



UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"



Gustavo Ferrari

**Natação para escolares: da motivação ao controle
da ansiedade na prática.**

Bauru

2018

Gustavo Ferrari

Natação para escolares: da motivação ao controle da
ansiedade na pratica.

Orientador: Milton Vieira do Prado Junior

Projeto de Conclusão de Curso
apresentado a Faculdade de Ciências
da Universidade Estadual Paulista “Júlio
de Mesquita Filho” - Câmpus de Bauru –
Curso de Educação Física.

Bauru

2018

Resumo.

Cada vez mais jovens iniciam a prática esportiva, quer seja no sistema escolar ou fora dele. Se por um lado, este é um fator positivo e motivador as crianças e jovens. por outro pode gerar um nível de especialização precoce e ansiedade se supervalorizar a competição e o vencer, onde são submetidos a treinos repetitivos levando ao abandono da prática da modalidade esportiva. O presente estudo teve por objetivo fazer um levantamento bibliográfico de estudos que abordam a natação para escolares. Além disso, focar como a prática desta modalidade, pode ser benéfica neste período da vida ou interferir no desempenho tanto no esporte, como no rendimento dos escolares. Foi feita uma revisão de literatura, e podemos concluir que o educador físico, pais e professores tem que ficar atentos as reações dos escolares, sejam eles atletas ou alunos de Educação Física, para diminuir ao máximo possível, os efeitos da ansiedade negativa e criar um ambiente estimulante e motivador para prática do esporte, no caso, da natação escolar.

Palavras-chaves: Natação escolar, Motivação, Ansiedade.

Abstract.

More and more young people start their sports practice whether in the school system or outside. If on one hand this is a positive factor and motivating children and young people. on the other hand it can generate a level of precocious specialization and anxiety if they overvalue the competition and overcome it, where they are submitted to repetitive training leading to the abandonment of the practice of the sports modality. The present study had as objective to make a bibliographical survey of studies that approach the swimming for schoolchildren. Also, focus on how the practice of this modality can be beneficial in this period of life or interfere in performance in both sports and school performance. A literature review was made and we can conclude that the physical educator, parents and teachers have to be attentive to the reactions of the students, be they athletes or PE students to minimize the effects of negative anxiety and create a stimulating and motivator for sports practice, in the case of school swimming.

Key Words: School Swimming, Motivation, Anxiety.

Sumario

1. Introdução	6
2. Objetivo.....	8
3. Revisão literária.....	9
<i>3.1 Ansiedade: características e definições.....</i>	<i>9</i>
4. Da Motivação ao Desinteresse a prática.....	12
<i>4.1 Motivação aluno.....</i>	<i>12</i>
<i>4.2 Motivação Aluno – Atleta.....</i>	<i>14</i>
5. Natação.....	16
6. Natação escolar.....	18
7. Conclusão.....	21
8. Referencia.....	23

1. Introdução.

A prática esportiva em nossa sociedade é uma realidade. Cada vez mais, jovens iniciam a prática esportiva, quer seja no sistema escolar ou fora dele. Se por um lado este é um fator positivo e motivador as crianças e jovens, pois amplia a estimulação motora e aumenta a prática motora de jovens (Moroço, 2007); por outro, pode gerar um nível de especialização precoce e ansiedade se supervalorizar a competição e o vencer, onde são submetidos a treinos repetitivos, levando ao abandono da prática da modalidade esportiva BARBOSA (2007).

Segundo Zorzo (2012), a prática esportiva oferece boas oportunidades para a superação de desafios, desenvolver habilidades, planejar metas a serem atingidas e participar de atividades variadas e complexas. Porém, segundo Prado Jr. (1998) a forma de aplicação da atividade e o respeito as características dos indivíduos são fundamentais para que os objetivos sejam alcançados e seja respeitada às características dos praticantes.

Tomando como referência para análise neste estudo, a natação, tais aspectos tornam-se aflorados. Por se tratar de um esporte individual, a motivação e a ansiedade estão sempre caminhando juntas. Segundo Strapassola et al, (2009), sabe-se que a conduta dentro do esporte é manifestada por aspectos físicos, psicológicos, técnicos e táticos.

