

## **Para uma melhor compreensão de um programa de natação para bebés**

**Hugo Cruz, 2004**

Finalista do curso de Educação Física e desporto do instituto superior da maia

Monitor de actividades aquáticas CEFAD, Monitor de natação desde 1999 e hidroginástica desde 2003, autor do site [www.desportoweb.com.sapo.pt](http://www.desportoweb.com.sapo.pt)

### ***1- Introdução***

É frequente nos nossos dias, a utilização de outras denominações, em alternativa, ao termo natação para bebés, tal como "Adaptação ao meio aquático na primeira infância", "Natação precoce", "Actividades aquáticas do bebé", etc. Contudo, para alguns autores, ao referir-se a aulas de "natação" para bebés, a comunidade em geral, inclusive os pais, associaria esta actividade ao ensino precoce das técnicas formais de nado. Daí que optem usualmente pela utilização de outras denominações.

O principal objectivo desta actividade é a adaptação ao meio aquático dos bebés, visando a sua autonomia nesse meio (entendida como o equilíbrio, a sustentação, flutuação e deslocamento na água sem recurso a materiais auxiliares).

Contudo, são também geralmente reconhecidos outros objectivos que vão para além da mera aprendizagem motora. Podemos falar então na interacção mãe – filho (dando importância à presença dos pais na aula, com quem o bebé estabelece uma interacção), a aquisição de auto – estima (ao realizar com êxito um exercício, deve haver imediato reforço por parte do professor e pela mãe / pai), o uso do reflexo natatório (capacidade do bebé “nadar à cão”), conhecimento das suas capacidades e limites (sendo esta uma etapa inicial da vida de um novo ser, a piscina e o local ideal para conhecer as suas capacidades), desenvolvimento da comunicação pré – verbal (entre a mãe e/ou professor com o bebé através das sensações transmitidas, primeira actividade social (pode ser o primeiro contacto social fora da família, havendo contacto com outros bebés, outras mães e professor), desenvolvimento da capacidade de flutuar e respirar no meio aquático, desenvolver a capacidade de aceitar o erro como factor de evolução (nestas idades o único método de aprendizagem é o ensaio e erro) e ter em atenção que a natação para bebés deve ser um acto de amor, tendo por base uma relação de afecto, de cuidado, de dedicação da mãe / professor para com o bebé.

## ***2 – Revisão da literatura***

### ***2.1. – População alvo***

Não existe consenso quanto à idade precisa para se dar início às aulas de natação para bebés bem como, para que se deixe de frequentar este tipo de programas e se passe a praticar outro ou outros tipos de actividades.

Fouace (1980) citado por Barbosa, T. em 1999, refere que as aulas de natação para bebés deverão ter o seu início aos 3 meses, dado que é a partir dessa idade que a criança passa a manter a cabeça na vertical e terminará aos 36 meses. Já Saakslanti citado por Barbosa T. em 1999 indica como critérios para o início das aulas ter, no mínimo, 3 meses de idade e 5 kg de peso. Por sua vez, Perez (1987) citado por Barbosa T. em 1999, sustenta que os 2 meses de idade é o ideal para se começar a praticar actividades aquáticas. Outros autores referem a faixa etária entre os 3 meses e os 24 meses de idade como sendo consagrada às aulas de natação para bebés. Finalmente, Sarmento (1992) citado por Barbosa T. em 1999 estabelece os 6 meses como sendo a idade para se iniciar a prática da actividade e os 36 meses para terminar.

Em suma, apesar de não existir consenso sobre quando se pode começar e cessar a participação neste tipo de programas, parece que o início ocorrerá entre os 3 e os 6 meses e, terminará entre os 24 e os 36 meses.

A justificação para a adopção deste intervalo de idades para se iniciar as aulas terá por base diversos motivos. Em primeiro lugar, antes de se começar a frequentar actividades aquáticas será necessário que o bebé aumente um pouco o seu peso. Isto tendo em vista que as probabilidades da criança exibir estados de hipotermia – frequentes em águas com uma temperatura relativamente abaixo do normal – sejam menores. Em segundo lugar, dado que o sistema imunológico do recém-nascido é bastante deficitário, será necessário dar algum tempo para que esse mesmo sistema se desenvolva, antes de passar a frequentar um meio propenso à contracção de diversos tipos de problemas de saúde, como são os de foro virológico, bacteriológicos ou micótico.

O motivo para se indicar, usualmente, o fim das aulas de natação para bebés aos 36 meses, parece que tem por base o desenvolvimento motor da criança. Ou seja, os tipos de programas a proporcionar aos sujeitos devem-se adequar ao nível de desenvolvimento ontogenético que eles evidenciam. Daí que se deva planear as actividades aquáticas do bebé e da criança tomando em consideração o seu nível de desenvolvimento.

