
Licenciatura em Educação Física

Joyce Barbosa Campos Daibert

Os benefícios da natação para bebês



Rio Claro
2008

Joyce Barbosa Campos Daibert

Os benefícios da natação para bebês

Orientador: Prof^ª. Dr^ª. Camila Coelho Grecco

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física.

Rio Claro
2008

797.21 Daibert, Joyce Barbosa Campos
D132b Os benefícios da natação para bebês / Joyce Barbosa
Campos Diabert. - Rio Claro: [s.n.], 2008
18 f.

Trabalho de conclusão (licenciatura – Educação Física)
– Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências
de Rio Claro

Orientador: Camila Coelho Greco

1. Natação. 2. Piscina. 3. Desenvolvimento cognitivo. 4.
Desenvolvimento motor. 5. Desenvolvimento sócio-afetivo.
6. Música. I. Título.

Dedicatória

Dedico este trabalho aos meus pais Agda e Fernando por todo apoio e carinho que sempre me deram todos esses anos. Amo vocês!

Agradecimentos

Agradeço à minha irmã Thaïs que me apoiou, muitas vezes sem saber (mesmo nas brincadeiras) durante esses quatro anos.

À minha avó Arlete linda que sempre se preocupou comigo.

Ao meu padrinho Jefferson e à minha madrinha Maria da Glória, sempre presentes nos momentos importantes da minha vida.

À minha tia Grace que me deu força desde o início dessa longa (mas que passou voando) jornada.

A todos os meus tios,tias,primos e primas com quem também irei dividir esse momento de alegria.

À minha orientadora Camila Coelho Greco pela paciência e dedicação.

Às minhas amigas Baston, Natys, Mary, Nina pelas baladas, fofocas, risadas e muitas confusões que passamos juntas.

Ao meu amigo Terra que me ajudou muito na realização desse trabalho.

Às Reputões pelas jogatinas, bebedeiras e tantas bagunças que fizemos juntos.

Ao 4º Lef, minha eterna turma de faculdade, tantas viagens,baladas e churrascos, vou sentir muitas saudades.

Resumo

A natação para bebês apresenta diversos benefícios, tanto sob o ponto de vista físico, durante o desenvolvimento neuromotor do bebê, sob os aspectos sócio-afetivos, mostrando-se altamente benéfica para o relacionamento afetivo profundo entre a mãe e seu bebê, e deste com o mundo social em que vive. Assim, sob o ponto de vista psicológico e social, a natação para bebês tem dois momentos complementares – um que facilita situações de regressão a padrões primitivos de relacionamento com o mundo, e outro que estimula o movimento de socialização progressiva através da aquisição de recursos de desenvolvimento e de novos padrões de comunicação e integração com o mundo. A natação apresenta algumas características que a tornam bastante indicada para crianças de faixa etária baixa, e principalmente para bebês, pois nela encontra-se diversas formas de estimulação para o desenvolvimento da motricidade. Em termos musculares, foi notado que bebês que freqüentam a piscina têm a musculatura dorsal mais desenvolvida que a de outros bebês, além da estimulação de outros grupos musculares, o que facilitaria na recuperação de bebês com problemas respiratórios ou para reabilitação física. Assim, a natação proporciona ao bebê um bom desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, melhora o relacionamento entre pais e filhos, além de trazer inúmeros benefícios à saúde e ao dia-a-dia do bebê.

SUMÁRIO

	Páginas
1. INTRODUÇÃO.....	01
2. MATERIAIS E MÉTODOS.....	02
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	02
3.1 - Crescimento e Desenvolvimento do bebê.....	02
3.1.1 - Aspectos Físicos.....	03
3.1.2 - Desenvolvimento Cognitivo.....	05
3.1.3 - Desenvolvimento Sócio - Afetivo.....	06
3.1.4 - Desenvolvimento Motor.....	07
3.2 - A natação para bebês.....	10
3.3 - A importância das características físicas da água.....	12
3.4 - A influência positiva da música nas aulas de natação.....	13
3.5 - A classificação dos bebês - a aula.....	14
3.6 - Higienização das piscinas e vestiários.....	16
4. CONCLUSÃO.....	17
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18

1. Introdução

Com o passar dos tempos, o ser humano acaba por satisfazer, na água, a uma série de necessidades física e emocional, descobrindo e ampliando possibilidades de exploração antes só atribuída aos animais aquáticos. O descobrir-se na água nos remete aos nossos tempos passados no líquido amniótico, das sensações prazerosas vividas no aconchego do ventre materno. (de LIMA, 2003)