Mais que isso, dificilmente encontramos a prática da natação nas escolas públicas, dentro do conteúdo da Educação Física Escolar, o que nos permite acreditar que os escolares que iniciam a prática deste esporte, encontram-se em diferentes estágios de aprendizado, desde o medo e receio de não saber nadar, até crianças já inseridas na iniciação esportiva e vivenciando competições. Segundo Carvalho et al, (2014), o esporte escolar está disposto a construir a capacidade motora, sendo este, um veículo para proporcionar ao aluno a possibilidade de adquirir competências sociais e o gosto pelo esporte. São atividades muitas vezes vista como extracurriculares, ou seja, não obrigatórias, que ocorrem em treinos regulares e competições dentro da escola, em especial, na natação que muitas das instituições de ensino não possuem espaço apropriado a esta prática.

Com base nestas constatações iniciais, a meta deste estudo, é realizar uma revisão de literatura que possibilita analisar aspectos positivos e negativos da iniciação esportiva de escolares em natação. Focando nos benefícios da prática desta modalidade para o desenvolvimento dos escolares, a motivação para a prática e estudos que abordam que níveis de expectativas por resultado em competições, pode gerar ansiedade que interfere tanto no desempenho no esporte como no seu rendimento escolar.

2. Objetivo

O presente estudo teve por objetivo fazer um levantamento bibliográfico de estudos que abordam a natação para escolares. Além disso, focar como a prática desta modalidade pode ser benéfica neste período da vida ou interferir no desempenho tanto no esporte como no rendimento dos escolares.

3. Revisão literária.

3.1 Ansiedade: características e definições.

A ansiedade é um estado emocional que pode influenciar o indivíduo e na maioria das vezes diminuir o seu nível de desempenho. Exemplificando, quando um jovem escolar é colocado no ambiente competitivo e não se sente seguro do seu desempenho em provas de natação, isto pode gerar um nervosismo acentuado e atrapalhar seu rendimento. Muitas vezes, este estado ansioso é gerado pela torcida, pressão do técnico, ou até mesmo pressão dos pais em relação ao rendimento dos filhos, ou ainda, pela dificuldade da prova que o indivíduo será submetido (MORAES, 1990).

A ansiedade pode ser dividida em duas formas, ansiedade somática, quando se manifesta mais em atletas de atividades aeróbicas (atletismo, lutas, natação, etc), e ansiedade cognitiva, quando se manifesta mais em atletas que praticam esportes estratégicos (golfe, xadrez, sinuca, etc). Segundo Martens et al (1990), a ansiedade somática a percepção das manifestações físicas da ativação, ou seja, caracterizado por manifestações físicas, já a ansiedade cognitiva é consistida em pensamentos negativos, preocupação da performance e dificuldade em se concentrar na atividade.

Carvalho (2014) retrata a ansiedade de duas maneiras: de forma positiva e de forma negativa. Quando ela se manifesta de forma positiva, o atleta em momentos de tensão obtém bons resultados ou escolar tem bom desempenho avaliações; já quando a ansiedade se manifesta de forma negativa, o atleta obtém resultados negativos e isso pode afetar em outras áreas como no caso dos jovens, na área escolar.

A maioria dos artigos, argumentam que a melhor forma de evitar este problema é o jovem atleta ter o acompanhamento de um bom psicólogo e professores escolares. Treinador e pais devem acompanhar esse aluno atleta para que seu rendimento escolar não seja afetado com as épocas das competições e também o treinador e os pais não exagerarem na cobrança de resultados em época de competição. Vimos que em época de competição, os atletas sofrem muito com a ansiedade de maneira negativa, que pode ser por auto cobrança do atleta mesmo ou

por cobrança do indivíduo que percebe as condições do ambiente como desproporcionalmente ameaçadoras, gerando nervosismo do técnicos e pais. Segundo Souza et al (2012) a ansiedade é uma apreensão debilitante momentânea, ou seja, um estado emocional negativo no qual a preocupação é associada com ativação ou agitação do organismo.

Franco Junior (2011) realizando uma revisão de literatura sobre ansiedade aponta que existem dois tipos de ansiedade: 1) a ansiedade-traço, aquela que o indivíduo carrega com si mesmo, ou seja, é de sua personalidade e; 2) a ansiedade-estado, aquela em que a pessoa passa por um determinado tempo. O autor afirma que a ansiedade também vem da personalidade da pessoa, ou apenas por um período de tempo, sendo influenciado por fatores externos como acontecimentos inesperados, que pode abalar o emocional, uma competição, uma avaliação no sistema educacional ou quando estão colocados a frente de novos desafios.