## ***2.2. – Benefícios da natação para bebês***

De entre os vários benefícios desta prática, podemos destacar vários níveis a que eles se referem. A nível social, podemos referir que este vai ser o primeiro contacto social do bebé, seja com outros pais, com outros bebés e com o professor. A nível psicomotriz temos benefícios devido ao facto de a água, proporcionar experiências motoras impossíveis em terra, mesmo antes de o bebé saber andar, o que promove o seu desenvolvimento motor. A nível fisiológico a prática promove o desenvolvimento dos aparelhos cardio – respiratório e muscular. A nível psicológico o bebé aprende a conhecer e explorar a água, como um meio inabitual para ele. O domínio deste meio vai dar a criança uma segurança e independência, dando a conhecer as suas capacidades e suas limitações. A nível do prazer da prática em si, não podemos negar a alegria que o bebé sente na água, desenvolvendo o carácter social, psicológico e motor, através desta actividade lúdica.

## ***2.3 – O papel do pediatra***

Antes de começar a frequentar as aulas de natação para bebês, a criança deverá ser consultada por um médico pediatra. Essa consulta terá em vista que o médico dê a sua autorização à participação do bebé nas aulas. E, se for caso disso, indicar ao professor qualquer tipo de limitação ou cuidado especial a ter com o aluno. Para mais, o próprio professor deverá ter na sua posse uma declaração médica que autoriza a criança a participar nas aulas (O'brien et al., 1983; Dorado, 1990 citado por Barbosa T. em 2000). Esse documento deverá ser um elemento chave para a criação e implementação de um programa de trabalho individualizado, de acordo com as características ou limitações específicas de cada bebé. Isto é, com base nas indicações que o médico pediatra fizer, será possível criar programas de trabalho individualizados, segundo as informações fornecidas pelo clínico, tendo em consideração as possibilidades e as necessidades particulares de cada sujeito.

## ***2.4. - Os reflexos primitivos dos bebês***

Já foram detectados mais de 70 reflexos primitivos no período neonatal. No entanto, irei referir apenas os mais importantes e talvez os mais visíveis. No entanto todos eles assumem particular importância nas actividades aquáticas do bebé.

<i>Reflexo</i>	<i>Estímulo</i>	<i>Resposta</i>	<i>Importância para a natação para bebés</i>	<i>Duração (meses)</i>
<b>De moro</b>	Qualquer situação que provoque medo	Estende a cabeça e abre os MS	Ajuda na flutuação dorsal	0 – 4
<b>De busca</b>	Tocar a face ou os lábios	Virar a cara para o lado onde foi tocado	Ajuda a corrigir a posição da cabeça nos deslocamentos	0 – 4
<b>Palpebral</b>	Qualquer objecto que toque a córnea	Contraí o músculo orbicular da córnea	Ajuda a manter os olhos abertos em imersão	0 – 2
<b>Tónico – Cervical</b>	Estimular os terminais sensitivos dos músculos do pescoço	Extensão dos MS	Ajuda às manobras sem imersão	0 – 3
<b>Precipício</b>	Abismo visual	Evita o local	Limita a tentativa de mergulho	3 – 6
<b>Gerónimo</b>	Atração pelo vazio	Lança-se para o vazio	Favorece o mergulho	5 – 9
<b>Reptação</b>	Apoio no pé quando está em decúbito ventral	Extensão sucessiva e sincronizada dos MI	Favorece o nado de crol	9 >
<b>De pára – quedas</b>	Proteger a queda ao cair obliquamente	Extensão dos MS protegendo a face	Protege a entrada da cabeça na água	6 – 24
<b>De saltador</b>	<i>Desconhecido</i>	Rápidas e sucessivas extensões e flexões dos MI	Possibilita o salto para a água	7 – 8

Tiago Barbosa, 1998

Quadro 1. Reflexos primitivos dos bebés

## ***2.5. – O papel do professor***

O professor nesta actividade e como em qualquer outra é o responsável pela planificação e avaliação do processo, bem como a transmissão de conhecimentos não ao

bebé mas à mãe e/ou ao pai. É igualmente responsável por garantir a estimulação do bebé conduzindo-o a novas experiências, por ser a pessoa com mais conhecimentos, maior experiência e consequentemente maior competência.

Este papel do professor é fundamental mas condicionado ao seu relacionamento com o bebé, ou seja, é necessário não esquecer que mais importante que relacionar-se bem com o bebé, é este relacionar-se bem com a água e com os pais.

O professor tem a tarefa de preparar o cenário para a aula, tentando que o ambiente seja propício à aprendizagem.