As atividades aquáticas podem ser praticadas pelo homem desde o seu nascimento até a sua velhice, com poquíssimas restrições (MOURA JR., 2000), a natação se destaca como a mais tradicional por oferecer diversos benefícios/fins como competitivo, recreativo, segurança, terapêutico, como condicionador físico ou simplesmente como um meio de relaxamento e ócio. Assim, devido à sua ampla área de trabalho e, portanto, popularização no mundo todo, surgiram vertentes para cada modalidade, onde se busca o aprofundamento em cada uma delas.

A natação para bebês é uma das modalidades recentes da natação. Segundo alguns estudos realizados por Myrtha Mac Grawm, em 1939, embora a natação para bebês tivesse um grande impulso na França e na Alemanha nos anos 60, foi nos Estados Unidos que a iniciação precoce se verificou inicialmente, devido aos problemas causados pela ploriferaçãode piscinas domésticas, as quais poderiam representar perigo aos bebês (MADORNO, 1997; CATTEU; GAROFF, 1990).

Os bebês “aprendem” a movimentar-se na água antes mesmo de aprender a andar. Depois de nove meses de vida aquática, os bebês tornam-se

um ser momentaneamente incapaz de deslocar-se por seus próprios meios na terra, mas aptos para desenvolver algumas atividades na água (DEPELSENEER, 1984).

Portanto, hoje, a chamada “natação utilitária”, prática onde prevalece o ensino da natação com segurança, aprendizagem ou como condicionamento físico, continua sendo uma das atividades físicas mais procuradas nos centros especializados (de LIMA, 2003). Além dos diversos benefícios propiciados aos bebês durante as aulas.

Assim, surgiu o interesse de fazer uma síntese do trabalho de natação para bebês a fim de apresentar um material de fácil interpretação, onde professores iniciantes ou até mesmo os próprios pais pudessem aprender e entender um pouco mais deste processo de aprendizado.

O objetivo central deste trabalho é abordar os principais aspectos relacionados aos benefícios da natação para bebês e as considerações a serem feitas para a sua prática.

2. Material e método

Para a elaboração do trabalho, foram consultados livros e periódicos da área, como também sites de internet que abordam o tema.

3. Revisão de literatura

3.1. Crescimento e desenvolvimento do bebê

Quando se fala em natação para bebês, é de grande importância, tanto para os professores quanto para os próprios pais, conhecer o processo de

crescimento e desenvolvimento dos bebês, desde a sua concepção até o final da primeira infância, idade compreendida entre zero e três anos de idade incompletos. Além disso, todos os aspectos (físico, motor, social, afetivo) devem ser compreendidos, para que pais e professores possam identificar quais são as capacidades e limitações de cada faixa etária. É preciso também que estes percebam as diferenças individuais existentes entre os bebês e que, embora eles passem pelas mesmas fases de desenvolvimento, cada um possui seu próprio ritmo de progressão e por este motivo não devem ser comparados.

Um outro fator importante é a interligação de todos os aspectos do desenvolvimento acima citados, ou seja, o desenvolvimento motor interfere diretamente no desenvolvimento sensorial, cognitivo, social e estes entre si.

Assim, conhecendo todo o processo de crescimento e desenvolvimento dos bebês, bem como suas diferenças individuais, o professor poderá estabelecer diversos programas de atividades respeitando o bebê em sua total integridade.

3.1.1. Aspectos físicos

Quanto ao crescimento corporal dos bebês, observa-se, desde o seu nascimento, a influência direta de fatores ambientais (nutrição, infecções maternas) e hereditários.

Mussen, Conger e Kagan (1977) afirmam que em média, bebês do sexo masculino nascem ligeiramente maiores que bebês do sexo feminino, e é no primeiro ano de vida que ocorrem rápidas e amplas mudanças no crescimento.

Durante este período de crescimento, o comprimento corporal dos bebês aumenta mais de um terço do comprimento inicial (nascimento) e seu peso quase triplica. Tronco, braços e pernas passam por um rápido crescimento, principalmente a partir da oitava semana após o nascimento; a cabeça, porém, cresce em menor velocidade, pois é bem maior que as outras partes do corpo (ao nascer, seu peso corresponde a, aproximadamente um quarto do peso corporal do bebê).

