, 689 p

MANSOLDO, Antonio C. Estudo Comparativo da Eficiência do Aprendizado da Natação (Estilo Cralw) Entre crianças de três a oito anos de idade. Dissertação do Título de Mestre em Educação Física pela USP. São Paulo, 1986

MARTINS, M., MOREIRA, A., SILVA, A., AIDAR, F., NETO, J. T., VIEIRA, M. Caracterização do desenvolvimento de crianças (6-36 meses) participantes em aulas de adaptação ao meio aquático para bebês. **Motricidade**, v. 2, n. 2, p. 91-98, 2006.

MURIS.P, MERCKELBACH, DAMSMA E (2000) **Threat perception bias in nonreferred, socially anxious children.** *J Clin Child Psychol* Sep;29(3):348-59

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Profª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

- KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I
- NETO, C. **Jogo & Desenvolvimento da Criança**. Universidade técnica de Lisboa, Ciências da Motricidade, Edições FMH, 1997.
- OLLENDICK, H T., KING, J.N. e MURIS, P. (2002). **Fears and Phobias in Children: Phenomenology, Epidemiology**. *Child and Adolescent Mental Health*, 7 (3), 98-106.
- Ost, L.G. - **Age onset of different phobias**. *J Abnorm Psychol* 96: 223, 1987.
- PAYNE, V. G., ISAACS, L. D. **Desenvolvimento motor humano: uma abordagem vitalícia**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.
- PIAGET, Jean, INHELDER, Barbel. **A psicologia da criança**. 10. ed., Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1989. 135 p.
- RAMALDES, A. M. **100 Aulas –Bebes a pré Escola**. 2ª Edição. Rio de Janeiro Sprint. 1987 CONFERIR PAGINA 10
- RÉ, A. H. N. Relações entre Crescimento, Desempenho Motor, Maturação Biológica e Idade Cronológica em Jovens do Sexo Masculino. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 19, 2: 153-162, 2005.
- ROSS, J. **Vencendo o Medo** - um livro para pessoas com distúrbios de ansiedade, pânico e fobias. São Paulo: Editora Àgora 1995.
- SANTOS, C.A. **Natação: ensino e aprendizagem**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- SARMENTO, P. **A experiência motora no meio aquático**. Algés: Omniserviços, 2000.
- SCHIMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. **Aprendizagem e performance motora** - uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2.ed. Porto Alegre: ArtMed, 2001.
- TANI, G., MANOEL, E. J., KOKOBUN, E., PROENÇA, J.E. **Educação física escolar: Fundamentos para uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo EPU- EDUSP, 1988.
- THOMAS, D.G. **Swimming: steps to success**. Champaign, IL: Leisure Press, 1989.
- TURCHIARI, A. C. **Pré-escola de natação**. São Paulo: Ícone Editora, 1996.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Profª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com

VELASCO, Cacilda G. Natação Segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro: Ed. Sprint, 1994.

XAVIER, F. M. E MANOEL J. E. Desenvolvimento d comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da natação. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**.Brasília v.10, n.2 p.85-94. 2002.

YPEREN, N.W.V Being a Sport Parent: buffering the effect of your talented child's poor performance on his or her subjective well-being. *International Journal Sport Phyology*, n. 29,p. 45-56 1998.

WEGNER, S. J. **Medod'água**.Folha Carioca. Edição 100, ago. 2012. Disponível em: <<http://www.folhacarioca.com.br/2012/08/08/medo-dagua/>>. Acesso em: 25 jun. 2015.

* Graduanda do curso de Educação Física do Centro Universitário do Sul de Minas.

**Prof^ª.Ma.do Centro Universitário do Sul de Minas. flaviarfalves@gmail.com