## ***2.6. – O papel da mãe / pai***

Ao falar da mãe / pai apenas me refiro as pessoas acompanhantes, porque para a aula o bebé poderá eventualmente ser acompanhado por alguém que não os pais. No entanto, a meu ver e devido ao afecto que se cria na relação pais / bebé, defendo que o bebé deverá ser acompanhado pela mãe preferencialmente e na sua ausência, o pai. Por isso ainda refiro a importância de se evitar a variação e alternância dos acompanhantes do bebé, porque isso implicaria uma nova explicação teórica por parte do professor aos novos acompanhantes e além disso, cada acompanhante tem técnicas e atitudes diferentes, podendo o bebé “estranhar”. A presença de vários acompanhantes para o mesmo bebé deve ser ponderada devido a sobrelotação do espaço e um aumento da distração do bebé.

Os pais são quem garante a segurança e o conforto do bebé na aula, sendo eles o elo de ligação entre o ambiente estranho e a criança e entre ela e o professor. São eles o professor do bebé, ou seja, o professor transmite os conhecimentos necessários aos pais e são estes que vão tentar que os bebés passem pelas experiências necessárias para que haja sucesso no processo ensino – aprendizagem. Devem perceber, respeitar e executar perfeitamente os princípios metodológicos, as regras e as técnicas fundamentais da actividade.

## ***2.7. – Condições de trabalho***

De seguida serão referidas as condições necessárias para a elaboração desta actividade, de modo a que seja eficaz para os objectivos pretendidos quer pelos pais, quer pelo professor.

### ***2.7.1. – A classe***

O número ideal de alunos por professor é de 4 ou 5 alunos por professor. Este número é o ideal, mas na realidade é devido às condições dos espaços onde decorrem as aulas constata-se que cada turma é constituída por mais alunos que o ideal apresentado.

O número de sessões por semana deverá ser de 2 ou 3, e o tempo concedido a cada uma delas deve ser gradualmente aumentado, até chegar a um total de 45 minutos. Assim, na 1ª aula podemos ter aproximadamente 15 minutos, porque o objectivo é a adaptação ao local e às pessoas com quem vão decorrer as aulas. A partir da 5ª aula podemos aumentar o tempo para 30 minutos e a partir da 10ª chegamos aos 45 minutos. Quanto ao horário, dado que, pelo menos um dos pais deve estar presente nas aulas e hoje em dia a maioria das pessoas trabalham fora de casa, as aulas em princípio serão realizadas em horário pós - laboral.

### ***2.7.2. – O local da aula***

O local deve ser fechado e com limites, ou seja, uma piscina. Preferencialmente uma piscina pequena (12 / 16 metros), podendo no entanto ser maior, mas neste caso é necessário delimitar com separadores de pista.

A profundidade deverá ser de 0,40 a 1,20 metros para os bebés andantes terem a possibilidade de se deslocar autonomamente na água. A temperatura da água deverá ser entre 30 a 32 ° C, isto devido ao facto de o sistema termo regulador do bebé não ter atingido ainda a maturação final e, consequentemente, o bebé perde muito calor. A temperatura ambiente deverá ser 2° C superior à temperatura da água, ou seja, andar entre os 32° a 34° C. a água deverá ter um PH neutro de 7,2, de modo a que seja pouco agressivo para o bebé, mas ao mesmo tempo eficaz e que seja controlado 2 a 3 vezes por dia ou controlo automático.

De preferência sem qualquer outro tipo de actividade a decorrer no mesmo local, isto porque o bebé pode ficar muito agitado. Há professores que colocam música clássica durante a aula, de modo a criar um clima relaxante. A troca de roupa do bebé deverá já ser feita dentro da área onde irá decorrer a aula, de modo a que não seja notada pelo bebé a diferença de temperatura entre o interior e o exterior, assim, este terá um local próprio para o vestirem, já dentro da zona de pé-descalço (O'Brien et al., 1983; Dorado, 1990; Ahr, 1994 citado por Lima D. e Sarrico A. em 2001).

### **2.7.3. – O vestuário**

Para a mãe e o professor o equipamento deverá ser o mesmo usado nas aulas de natação, ou seja, fato de banho e touca, apesar de haver autores que defendem que não deverá ser utilizada touca. Para o bebé, calções justos e não deve ser usada fralda porque absorve a água e cria um peso adicional. Se for necessário usar, optar pelas *huggies – little swimmer*.

### **2.7.4. – As necessidades do bebé**

Antes do bebé iniciar uma aula deve estar satisfeito das suas necessidades básicas, ou seja, dormir a sesta, ser alimentado e ter feito previamente as suas necessidades fisiológicas. Se estas recomendações forem seguidas, o bebé não fará qualquer necessidade dentro de água, a menos que seja confrontado com uma situação que faça com que fique tenso ou contraído. No caso de, durante a aula o bebé mudar repentinamente de comportamento, ou seja, que fique apático ou inquieto, é sinal que alguma coisa se passa e provavelmente necessita de fazer as suas necessidades fisiológicas. Nesse caso, obviamente retira-se o bebé da água para evacuar, voltando de seguida à actividade que estava a ser desenvolvida. Com isto pretende-se criar no bebé um reflexo condicionado, em que o bebé não faz as necessidades dentro de água.