Se um aluno tem características da ansiedade-traço e possui esta personalidade ansiosa, os treinadores e professores tem que acompanhar o seu desempenho e reação as situações propostas para os mesmos. Desta forma, estes podem adequar a situação e amenizar esta ansiedade, senão esta característica pode atrapalhar suas provas ao longo do ano letivo, e interferir nas competições (FRANCO JUNIOR, 2011).

Em relação a ansiedade-estado, que diz respeito a comportamentos ansiosos, aqueles que duram apenas por um período de tempo, estes devem acontecer com maior regularidade no dia-a-dia. Portanto, qualquer modificação de comportamento observado nos escolares, quer seja no sistema escolar ou na iniciação desportiva, e até mesmo nas relações familiares, estes devem ser investigados para evitar transtornos permanentes na personalidade. Segundo De Rose Junior, (1998) existem situações que acontecem fora do ambiente competitivo, mas que podem trazer influências diretas no desempenho do atleta: problemas familiares, escolares, financeiros, de doenças, entre outras.

Para Carvalho et al (2014) o esporte de autotreinamento mostra fatos que não há um efeito tão positivo da prática esportiva em relação ao rendimento escolar. Ainda que o esporte seja uma atividade agradável, há fatores que não necessariamente

possam influenciar benéficamente a relação com os estudos, por exemplo desgastes em treinos, horários de treinamento, diminuição de tempo de descanso dos escolares.

4. Da Motivação ao Desinteresse a prática

Segundo Boruchovitch & Bzuneck, 2001 citado por Zorzo 2012 a motivação é o que move uma pessoa ou a faz mudar o curso. Para o autor a motivação serve como combustível para o aluno continuar a seguir um determinado caminho ou para mudar o curso buscando um caminho melhor para seu objetivo.

Segundo Cratty (1984) a motivação denota os fatores e processos que levam as pessoas a uma ação ou inércia em diversas situações. Então, a motivação serve também para levar o indivíduo a executar uma certa ação que este, subentendido os valores e necessidades daquele ato escolhido.

A motivação é referida como causa de um comportamento, Magill (1984). Então a motivação é o que impulsiona a pessoa a agir da forma escolhida por ela.

Ou houve um incentivo interno, que pode ser pelo próprio psicológico da pessoa ou um sonho que tem desde pequeno, e quando chega na fase adulta há uma motivação para realizar esse sonho. Ou houve um incentivo externo, onde através de influência da mídia, familiares ou até mesmo amigos, leva a pessoa a ter uma motivação de realizar escolhas ou agir de certa forma.

A motivação também é influenciada pelo momento do indivíduo, pois ele pode estar em um momento onde tudo vem dando certo e ele se sente motivado em superar novos desafios, ou ele pode estar em um momento que as coisas não vão tão bem e desta maneira ele não se sente tão motivado a realizar tarefas diferentes.

Uma competição bem-sucedida de acordo com parâmetros sociais ou em relação a outras pessoas vem acompanhada de sentimento de sucesso, e assim, a pessoa se sente mais motivada a continuar na prática (GOUVÊA, 2008).

4.1 Motivação do Aluno.

O aluno é motivado através do ambiente em que ele convive, então a motivação dele vem através dos professores, colegas e familiares. Segundo Boruchovitch & Bzuneck (2001), a motivação do aluno está relacionada com o trabalho mental situado no contexto, portanto o estudo não pode ser baseado nos

princípios gerais da motivação humana, mas sim, nas características do ambiente em que o aluno está inserido.

A motivação é o que leva o adolescente a sair da inércia para a ação ou da ação para a inércia, pois se no contexto escolar, o adolescente estiver assistindo a uma aula motivadora, isso faz com que ele preste atenção sem fazer muito esforço, agora se a aula não for motivadora isso faz com que o adolescente não tenha tanto interesse em prestar atenção.

Durante minha vida acadêmica, nos estágios em que fiz pude observar bastante a questão da motivação na adolescência nas aulas de Educação Física.

O aluno que consegue se superar em meio aos obstáculos dos jogos e consegue provar para os amigos e para ele mesmo, que conseguiu superar as dificuldades daquele determinado jogo, se sente motivado a continuar com a atividade dada pelo professor de Educação Física. Segundo Maehr e Meyer (1997) citado por Zorzo (2012), a motivação positiva implica em qualidade de desenvolvimento do aluno, em que ele alcança a mais alta qualidade possível.