O desenvolvimento do esqueleto inicia - se com a ossificação no pré-natal terminando na fase da adolescência. É importante lembrar que a época e a taxa de ossificação diferem de indivíduo para indivíduo (fatores ambientais e hereditários) e entre os diversos ossos do corpo. Os ossos das mãos e dos pulsos, por exemplo, calcificam-se mais cedo, enquanto os ossos do crânio não se calcificam totalmente até os dois anos de idade (MUSSEN, CONGER, KAGAN, 1977).

O desenvolvimento dos músculos do bebê ocorre no aumento da largura, espessura e comprimento, pois, ao nascer, este apresenta todas as suas fibras musculares formadas. Os músculos do pescoço e da cabeça desenvolvem-se mais cedo, e, como já citado, devido à interligação entre os aspectos do desenvolvimento, este rápido desenvolvimento dos músculos da cabeça e do pescoço induz os primeiros movimentos do bebê situados nestas regiões. Já os músculos estriados não estão sob controle do recém-nascido até o primeiro ano de vida, por este motivo os bebês cansam-se e recuperam-se rapidamente nos estágios iniciais de desenvolvimento das respostas voluntárias de sentar e andar, principalmente o sexo feminino, em que o tecido

muscular é ligeiramente mais leve e menor quando comparado ao sexo masculino.

3.1.2. Desenvolvimento cognitivo

A sistematização dos objetivos, em termos cognitivos, a serem atingidos nas aulas de natação para bebês, baseia-se nos dois primeiros estágios de desenvolvimento cognitivo proposto por Piaget (1969) (de LIMA, 2003).

No primeiro estágio, entre o nascimento e os dois anos de idade (0 a 18 meses), o bebê, ao relacionar-se com o meio através do movimento, organiza e estrutura o conhecimento da sua própria realidade. É a etapa da inteligência sensório-motora.

Esta primeira etapa é dividida em seis sub-estágios. O estágio dos reflexos (0 a 1 mês), os bebês fazem sua manutenção e defesa frente a uma determinada situação e às exigências do meio em que vive; das reações circulares primárias (1 a 4 meses), caracterizado pela repetição de simples atos como abrir e fechar a mão; das reações circulares secundárias (4 a 6 meses), o bebê repete ações que produzem respostas interessantes; da coordenação das reações secundárias (7 a 10 meses), o bebê começa a solucionar problemas simples, empregando um resposta como meio de obter um objetivo específico; das ações circulares secundárias (11 a 18 meses), a criança experimenta suas ações como tentativa de erro e acerto, onde ação e objeto estão claramente diferenciados, manifestando um primeiro planejamento da ação e o estágio das combinações mentais (18 meses), ocorre o desenvolvimento de uma forma primitiva de representação (imagem) usada na

solução de problemas, a criança é capaz de criar uma representação imaginada e, conseqüentemente, um tipo interno de manipulação da realidade.

Numa segunda etapa, entre os dois e os sete anos (18 meses a 7 anos), com base nas representações sensório-motoras que vivenciou na fase anterior, a criança conseguirá antecipar os acontecimentos. É o chamado estágio pré-operatório. Nesta fase a criança começa ter noção da linguagem e significado dos objetos e eventos.

3.1.3. Desenvolvimento sócio-afetivo

Nas primeiras semanas após o nascimento, as reações emocionais dos bebês ainda estão difusas e menos específicas e definidas, embora eles ainda demonstrem excitação através do choro e da atividade corporal (JERSILD, 1977). Portanto, somente aos dois meses é que estas reações emocionais estarão bem definidas.

Caracterizam-se no segundo mês, as reações de cólera e irritação quando sua rotina é quebrada ou quando não é recompensado como de costume, assim, a cólera aparece como resposta à frustração. O prazer também aparece quando o bebê recebe estímulos que lhe agradam.

Entre cinco e seis meses o bebê já demonstra, além das reações citadas anteriormente, o medo em resposta à perda de apoio, barulho violento ou movimentos bruscos. Segundo Osterrieth (1972), o medo é aprendido por condicionamento (medo de cachorro associado a uma aparição súbita), por imitação (medo porque a mãe tem medo) ou por indução (cuidado, você vai

cair!). Portanto, a atitude dos pais é muitas vezes determinante, pois são eles quem inicialmente oferecerão estímulos para que o medo apareça.