### **2.7.5. – O material**

O material usado poderá ser o mesmo usado nas aulas de aprendizagem de natação, apesar de haver material específico para esta actividade. Esse material é usado igualmente nas aulas de adaptação ao meio aquático e podem ser os arcos (para andar dentro deles, agarrados a eles, realizar imersões e passar por dentro deles, etc.), as bolas (empurrar na posição ventral, ao ser deslocado, saltar da berma para ir buscar a bola que se encontra a flutuar a sua frente, etc.), os tapetes (para imergir-se sobre ele, fazer escorrega da berma, etc.), o esparguete (para se colocar na posição dorsal), as barras (para realizar imersões e ir buscar ao fundo da piscina), as placas (para se deslocar em decúbito ventral, sobre a prancha, etc.) e o brinquedo. Não deveser material contundente, cortante, desintegrável nem tóxico. Deverá ter formas, tamanhos, texturas e cores apelativas para chamar a atenção da criança, permitindo uma grande diversidade de tarefas.

O brinquedo é fundamental para as aulas de natação para bebés por ser o elemento lúdico requerido para captar a atenção do bebé. Assim pode ser usado o patinho, o peixinho o barco, etc. a criança deverá gostar do brinquedo em questão, podendo este ser levado de casa pela mãe, desde que cumpra as normas básicas de higiene e segurança. Deve ser transportado e guardado com cuidado, para se poder utilizar ao longo do tempo e em diversas aulas. Deve flutuar e ser manipulável pelo bebé, sem ser tipo mecânico ou autónomo. O brinquedo não deverá servir apenas para o bebé brincar, mas sim para demonstrar aquilo que pretendemos que o bebé realize e para conhecer a reacção do bebé ao exercício:

*Caso goste* – realizar o exercício com o bebé;

*Caso não aceite bem* – Repetir com o brinquedo OU o professor / mãe demonstram o exercício;

*Caso o bebé demonstre o exercício com o brinquedo* – Significa que assimilou a execução da tarefa.

No momento em que a criança domine o meio aquático, o brinquedo deixa de ter qualquer função.

Em relação ao uso contínuo e sistemático de flutuadores, este deve ser ponderado, devido ao facto de se criar uma falsa sensação de segurança e consequentemente menor vigilância. Reduz também o número e tipo de manipulações, o que provoca diminuição da diversidade de estimulações, diminuindo o contacto físico com o bebé. Em termos de autonomia, pode provocar dependência. Só é justificável quando o professor é o único adulto dentro de água e esta é profunda para as crianças pequenas.

#### **2.7.6. – A segurança**

Tal como em todas as actividades com crianças, a natação para bebés deve ter requisitos especiais no que diz respeito à segurança. Assim devemos ter em atenção aos alunos porque a maior parte dos acidentes acontece na entrada e saída da piscina, no espaço circundante da piscina, com os bebés andantes, nos saltos demasiado verticais, na manipulação de objectos, nomeadamente os potencialmente contundentes ou nos equilíbrios instáveis em cima de objectos, nas imersões para a parede ou na transição de pegadas do bebé. Nestas situações tanto o professor como o acompanhante de bebé devem ter



especial atenção. O professor deverá planear a actividade e controlá-la de forma a eliminar ou reduzir os riscos de acidentes, alertando os pais, e tentar estar sempre em contacto visual com os alunos.

## ***2.8. – Princípios metodológicos fundamentais***

Tal como já referi a natação para bebés deverá ser um acto de amor, tendo por base uma relação de afecto, de cuidado, de dedicação da mãe / professor para com o bebé, e deverá basear-se em cinco palavras-chave:

*Prazer* – Essencialmente do bebé na água e com a água, mas também no envolvimento do pai / mãe e do professor na actividade. Não deverão ser criadas elevadas expectativas porque podem conduzir à frustração pela lentidão e retrocessos na aprendizagem, tanto nos pais como no professor.

*Respeito* – Sobretudo pelas características específicas dos bebés, pelo papel tanto da mãe ou do pai, e pelas indicações determinadas pelo professor.

*Confiança* – Do bebé na actuação dos adultos, bem como da mãe ou pai na actuação do professor.

*Paciência* – A evolução do bebé é muito lenta e descontínua, por isso, elevadas expectativas tendem a acelerar e a forçar este processo. As causas dos retrocessos devem ser investigadas e merecer atenção para se arranjar uma solução.

*Competência* – Em particular do professor, tanto na parte teórica como na parte prática, quer na manipulação do bebé quer na capacidade de transmitir os conhecimentos aos pais.

O tempo real da aula e as actividades propostas deverão estar dependentes e ser delimitadas pelas reacções e comportamentos do bebé.