Também tem aquele aluno que já não está muito interessado com a atividade, e conforme vai acontecendo ele não se sai bem, isso faz com que ele se desmotive e aquela atividade que não interessante, fica cada vez menos interessante para esse aluno. Segundo Adelman e Taylor (1983), o professor influencia no aprendizado do aluno: o aluno motivado poderá alcançar resultados surpreendentes, enquanto que o aluno desmotivado, apresentará um resultado medíocre, abaixo de sua capacidade.

Segundo Anton (1989), a motivação é a razão que dirige a conduta, a força e natureza do esforço que impulsiona o adolescente para alcançar seus objetivos. Então, existem adolescentes com objetivos diferentes na Educação Física seja ele um atleta ou não, uns estão motivados apenas com o interesse de ganhar o jogo, outros pelo simples fato da liberação de energia, outros pela estética proporcionado pela prática do exercício físico.

Para alguns adolescentes, a motivação também pode vir através de algum ídolo ou de atletas referência, como muitos jovens, que querem virar jogador de futebol, veem o Ronaldinho Gaúcho como referência, ou os que querem virar nadador de 100 metros, veem o Michael Phelps como referência. Então, eles traçam um

objetivo através de seu ídolo querendo ser tão bom quanto eles ou até superando-os, e por conta disto, muitos atletas adolescentes, na pressão do técnico e da torcida e até mesmo dos pais, acabam sendo impulsionados a ter um resultado melhor do que teve em seus treinos.

Assim como a motivação pode ir através de um ídolo, ela pode vir também através da estética, onde o aluno fica com um porte atlético esteticamente bonito e seus colegas comentam, deixando-o com uma autoestima elevada.

Porem pode ocorrer de um aluno onde não tem um bom porte físico, o obeso por se sentir desmotivado devido a seu corpo, não ser considerado pela sociedade um corpo bonito, e seus colegas fazem bullying e levam a esse aluno a não praticar natação devido a vergonha que ele sente do seu corpo.

Também o aluno pode ser influenciado pelo medo de passar vergonha na frente dos colegas, medo de não conseguir alcançar seus objetivos ou medo de envergonhar seus pais e treinador. Segundo Machado (2006), citado por Junior (2011), o medo se transforma com o decorrer do tempo, passando de medo biológico (natural e necessário) para o medo psicológico.

4.2 Motivação Aluno - Atleta

Podemos dizer que há varias razoes que levam um aluno a querer competir e ser um atleta. Pois todas as pessoas têm valores que podem levar a uma ação ou levar a ficar simplesmente parado sem ação nem uma e isso não é diferente com os alunos.

Pois eles também têm seus objetivos e valores que vão leva-los a tomar uma atitude de seguir em frente, ou simplesmente ficar parado. Todos nós temos valores que podem, em um dado momento, levar-nos à ação ou reduzir-nos à inércia (CRATTY, 1984).

São muitos os motivos que podem levar o aluno a ser um atleta, sendo eles, a fama, o dinheiro, a realização de um sonho, influência de ídolos do esporte, autoafirmação e reconhecimento.

Segundo Cratty (1984) citado por Garcia (2010), nunca a atuação do atleta deixa de sofrer influência de alguma assistência; em qualquer circunstância ele terá a vigilância de colegas de equipes, técnico, amigos, família e torcedores ocultos. Então o atleta que se sai bem em uma competição e se sai bem perante os colegas de equipe, treinador, família e torcida, ele se sente motivado a cada vez se superar por influência externa, pois se sente reconhecido, confiante e realizado. Podemos dizer que o aluno atleta é motivado tanto por fatores internos ou externos que interfere no seu desempenho nas realizações das tarefas, sendo fatores internos o que ele já tem como objetivo em sua mente, sua personalidade. E fatores externos os professores, treinadores, pais e ambiente dependendo do modo em que ele convive as pessoas em sua volta.

Para Siqueira et al (2013), os principais motivos alegados por adolescentes para iniciar-se e persistir na prática esportiva foram: diversão, bem-estar físico, competição entre clubes e novas amizades. Então, no esporte, a diversão e a socialização entre os colegas também é importante para o jovem atleta permanecer.

Segundo Rocha et al (2014), ensino tem que estar ligado ao gosto e prazer pela atividade, gerando a confiança para a adaptação ao meio aquático. Então o aluno para se sentir motivado, tem que sentir prazer em estar no meio líquido.