Nesta fase aparece também o riso (quando fazemos cócegas ou brincamos com o bebê), porém este riso é mais raro, as grandes risadas só virão posteriormente quando a socialização estiver mais adiantada (JERSILD, 1973).

Aos oito meses aparecem as reações de ternura e afeição, é quando o bebê toma consciência de sua existência e do mundo que o rodeia. A partir dos doze meses (1 ano), quando as relações afetivas já estão praticamente definidas, aparece o ciúmes, principalmente dos pais. A criança nesta fase se sente ameaçada quando outras pessoas, especialmente outras crianças, “roubam” a atenção dos seus pais.

3.1.4. Desenvolvimento motor

O desenvolvimento motor procura estudar as mudanças de comportamento motor do nascimento até a morte. É um processo seqüencial e continuamente relativo à idade na qual um indivíduo progride de um movimento simples até o ponto de conseguir habilidades motoras complexas e organizadas (LAMAGUTTI, 1993). Gallahue (1982) divide este processo seqüencial de desenvolvimento motor em quatro fases: movimentos reflexivos, movimentos rudimentares, movimentos fundamentais e movimentos relacionados ao esporte, sendo de interesse deste trabalho as duas primeiras fases.

A fase dos movimentos reflexivos se inicia na vida intra-uterina, onde o bebê executa estes movimentos para sua própria manutenção. Após o nascimento estes reflexos influenciarão diretamente na relação do bebê com o meio e no processo de aprendizagem sobre seu próprio corpo, sendo gradualmente substituídos por atividades voluntárias.

Dentre todos os reflexos apresentados pelos bebês desde o seu nascimento, cinco deles se destacam dentro do processo de aprendizagem ou condicionamento dos bebês na prática da natação.

Reflexo Natatório – se inicia no nascimento e desaparece por volta dos três meses. São movimentos parecidos com movimentos do nado cachorrinho, onde os bebês batem pernas e braços instintivamente. É importante ressaltar que estes movimentos em momento algum darão autonomia ao bebê, ou seja, eles não serão capazes de se auto-sustentar na água, requerendo sempre a intervenção dos pais ou professor.

Reflexo de Moro – este reflexo também ocorre nos primeiros meses de vida do bebê desaparecendo no quarto mês aproximadamente e pode ser estimulado de diferentes formas. Com o bebê na posição de decúbito dorsal, através do susto ou de uma movimentação rápida do bebê, que abrirá os braços, permitindo a flutuação. O fator negativo é que o bebê pode se assustar nesta manobra (de LIMA, 2003).

Reflexo de Bloqueio de Glote – o bloqueio da glote impede que a água chegue até os pulmões. Este reflexo desaparece por volta dos 10 aos 12 meses de idade. Sua aplicação ocorre da seguinte maneira: ao borrifar água no rosto do bebê, este faz, imediatamente, o bloqueio da glote e a suspensão da respiração, podendo ser submerso em seguida. É importante fazer este

procedimento durante a fase inspiratória. Embora algumas controvérsias, esta manobra também pode ser feita soprando-se suavemente o rosto do bebê (de LIMA, 2003).

Reflexo de Preensão – quando sente algum toque na palma da mão, ou esta tem contato com algum objeto, o bebê segura firmemente, fechando a mão. Este reflexo pode ser usado para que o bebê pegue na barra ou em materiais flutuantes e se mantenha em equilíbrio, tendo as primeiras noções de segurança (de LIMA, 2003). Porém, é preciso que pais e professor estejam atentos, pois o bebê ainda não consegue se manter por muito tempo nesta posição e por isso deve ser constantemente acompanhado.

Reflexo de Pára-Quedas – aparece também a partir do quarto mês e acompanha a criança até que o reflexo se transforme em um comportamento adquirido. Ao cair na piscina, o bebê estende os braços para proteger o rosto (de LIMA, 2003).

A fase dos movimentos rudimentares ocorre entre o primeiro ano de vida até os sete anos. Esta fase é caracterizada pelos movimentos voluntários não refinados, o movimento é voluntário, mas não controlado.

O desenvolvimento motor da criança é o aspecto mais objetivo da evolução nesta faixa etária. Os movimentos iniciados nesta fase servirão de base para o aprendizado de todas as outras habilidades, buscando cada vez mais aprimorar estes movimentos (de CAMARGO, 1995).