## ***2.9. – Planificação da actividade.***

### ***2.9.1. – Organização metodológica***

Nesta organização metodológica para um programa de natação para bebés podemos falar na frequência das aulas, na duração das mesmas e na constituição das turmas como factores fundamentais.

<i>Frequência das aulas</i>	<p>⇒ Depende da disponibilidade dos pais e dos professores</p> <p>⇒ Varia entre 1 ou 2 vezes por semana e entre 5 ou 6 vezes</p>
<i>Duração das aulas</i>	<p>⇒ Para bebés até aos 3 anos são geralmente recomendadas aulas de 30 minutos, podendo este tempo ser ainda mais curto para bebés mais novos</p>
<i>Constituição das turmas</i>	<p>⇒ O mais homogéneo possível em termos etários:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Até 1 ano</li> <li>- De 1 ano a 2 ½ anos</li> <li>- De 2 ½ a 3 ½ anos</li> </ul> <p>⇒ O número de bebés por classe pode variar consoante a frequência das aulas e espaços disponíveis</p> <p>⇒ Varia entre os 3 (ideal para grande frequência de aulas semanais) e os 8 a 10 bebés (aceitável para 1 ou 2 vezes por semana, também pressupondo que a assiduidade não é regular).</p>

António Sarrico e Dulce Lima, 2001

Quadro 2. Organização metodológica

### *2.9.2. – Estrutura formal das aulas*

<i>Parte inicial</i>	<p>⇒ Rotinas de entrada na água:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Passagem pelo chuveiro;</li> <li>- Retirar os chinelos;</li> <li>- Entrar na água;</li> <li>- Primeiro contacto com a água da piscina;</li> <li>- Primeiro contacto do par bebé / pai com o professor.</li> </ul>
<i>Parte principal</i>	<p>⇒ Trabalho individualizado ou por grupos / níveis de aprendizagem;</p> <p>⇒ A aula deve ter uma aparência ordenada / organizada</p>
<i>Parte final</i>	<p>⇒ Rotinas de saída da piscina:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saída propriamente dita do local;</li> <li>- Despedidas do professor e dos restantes bebés;</li> <li>- Tirar a touca e calçar os chinelos;</li> <li>- Passar pelos chuveiros.</li> </ul>

António Sarrico e Dulce Lima, 2001

Quadro 3. Estrutura formal das aulas

### 2.9.3. – A primeira aula

<i>Teórica</i>	<p>⇒ Reunião com os pais:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Apresentação;</li><li>- Descobrir os motivos e objectivos para ingresso nesta actividade;</li><li>- Se necessário redefinir esses objectivos;</li><li>- Aconselhar contactos com o pediatra;</li><li>- Conselhos práticos para a preparação dos bebés antes e depois da aula (alimentação, vestuário, fraldas, toucas, cremes, cuidados especiais, banho, etc.);</li><li>- Explicação dos princípios metodológicos fundamentais;</li><li>- Reforço na banheira (importância do banho);</li><li>- Esclarecimento de dúvidas.</li></ul>
----------------	---

António Sarrico e Dulce Lima, 2001

Quadro 4. A primeira aula

### 2.10. – As técnicas de pega do bebé

A natação para bebés não poderá ser unicamente uma actividade onde se esteja simplesmente de vigilância e acompanhamento aos bebés por parte dos pais. Assim, é necessário ensinar os pais a manipular o bebé, de modo a promover interacções bebé / água verdadeiramente estimulantes.

As mãos têm um papel importantíssimo na manipulação do bebé porque é através delas que a mãe ou professor recebem as informações vindas do bebé, ou seja, reconhecem o nervosismos, a tranquilidade, a segurança ou insegurança perante uma actividade, permitem averiguar se o bebé está tenso ou relaxado antes ou durante a realização de um determinado exercício. As mãos a utilizar são, preferencialmente, as da mãe, pelo menos inicialmente, já que é alguém com quem o bebé convive todos os dias e em quem tem confiança. Daí que se deva explicar à mãe a importância das mãos quer como emissoras de informação, quer como receptoras do estado do bebé, para prever reacções a uma determinada tarefa. As mãos devem posicionar-se SEMPRE de forma que o bebé mantenha a mãe no seu campo visual, já que ao vê-la é um factor que lhe transmite confiança.

Nas primeiras vezes, a pega do bebé deve ser feita na vertical, posição do bebé ao colo, com apoio na zona cervical.

Posteriormente, ou com bebés com mais de 3 meses, o apoio é vertical e a pega faz-se nas axilas (figura 1).



Figura 1.

### ***2.10.1. – Técnicas dorsais***

Apoio dorsal no ombro, libertando as mãos dos pais, apoiando a cabeça do bebé no ombro da pessoa que está a manipular (figura 2).



Figura 2.

Pega dorsal com dois apoios, um na cabeça ou na zona lombar (figura 3).