Um dos maiores medos dos atletas, é o medo do fracasso, onde muitas vezes um atleta que está mal instruído, fracassa algumas vezes quando jovem e acaba desistindo da modalidade, sendo que o fracasso está sempre presente na vida de um atleta.

“O fracasso não pode ser evitado em todos os momentos, e isso gera ansiedade, tensão e outras reações do organismo. O fracasso deve ser encarado como uma lição a ser aprendida, uma oportunidade de desenvolvimento. Talvez este seja o início da vergonha, visto que arranhará o julgamento de minhas atitudes ou coisas, realizado pelos outros (MACHADO, 2006, p. 77).”

5. Natação.

Apesar de o corpo humano ser constituído de cerca de 40 a 60%, do peso corporal por água (SAAVEDRA, et. al., 2003), no período de gestação no útero materno, somos gerados em um meio líquido, este não é adaptado a água quando nasce. Então, os seres humanos devem aprender a dominar seu corpo através da adaptação, visando a se locomover na água para sua sobrevivência.

A natação é uma habilidade em que o ser humano teve que desenvolver para se adaptar ao meio aquático, dominando a flutuação, respiração e a locomoção (PALMER, 1990). A natação pode ser definida como a habilidade que permite ao ser humano deslocar-se num meio líquido, normalmente a água, graças às forças propulsivas que geram com o movimento de membros superiores, inferiores e corpo, o que lhe permitem vencer as resistências que se opõem ao seu avanço” (SAAVEDRA, et. al.,2003).

Com o tempo, foram surgindo nados diferentes para se locomover na água. A prática regular e continua da natação gera benefícios ao praticante, melhorando sua. Segundo Soares (2014), a adaptação das pessoas ao meio líquido é o primeiro passo para a prática dos estilos de nados. Porém, quando se trata de adaptação, muitos não dão importância e tentam logo iniciar os estilos. Uma boa adaptação no início da aprendizagem é fundamental para evolução nesta modalidade. Este deveria ser o maior objetivo da natação no período escolar.

Para ter uma melhor habilidade na natação é necessário começar a praticar o esporte o mais rápido possível, devendo começar a pratica da natação a partir do momento em que a criança nasce. Segundo Freire, (2004), citado por Andrade (2015), as experiências vivenciadas no meio líquido devem ocorrer o mais cedo possível pois a partir do momento a criança nasce, ela já pode vivenciar experiências na água como o banho, na banheira, na bacia ou em piscina de casa, clube e escola.

A natação tem evoluído ao longo da história onde antes ela era usada apenas para sobrevivência, hoje é e pode ser praticada visando diferentes metas tais como: saúde, lazer, reabilitação, aprendizagem, treinamento e competição.

No contexto escolar, o ensino fundamental é a fase de maior importância no desenvolvimento dos escolares, uma vez que esta dá o suporte para todos os outros

conteúdos mais complexos a serem estudadas posteriormente. Portanto, se imaginarmos o conteúdo natação nas aulas de Educação Física, deveria partir de movimentos simples (adaptação) para a realização de movimentos mais complexos (como estilos) (OLIVEIRA, 2017).

Santana et al. (2003), o descreve como um momento de “alfabetização aquática” cujo objetivo é “proporcionar vivências motoras que tenham como consequência a técnica de sobrevivência total em meio líquido”. Se Santana et al. (2003) faz uso desta descrição para definir a adaptação ao meio líquido, é porque vê nela uma grande importância para basear todos os outros elementos da natação, sendo o maior deles o de proporcionar aos seres humanos entrarem em contato com a água e locomover-se com segurança.

Segundo Carvalho (1994), quando um indivíduo inicia o seu processo de adaptação ao meio aquático, ocorre um conjunto de transformações ao nível das referências dos órgãos e dos sentidos (equilíbrio, visão, audição e proprioceptivos) e também ao nível de todas as referências que normalmente existem fora de água.

Segundo Freudenheim, Gama e Carracedo (2003), o processo pedagógico do ensino da natação deve seguir a mesma ordem que encontramos no desenvolvimento humano, ou seja, dos movimentos simples para os mais complexos. Onde os movimentos básicos fundamentais devem ser privilegiados no início do processo de aprendizagem. Nesta fase, segundo os autores, visa-se à conquista da autonomia no meio líquido, relacionada, principalmente, ao controle respiratório e ao equilíbrio. Para isso, aspectos como confiança no professor, autoconfiança e relacionamento com o grupo devem ser enfatizados.