3.2. A natação para bebês

A natação para bebês é uma das modalidades recentes da natação. Com o advento das academias e centros especializados no ensino da natação, começaram a surgir também as classes específicas de natação para bebês. “Busca-se, desde a mais tenra idade, dar condições para que os pequeninos também possam aproveitar-se dos benefícios das atividades aquáticas e aprender as primeiras lições de auto-salvamento.” (de LIMA, 2003)

Segundo Barbosa (2003b) “Os objetivos psicomotores são os mais referidos na literatura. Talvez porque se associe facilmente as atividades físicas a objetivos deste gênero, apesar de ser possível atingir outras categorias de objetivos. E de todos eles, o auto-salvamento é o mais citado por diversos autores. Porventura porque, historicamente, as primeiras classes de natação para bebês surgiram com esta intenção, ficando, conseqüentemente, essa idéia enraizada em todos os quantos lecionam a atividade.”

Assim, apesar deste foco principal no auto-salvamento, alguns estudos ressaltam outros motivos pelos quais as crianças se envolvem com a natação, como : ter alegria; melhorar suas habilidades e aprender novas; praticar com amigos e fazer novas amizades; desenvolver condicionamento físico e sentir novas emoções. Entretanto, em se tratando de bebês, quem busca estes motivos ou objetivos são os pais, interessados na melhoria de saúde e prevenção de doenças, socialização, realização pessoal e mesmo status social.

Além dos motivos acima citados, os pais também se preocupam em proporcionar aos pequenos, condições, meios e incentivos para que tenham uma vida saudável e fisicamente ativa por um longo período de tempo. Nesse

contexto, a natação para bebês é, dentro das atividades físicas orientadas, a primeira experiência sistematizada a que são submetidas as crianças.

Segundo Damasceno (1994) : “sem via de dúvida, a natação para bebês é o primeiro e mais eficaz instrumento de aplicação da Educação Física no ser humano, assim como excelente elemento para iniciar a criança na aprendizagem organizada; sobretudo, quando se considera que nesta idade qualquer outro agente educativo é inabordável.”

De acordo com Barbosa (2003a) : “Concomitantemente, as aulas de natação pra bebês, mais do que possibilitarem à criança salvar-se de situações de afogamento, promoverão uma adaptação ao meio aquático desde cedo, que irá favorecer a relação do sujeito com a água ao longo de toda a vida. Isto porque a água será um meio privilegiado para experimentar novas sensações, novos comportamentos motores e estimular diversos sentidos.”

Quanto ao aspecto social da natação para bebês, “este é também um passo importante na vida do bebê, porque, até esta altura, ele teve poucos contatos sociais e a natação vai permitir-lhe conviver com outras pessoas, nomeadamente, o monitor” (ABC do Bebê, 2003).

Quanto aos métodos de aprendizagem na natação para bebês, estes devem ser aplicados para reabilitá-lo à água (já que o bebê viveu nove meses em um meio aquoso em vida intra-uterina), ensinando-o a desfrutar-se dela e acumulando experiências que contribuirão para sua educação integral.

Para Fontanelli & Fontanelli (1985), o objetivo da natação para bebês é formar cidadãos saudáveis e hábeis mentalmente, onde a participação dos pais é indispensável; devendo estes estimular, olhar e encorajar, pois é um

momento único onde pais e filhos se dedicam a si próprios, conhecendo pequenos detalhes que as horas de trabalho lhe roubam.

Castro (1984) afirma que a natação para bebês leva a um melhor desenvolvimento das capacidades psicomotoras, equilíbrio emocional e, sobretudo, à prevenção de doenças respiratórias, visto que grande parte das crianças sofrem com esse tipo de problema.

Assim, a natação proporciona ao bebê um bom desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo, melhora o relacionamento entre pais e filhos, além de trazer inúmeros benefícios à saúde e ao dia-a-dia do bebê.

3.3. A importância das características físicas da água

Para se iniciar o trabalho com bebês, o profissional tem que estar ciente de algumas leis físicas importantes para a aplicabilidade dos diferentes estímulos decorrentes da aula, fazendo uso correto dos mesmos para que ocorra uma constante evolução dos seus alunos (de LIMA, 2003).

Dentre todas as leis que envolvem a prática da natação para bebês, destacam-se a lei da flutuação ou Princípio de Arquimedes, a lei da pressão hidrostática ou Lei de Pascal e a Lei de Newton do resfriamento.