Figura 3.

Pega dorsal, horizontal ou vertical pelas axilas. Neste caso o bebé não consegue ver os pais (figura 4).



Figura 4.

Pega dorsal com um apoio na cabeça. Esta pega liberta uma das mãos dos pais permitindo grande mobilidade da criança (figura 5).



Figura 5.

### ***2.10.2. – Técnicas ventrais***

Pega ventral, horizontal, com dois apoios. As duas mãos sob as axilas (figura 6).



Figura 6.

Pega ventral com um apoio, não na axila, mas com a palma da mão no peito do bebé (figura 7).



Figura 7.

## ***2.11 – Conteúdos e técnicas fundamentais***

Podemos delimitar cinco grandes conteúdos nesta actividade para os quais relatarei algumas técnicas.

### ***2.11.1. – Entradas e saídas da piscina***

As entradas e descidas da piscina estão dependentes do local onde a aula decorre, ou seja, se tem rampas de acesso, se tem degraus, se tem escadas etc.

Este é o primeiro “ritual” de segurança a que devemos habituar os bebés, visto que é na entrada e saída que acontecem maior parte dos acidentes.

Em qual quer dos casos a entrada / saída do bebé na piscina poderá ser feita ao colo da mãe ou do pai que segura o bebé por um braço junto ao seu peito. Pode ainda ser entregue ao professor que o segura enquanto a mãe ou o pai entra na piscina.

### ***2.11.2. – As imersões***

Esta fase só deverá ser concretizada após o bebé ter ganho uma disponibilidade aquática suficiente para a execução do exercício. Além disso, este deverá estar predisposto a realizar a imersão, podendo esta ser exemplificada por exemplo com o brinquedo. Se o bebé aceitar a tarefa, então a mãe ou o pai, após explicação do professor, realizam a

imersão com o bebê. Cada bebê acima de tudo possui o seu ritmo de aprendizagem que deverá ser respeitado ao máximo. Para a correcta e eficaz execução do exercício é



Figura 8.

necessária uma adaptação prévia do bebê ao meio aquático, de modo a que este esteja disposto a imergir quando solicitado.

È necessário dar ao bebê a noção fundamental do momento da imersão, contando por exemplo até 3 antes da imersão, realizar pequenas elevações antes da imersão

propriamente dita e no momento em que chega ao 3 e antes de mergulhar levantar mais o bebê de modo a que ele perceba o momento em que irá ser imergido. Mais tarde poderá eliminar-se a parte sonora realizando só as elevações antes da imersão, sendo a última antes de mergulhar mais alta.

#### ***2.11.2.1 – Imersão frontal / vertical***

O bebê está virado para a pessoa que o segura, com pega pelas axilas. Este tipo de imersão pode proporcionar a entrada de água pelas vias nasais.

#### ***2.11.2.2. – Imersão frontal / inclinada***

Em termos de características é idêntica à anterior, mas na pega, os dedos mínimo,



Figura 9.

anelar e médio estendem-se até ao ventre de bebê ou em alternativa, coloca-se as mãos por baixo dele, elevando-lhe a bacia, enquanto os polegares e indicadores seguram e afundam os ombros (figura 9). Após a imersão o retorno à superfície deve ser progressivo e tranquilo. Neste caso existe muito menos probabilidade de entrar água pelas vias nasais. Este tipo de imersão requer maior força pelo que poderá ser de difícil execução por parte de algumas mães.



#### ***2.11.2.3. – Transmissões para a mãe / pai***

Neste tipo de imersão a pega do bebé é feita dorsalmente pelas axilas, com o bebé virado para o receptor. A colocação do bebé deve ser lateral em relação a pessoa que o pega, de forma a poder prolongar o contacto com o bebé até ao momento em que o receptor o apanha. O receptor do bebé deve promover o seu retorno à superfície de forma tranquila, dando continuidade à trajectória definida, mas esta pega deverá ser frontal igualmente pelas axilas. O receptor pode prolongar o tempo de imersão do bebé retardando o momento da sua recepção. Como variantes podemos referir o facto de os pais poderem e deverem mudar as trajectórias do bebé em imersão, variar as distâncias percorridas bem como as profundidades alcançadas, de modo a que o bebé não crie uma habituação apenas a uma forma de imersão. É mais fácil as transmissões serem feitas da mãe para o pai ou vice-versa do que para o professor, isto por questões afectivas mas também por competência técnica.

#### ***2.11.2.4. – Transmissões para a parede***

Os princípios são os mesmos da técnica anterior, mas agora é necessário ter em conta que temos que ajudar o bebé no momento do contacto com a parede. Para aumentarmos a motivação do bebé para a realização deste exercício, podemos colocar um objecto da borda da piscina, mas que o bebé o vá buscar.