Para Peres (1986) citado por Zorzo (2012), a natação também está relacionada a competição. Neste sentido, o desempenho é a meta: ser o mais rápido

Nos dias atuais é bem comum ver competições no esporte onde atletas competem entre si para ver quem é o melhor, e isso é visto como forma de espetáculo para a sociedade onde as pessoas assistem seu esporte preferido em ginásio, estádios e através da mídia, e não é diferente para a natação que um esporte onde no Brasil ganha mais espaço. No esporte de alto nível e seus resultados são as imagens que transparecem na mídia, criando elementos que exercem influências na sociedade e estimulam a sua prática (TUBINO, 1992).

6. Estudos envolvendo a Natação escolar.

Notamos que pelos benefícios que a natação propõe a nossa saúde mental e física, há uma grande procura pela prática desta modalidade, pois tem pessoas de todas idades, inclusive crianças. Segundo Barbosa (2007), o aumento pela procura da natação cresce cada vez mais. Uma preocupação atual, está na grande rotatividade das crianças nesta prática, quer seja na aprendizagem ou no início do aperfeiçoamento e treinamento.

Desta maneira temos que tomar cuidado com a forma da didática para ensinar a criança a se envolver com o meio líquido, para que não se torne uma prática desmotivadora (OLIVEIRA, 2017). Segundo Barbosa (2007), a melhor forma de uma criança ser motivada a não desistir da prática deste esporte é focar as aulas no lúdico, onde a criança prefere o prazer pela diversão.

Porem, de acordo com a autora citado acima o que vem acontecendo é ao contrario onde os professores de natação nem vem aplicando corretamente as atividades lúdicas, deixando apenas para o final da aula ou como aula livre desta maneira ocorrendo desmotivação e as crianças ficam enjoadas das aulas repetitivas, assim levando a desistência da prática.

Com essas desistências as crianças podem perder os benefícios que a prática da natação propõe, já que se trata de um esporte onde que causa vários benefícios a um adolescente ou criança que estão em formação. Para Pereira et al (2013) as crianças que praticam natação apresentavam nível de desenvolvimento psicomotor superior à sua faixa etária.

Como há melhora das habilidades cognitivas, coordenação motora, interação social, na densidade óssea do adolescente entre outros benefícios, as escolas deveriam sugerir a natação como conteúdo nas aulas de educação física pois proporciona desenvolvimento psicomotor nas crianças. Segundo Silva et al (2003) é possível afirmar que a densidade mineral óssea é potencializada pelos exercícios físicos.

Mas para Alves et al (2008), atividade física leve a moderada tem efeito benéfico sobre o crescimento estrutural e o desenvolvimento ósseo, enquanto a atividade física intensa atenua o crescimento, podendo causar atraso da puberdade

e diminuição da mineralização esquelética. Desta maneira, os pais e professores de Educação Física tem que ficar atento a intensidade do treinamento da criança e do adolescente.

De acordo com Pereira (2015), em suas pesquisas a natação desenvolveu melhora psicomotora nas crianças, melhorando o desempenho nas atividades e em realização de tarefas. Segundo Soares (2014) a prática da natação também melhora prevenção de doenças. a natação diminui os sintomas de doenças cerebrais como o Alzheimer. Além de benefícios mentais e de raciocínio a natação traz muitos benefícios físicos como: amplitude do movimento articular, aumento da circulação, aumento da capacidade respiratória e circulatória e melhora da resistência física.

Segundo Soares (2014), a prática na natação para crianças aumenta o desenvolvimento mental e intelectual e ocorre a aceleração da assimilação e compreensão de conteúdo. Então, com a prática de natação, as crianças desenvolvem seu intelecto e faz com que ocorram melhoras na assimilação e compreensão de conteúdo, sendo assim podemos dizer que a criança que pratica natação pode melhorar na absorção de matérias relacionadas a escola. Portanto, a prática da natação para crianças e adolescentes seria essencial para seu desenvolvimento, tanto cognitivo quanto motor e psicológico.

Nem todas as escolas possuem estrutura física para a pratica da natação, dificultando o ensino desta modalidade, mas os professores não podem usar a estrutura física como desculpa para não ensinar natação. Segundo Oliveira (2017), os professores sabem que a falta estrutura adequada desfavorecendo o ensino deste conteúdo, mas este não pode ser o fator determinante para não inclusão do conteúdo natação na escola.