O princípio de Arquimedes afirma que quando um corpo está completa ou parcialmente imerso em um líquido em repouso, ele sofre um empuxo para cima igual ao peso do líquido deslocado. Todo corpo que tiver densidade relativa menor que 1 flutuará, pois o peso do objeto é menor que o peso da água deslocada. Se a densidade relativa for menor do que 1 ele afundará, e se igual ele flutuará logo abaixo da superfície da água (SKINER e THOMSOM,

1985). Como a densidade relativa do corpo humano com ar nos pulmões é 0,97 para adolescentes e adultos jovens e 0,86 para crianças, ele flutuará.

Os bebês conseguirão flutuar, na medida em que o professor ou os pais mantiverem seu corpo na posição horizontal, com membros superiores submersos e bem relaxados. Segundo Damasceno (1994) “flutuação e respiração estão intimamente ligadas ao tônus e, portanto, à afetividade e, em consequência, controlará melhor seu equilíbrio levando-o a facilitação da flutuação”.

A Lei de Pascal explica que um corpo submerso sofre pressão em todos os lados, e esta pressão aumenta com a profundidade. É portanto de grande importância o maior domínio sobre esta lei, para garantir a integridade física do bebê durante a aula.

Segundo a Lei de Newton do resfriamento a velocidade de resfriamento de um corpo em um dado tempo é diretamente proporcional à diferença de temperatura entre o corpo e sua vizinhança, ou seja, quanto maior a diferença de temperatura, maior será a velocidade de resfriamento. Assim, pais e professores devem ficar atentos e tomar os devidos cuidados para evitar que os bebês resfriem demasiadamente ao saírem da piscina, enxugando-os e trocando suas roupas imediatamente.

3.4. A influência positiva da música nas aulas de natação

Mais do que um artifício para acalmar o bebê, a música é um dos componentes indispensáveis na delicada tarefa de ensinar os bebês, além de ser um importante instrumento para o seu desenvolvimento.

O ouvido humano concentra não só as funções auditivas como também é responsável pelo equilíbrio dos movimentos. Daí o impacto sensorial que a música exerce sobre o corpo, e o poder dos diferentes ritmos de estimular as habilidades motoras e as percepções de tempo e espaço. Para os bebês, os sons e os ritmos, quando usados como acalanto, envolvem ainda inúmeros benefícios de conotação emocional e afetiva (REVISTA CRESCER, 1999).

Músicas suaves e relaxantes envolvem o bebê num clima de bem-estar e tranquilidade, enquanto as músicas mais agitadas funcionam muito bem para marcar momentos de brincadeira e alegria. Bebês que crescem em contato constante com a música tendem a se tornar pessoas menos ansiosas, mais confiantes e equilibradas (FERES, 1999).

É importante ainda, criar rotinas nas aulas de natação para bebês. As músicas devem ser curtas, melodiosas, e devem se repetir em todas as aulas. Embora esta situação possa desagradar e ser cansativa para pais e professores, é de fundamental importância para os bebês, pois gera um ambiente e situações conhecidas, tornando o aprendizado mais prazeroso.

3.5. A classificação dos bebês – a aula

Lima (2003) propõe uma divisão de turmas de acordo com a faixa etária dos bebês para facilitar o trabalho dos professores e organização das turmas, sempre respeitando a individualidade de cada aluno. Segundo Lima, esta divisão pode ser uma situação ideal, mas nem sempre usual, pois no dia-a-dia das escolas de natação, muitas vezes os horários oferecidos às classes de

bebês têm que atender, concomitantemente, a disponibilidade e interesse das mães e da própria academia.

Turma I – Bebês dos 3 aos 9 meses

- Estimula-se o mergulho através dos reflexos e aproveitando-se deles;
- Os movimentos de estímulo de mergulho e apnéia são passivos, assim como a estimulação de movimentos de pernas, braços e balanceios;
- A flutuação dorsal é facilitada, pois o peso relativo do bebê ainda é pequeno;
- A estimulação é feita através de exercícios, usando a pressão hidrodinâmica e a aula será de aproximadamente 15 a 20 minutos (CIRIGLIANO, 1981; DAMASCENO, 1994);
- A temperatura da água deve estar em torno de 32 graus.