#### ***2.11.2.5. – Apanhar objectos no fundo da piscina***

Com a mesma técnica usada anteriormente, imergir o bebé usando a acção dos polegares de modo a que o bebé consiga atingir uma profundidade adequada para a apanhar o objecto. No início as profundidades devem ser baixas, mantendo-se sempre o contacto físico com o bebé, para que mais tarde se possam fazer imersões mais profundas, largando o bebé perto do fundo, ajudando unicamente ao retorno à superfície (se necessário).

Existe outra técnica de pega possível para a realização deste tipo de imersão, que é feita com uma mão por baixo do peito e outra sobre as costas, na zona cervical do bebé. Em todo o tipo de pegas é necessário preparar e motivar adequadamente o bebé para a execução desta tarefa.



### ***2.11.3. – Os saltos***

Este tipo de técnica fundamental ao desenvolvimento do bebé deve seguir certos parâmetros de segurança para poder ser uma actividade eficaz. Assim, é necessário controlar sempre as saídas e entradas na piscina, manter sempre o contacto ou proximidade permanente com o bebé, principalmente com os bebés andantes e quando o piso circundante ao plano de água é escorregadio ou irregular. A definição de uma zona específica para a realização dos saltos é igualmente importante.

Quando o bebé realizar o salto, é fundamental deixa-lo afundar, e não forçar o bebé para o fundo da piscina. O seu retorno a superfície é a única ajuda que poderemos dar. Mais tarde e após o bebé ganhar mais confiança podemos larga-lo por alguns momentos após a sua entrada na água. Nos saltos para os bebés andantes devemos insistir para que os estes fixem os dedos no bordo da piscina.

Existem dois tipos de saltos para bebés, os “sentados” e os “de pé”. Os sentados tal como o nome indica são realizados a partir da posição de sentado na borda da piscina, com o adulto na sua frente. A pega devera ser feita pelas axilas de modo a manter sempre as mãos do bebé livres, e para que os bebés se inclinem para a frente para realizar o salto. Esta pega pode também ser feita pelas mãos do bebé, embora assim se limite a sua movimentação. No salto de pé o bebé salta para a água partindo da posição vertical, de pé, tendo o acompanhante sempre o cuidado de ensinar a “agarrar” a beira da piscina com os dedos dos pés e estes ligeiramente afastados, de modo a conseguir um melhor equilíbrio e evitar que escorregue no momento do salto. A pega do bebé possui as mesmas características das anteriores, tendo que haver contacto com o bebé aquando da sua entrada na água. A colocação do acompanhante ou professor é feita de lado, de modo a prevenir eventuais acidentes, como um salto muito vertical ou um pouco distanciado e para o caso do bebé simplesmente dar um passo em frente.

De seguida podemos ensinar o bebé a mergulhar, já com uma posição de mergulho rudimentar definida, com pernas flectidas, tronco inclinado à frente e braços estendidos para a água.

### ***2.11.4. – Os deslocamentos***

Para que os deslocamentos sejam feitos de modo eficaz e de uma maneira lúdica para o bebé, temos que ter em atenção determinados itens no que diz respeito às

manipulações e aos deslocamentos. Assim, temos sempre que controlar a distância da cara do bebé relativamente ao plano de água principalmente para aqueles bebés que não estarão a vontade com a cara imersa. A pega mais usada é pelas axilas, tanto ventral como dorsal, com o bebé virado ou de costas para o adulto, respectivamente. Podemos usar apenas uma mão em baixo do peito do bebé, usando a mão livre para por exemplo molhar o bebé, mas esta técnica é mais difícil de executar.

O deslocamento ventral do bebé pode ser realizado com pequenos toques por baixo do corpo principalmente na fase de deslocamento, com a elevação do bebé para facilitar a respiração, retirando depois o apoio para que o bebé reaja com a movimentação das mãos de forma acentuada (nadar à cão). Uma das formas de incentivar o deslocamento é mostrar-se as mãos debaixo de água, recuando-se à medida que o bebé se vai aproximando.

Existem ainda outro tipo de deslocamentos usados na natação para bebés que são os deslocamentos dorsais.

Neste tipo de deslocamentos os ouvidos do bebé devem situar-se dentro de água e deve evitar-se molhar a sua cara nesta posição. Este tipo de deslocamento estimula e facilita a flutuação do bebé.

Uma das pegas mais eficazes é feita com o encaixe do pescoço do bebé no ombro do adulto, que encosta a sua face na do bebé, podendo segura-lo pelas axilas com apenas uma mão na região lombar. A pega pode igualmente ser feita com o apoio de uma mão sob o pescoço do bebé e a outra sob a sua zona lombar ou ate mantendo esta mão livre, ou só com as mãos nas axilas.