Mesmo assim o educador físico tem que incentivar a participação deste esporte, pois se a maioria dos adolescentes conseguir realizar a prática da natação os alunos terão uma melhora em sua vida escolar tanto social quanto nos resultados de sua nota e absorção de conteúdo.

O grande desafio portanto, é trabalhar a natação escolar visando o desenvolvimento das crianças e a melhora de desempenho (FREUDENHEIM, GAMA; CARRACEDO, 2003), de forma prazerosa e lúdica para o escolar (BARBOSA, 2007), superando todos os desafios do ambiente escolar não preparado para o

desenvolvimento deste conteúdo (OLIVEIRA, 2017) e buscando criar o gosto dos escolares pela prática, treinamento e competição (SOUZA, 2012), sem gerar ansiedade e frustração nos escolares quando não obtém desempenho satisfatório que pode levá-lo a desistir esporte e gerar transtornos em outros ambientes como no sistema escolar (CARVALHO et. al., 2014).

7. CONCLUSÃO.

A partir do objetivo proposto verificamos que realmente a natação escolar deve levar em consideração o estágio de desenvolvimento do indivíduo e buscar adequar o estímulo para que as aulas e a participação em competições sejam motivadoras e auxiliem para que a ansiedade surja no desejo de evolução, ou seja, melhorando o seu próprio desempenho e superando seus limites. Porém, é indicado ficarmos atentos a qualquer sinal de ansiedade que pode gerar o afastamento da prática da natação ou a mesma interfira no desempenho do escolar.

Reafirmamos nesta revisão que a ansiedade é um estado emocional que pode influenciar o indivíduo em seu desempenho. Na maioria das vezes esta surge como uma influência positiva, onde a maioria dos escolares ficam ansiosos para a prática da natação, aprendizagem dos estilos e participação em competições. Porém, quando é colocado um nível de expectativa superior as suas potencialidades, pelo próprio escolar ou pelo seu professor/ técnico ou pais, esta pode ter um reflexo negativo, interferindo no desempenho motor como também na escola. A ansiedade, portanto, surge quando o indivíduo é desafiado a algo novo ou quando passa por uma prova.

Em relação a participação de escolares em aulas de natação, a priori, a expectativa é que todos estejam motivados. Porém, quando o escolar não é adaptado ao meio líquido estava vivência gera ansiedade e medo. Por isso a importância do professor de Educação Física e de Natação introduzir a criança de maneira lúdica na água para evitar possíveis efeitos negativos.

Quando se trata de criança na natação é importante que nas aulas o professor faça bastante brincadeiras e não repita aulas para elas continuarem motivadas. Um dos fatores desmotivantes na natação para crianças são as aulas repetitivas e que não contem ludicidade.

Em relação a jovens atletas eles sentem mais motivados na natação quando ganham competições ou vão bem em determinadas provas, aumentando a autoconfiança e tornado a natação mais motivadora. No entanto, se ele perde ou vai mal nas competições o jovem se sente frustrado e desmotiva a prática da natação.

Enfatizamos também que a natação propicia vários benefícios para os escolares, sendo esses benefícios: mentais, cognitivos e físicos. Assim é indicado que o conteúdo natação seja incluído no rol da Educação Física Escolar e não só seja vivenciado em escolinhas, clubes e academias, isto porque a prática no meio líquido, pode gerar: melhora na absorção de conteúdo, na realização de tarefas, na amplitude articular e capacidade respiratória.

O educador físico, pais e professores tem que ficar atentos as reações dos escolares, sejam eles atletas ou alunos de Educação Física para diminuir ao máximo possível os efeitos da ansiedade negativa e criar um ambiente estimulante e motivador para prática do esporte, no caso, da natação escolar.

Referencias.

ANDRADE, T. C. Adaptação E Início Da Aprendizagem Com Crianças E Importância Dos Professores E Pais Na Segurança E Relação Afetiva. 2015. Monografia (licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Departamento De Educação Física – Campus Bauru.

ALVES, C. LIMA, R.V.B. Impacto Da Atividade Física E Esportes Sobre O Crescimento E Puberdade De Crianças E Adolescentes, Rev Paul Pediatr 2008;26(4):383-91.

BARBOSA, G. S. Estratégias Motivacionais: Possibilidades De Inclusão Do Lúdico No Processo De Ensino-Aprendizagem Da Natação. 2007. Monografia (licenciatura em Educa o Física) - Universidade Estadual Paulista Faculdade De Ciências Departamento De Educa o Física – Campus Bauru.