Turma II – Bebês dos 10 aos 15 meses

- Início ou estimulação da deambulação. São bem vindos os exercícios de equilíbrio na posição ereta;
- O bebê cai e levanta-se, dominando a apnéia já de maneira ativa;
- Nesta idade os bebês começam a imitar os amigos e adultos, respondendo a estímulos verbais;
- As músicas e parlendas fazem parte constante da aula;
- Os exercícios com os fundamentos respiração, movimentos de braço e pernas são absorvidos pelos alunos;
- Os bebês que iniciam nesta idade têm, a princípio, uma certa dificuldade para o início do mergulho. O professor não deve forçar nenhuma situação, neste caso, e deixar que o mergulho aconteça de maneira bastante natural. A

imitação do movimento de mergulho dos amigos é uma das formas eficiente para que isso aconteça.

Turma III – Bebês dos 16 aos 35 meses

3.6. Higienização das piscinas e vestiários

Um dos fatores mais importantes quando se trabalha com natação para bebês é a qualidade da água da piscina e a higienização de áreas comuns, como vestiários e outros locais de convívio, a fim de garantir que os bebês não tenham problemas de saúde decorrentes de locais mal higienizados (de LIMA, 2003).

No que se refere ao tratamento da água de piscinas de uso coletivo, como em academias e clubes, o cloro é o sanitizante mais utilizado para desinfecção das piscinas e sua concentração deve ficar abaixo de 3 ppm (parte por milhão), a fim de minimizar problemas alérgicos que possam ocorrer com os bebês. Portanto, a água deve ser cristalina, apresentar Ph de 7.4 a 7.6, nível de cloro de 2 ppm e temperatura média de 32 graus (ABC do BEBÊ, 2003).

Uma das instalações que merece atenção especial são os vestiários, pois, terminada a aula, as mães se dirigirão com os bebês para lá, ainda molhados, e passarão, inevitavelmente, por corredores e outros ambientes com temperatura diferente do ambiente em que estavam antes. Os vestiários, se aquecidos, proporcionarão não só um maior conforto aos bebês, mas evitarão qualquer mudança brusca de temperatura, garantido sua integridade física.

4. Conclusão

Após esta ampla revisão bibliográfica, pude perceber os inúmeros benefícios proporcionados aos bebês através da prática da natação e, assim, produzir um trabalho final que auxilie pais e professores “de primeira viagem”, a uma melhor compreensão deste novo mundo da natação para bebês.

5. Referências Bibliográficas

ABC do BEBÊ. **A criança na piscina.** Disponível em: <<http://www.abcdobebe.pt>>. Acesso em 18 jan. 2003, 23:02:26.

BARBOSA, T. **Generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de natação para bebês.** Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/> revista digital>. Acesso em 18 jan. 2003a, 23:09:12.

BUENO, J.M. **Psicomotricidade teórica e prática. Estimulação, educação e reeducação psicomotora com atividade aquática.** São Paulo: Ed. Lovise, 1998.

DAMASCENO, L.G. **Natação para bebês: dos conceitos fundamentais à prática sistematizada.** Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

de CAMARGO, M.C.A. **Natação para bebês: expectativas e dificuldades dos pais.** Universidade Paulista – UNESP. Rio Claro. Monografia do curso de Graduação em Educação Física, 1995.

de CASTRO, E.M.F. **Natação do bebê pré-escolar.** São Paulo: Editora Dinamarca Educacional, 1984.

de LIMA, E. L. **A prática da natação para bebês.** 1ª Ed. Jundiaí – SP: Ed. Fontoura, 2003.

DEPELSENEER, Y. **Os bebês nadadores e a preparação pré-natal aquática.** São Paulo: Manoele, 1984.

FONTANELLI, J.A.M.; FONTANELLI, M.S. **Natação para bebês: entre o prazer e a técnica.** São Paulo: Editora Ground Ltda, 1985.

FRANCISCO, C.K. **Natação: algo mais que 4 nados.** São Paulo: Manole, 2002.

MOURA, N.J.M. **Natação e sua aplicação em diferentes momentos da vida dos seres humanos.** Universidade de Marília, Faculdade de Ciências da Saúde Educação Física: Monografia do curso de Pós Graduação “Lato Sensu”, 2000.

SEBA, F. **Aderência a prática do exercício físico em academias.** Barueri – SP: Manole, 2001.

VELASCO, C.G. **Natação segundo a psicomotricidade.** 2ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

Joyce Barbosa Campos Daibert
Aluna

Profa. Dra. Camila Coelho Greco
Orientadora