Neste tipo de deslocamento, o importante é só realiza-lo quando o bebé é capaz de flutuar dorsalmente, visto que para o conseguir terá que estar relaxado nesta posição. Para que se realize o exercício a pega deverá passar de uma pega firme para uma subtil e intermitente de modo a não ajudar “em demasia” o bebé. A colocação por trás do bebé é a melhor estratégia a adoptar neste tipo de deslocamentos, mas tendo sempre em conta que o bebé deverá ter de quando em quando contacto visual com a pessoa adulta de modo a dar a confiança necessária.

No bebé a posição a ser mantida será a de braços ao longo do corpo, não permitindo constantes afundamentos da cabeça. Após o bebé conseguir flutuar nesta posição, deveremos insistir então nos deslocamentos propriamente ditos, conjugando a flutuação com a acção dos membros inferiores.

### ***2.12. – Em caso de retrocesso***

A futura evolução do bebé, depende da capacidade do professor conhecer e respeitar o seu ritmo. Isto é, de saber quando acaba a predisposição do bebé para os estímulos apresentados e, onde começa a vontade de querer impor o ritmo que desejávamos que ele tivesse. Considera-se retrocesso se o bebé reagir negativamente em várias aulas. Caso isso só ocorra numa aula não é significativo porque poderá tratar-se de uma má disposição do bebé, para realizar a tarefa.

É de extrema importância então respeitar o ritmo do bebé. Para isso é essencial informar a mãe desde a 1ª aula dos objectivos traçados e as etapas para os atingir, a aula deve ser calma, sem grandes movimentações ou barulho, conhecer a relação da mãe com a água, estar atento ao excesso de estímulos por parte da mãe ou do professor, saber quando deve acabar uma aula ou quando um determinado estímulo deve ou não ser repetido e ainda o importante facto de acalmar o bebé, dando-lhe segurança.

Em caso de retrocesso, recuar todo o processo até à etapa anterior ao problema e repetir essa etapa as vezes necessárias à aquisição da confiança necessária para continuar a progressão.

### ***2.13. – Transição para outras classes***

O mais difícil dentro deste processo de passagem para classes de aprendizagem nas escolas de natação é o facto de os bebés deixarem de ter a mãe / pai sempre presente nas aulas. O percurso do bebé dentro de um programa de natação para bebés é longo, vindo dos 3 / 6 meses ate aos 3 anos, havendo por isso uma habituação e um carinho pelo professor que acompanhou todo esse processo.

Na passagem para outras classes esse facto não acontece, por isso outra das grandes dificuldades dos pais, além de ser difícil que os alunos fiquem sozinhos só com um professor, é o facto de ser um professor diferente. Isto cria muitas vezes problemas de adaptação às novas aulas, possuindo estas características muito diferentes das aulas de natação para bebés, em termos de organização, conteúdos e objectivos da actividade

### ***3 – Conclusão***

Num programa de natação para bebés, não se toma como objectivo principal a aprendizagem das técnicas de nado formais.

O que se irá realizar num programa de natação para bebés será a apropriação das condutas, dos conhecimentos e das vivências essenciais para que o bebé saiba estar, para que saiba comportar-se correctamente no meio aquático.

O programa de natação para bebés deverá promover assim um desenvolvimento harmonioso e integral de cada criança que participe neste tipo de actividade aquática, uma vez que se encontram relacionados com ela, objectivos de diversa ordem, como os psicomotores, os cognitivos e os sociais. Logo, a natação para bebés, mais do que uma mera actividade motora, deverá ser entendida como um espaço privilegiado de educação infantil, com a particularidade de se realizar num meio menos habitual: o aquático.

#### **4 – Bibliografia**

BARBOSA T. (1998). Natação para bebés. Documentação do curso de monitor de actividades aquáticas do Centro de Estudos e Formação de Actividades Desportivas. CEFAD - Xistarca

BARBOSA T. (1999). Generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de natação para bebés. *Lecturas: Educación Física y Deportes* (17) <http://www.efdeportes.com/> · revista digital

BARBOSA T. (1999). Para uma clarificação dos objectivos dos programas de natação para bebés. . *Lecturas: Educación Física y Deportes* (17) <http://www.efdeportes.com/> · revista digital

BARBOSA T. (2001). As habilidades motoras aquáticas básicas. *Lecturas: Educación Física y Deportes* (33) <http://www.efdeportes.com/> · revista digital

BARBOSA T. e QUEIRÓS T. (2003). A problemática da respiração no ensino da natação.

*Lecturas: Educación Física y Deportes* (58) <http://www.efdeportes.com/> · revista digital

SARRICO A. e LIMA D. (2001). Adaptação ao meio aquático para bebés. Comunicação nas primeiras jornadas de natação, Santa Maria da Feira em Março de 2001.

SOARES, S. (2000). A natação para bebés.

SOARES, S. (2000). Natação - Educação Física no 1º Ciclo, 154 a173, Ed. CMP e FCDEF-UP.