BARBACENA, M. M. GRISI, R. N. F. Nível De Ansiedade Pr -Competitiva Em Atletas De Nata o. 2008.

CARVALHO, C. Nata o – contributo para o sucesso do ensino –aprendizagem, Edi o do Autor, (1994).

CARVALHO, J. M. ARAUJO, G. C. SILVA, T. A. Rendimento Escolar De Atletas Adolescentes Em Pré-Competi o. 2014. Monografia (Licenciatura em Educa o Física) – Universidade Católica De Brasília.

CRATTY, B. J. Psicologia do esporte. Tradu o: Olivia Lustosa Bergier, 2^a ed., Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

FREUDENHEIM, A.M.; GAMA, R.I.R.B.; CARRACEDO, V.A. Fundamentos para elabora o de programa de ensino do nadar para crianças. Revista Mackenzie de Educa o Física e Esportes. 2(2):61-69, (2003).

GARCIA, J. M. Efeitos Da Ansiedade Em Atletas Da Nata o, Causados Pela Interferência Da Torcida. 2010. Monografia (Licenciatura em Educa o Física) - Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Rio Claro.

JUNIOR, J. E. F Altera es Do Estado De Humor Em Nadadores Em Temporada De Pr -competi o. 2011. Monografia (Bacharel em Educa o Física) - Instituto De

Biociências Da Universidade Estadual Paulista “Júlio De Mesquita Filho” - Câmpus De Rio Claro.

JUNIOR, D. R. Lista De Sintomas De “Stress” Pré-Competitivo Infanto-Juvenil: Elaboração E Validação De Um Instrumento 1998.

MOROUÇO, P. Avaliação Dos Fatores Psicológicos Inerentes Ao Rendimentos: Estudo Realizado Em Nadadores Cadetes Do Distrito De Leria. 2007.

MORAES, L. C. Ansiedade E Desempenho No Esporte. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Mar 1990, p. 51-56.

OLIVEIRA, C. F. T. Natação Na Escola: Uma Prática Ou Conteúdo? 2017. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Estadual Paulista Departamento De Educação Física – Campus Bauru.

PEREIRA, C. R. CORREIA, S. T. RIBEIRO, H. R. Natação Escolar: Estratégia De Ensino Dentro Do Ambiente Escolar Para O Desenvolvimento Psicomotor (2013).

SIQUEIRA, T. D. A. VIEIRA, R. S. C. Desmotivação e Abandono Precoce: Estudo em uma População de Adolescentes Femininos de Natação em Manaus. Revista de Psicologia da IMED, Jul.-Dez., 2013, v. 5, n. 2, p. 121-125.

STRAPASSOLA, L. Estudo Da Ansiedade E Da Motivação De Atletas Infanto-Juvenis De Natação 2009. Monografia (Graduação em Educação Física) - Universidade do Estado de Santa Catarina.

SOUZA, M. A. P. TEIXEIRA, R. B. LOBATO, P. L. Manifestação Da Ansiedade Pré-Competitiva Em Nadadores Amadores. Rev. Educ. Fis/UEM, v. 23, n. 2, p. 195-203, 2. trim. 2012.

SANTANA, V. H. et. al. Nadar com segurança: prevenção de afogamentos, técnicas de sobrevivência, adaptação ao meio líquido e resgate e salvamento aquático. Barueri, SP: Manole, 2003.

SOARES, D. V. PAGANI, M. M. LIMA, F. S. Iniciação A Natação Para Crianças.

Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 5(2): 98-114, jul-dez, 2014.

ROCHA, H. A. MARINHO, D. A. FERREIRA, S. S. COSTA, A.M. Organização E Metodologia De Ensino Da Natação No 1  Ciclo Do Ensino Básico Em Portugal. 2014.

RODRIGUES, C. G. FREITAS, A. M. MACEDO, M. A Prática Da Natação Como Melhora Na Socialização Em Crianç as De 12 A 14 Anos. 2007.

SAAVEDRA, J. M.; ESCALANTE, Y.; RODRÍGUEZ, F. A. A evolução da natação. Revista Digital, Buenos Aires, n. 66, ano 9, nov. 2003.

ZORZO, A. L. Z. Motivação Para A Prática Da Natação Competitiva. 2012
Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Instituto De Biociências Da Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" - Câmpus de Rio Claro.

