

6CCSDEFMT02-P

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS DE 6 A 24 MESES DE IDADE

Andréa Maria Pires Azevedo⁽¹⁾; Lidiane Caetano de Moraes⁽²⁾; Laís Kelly Silva Rodrigues⁽¹⁾; Marcella Manfrin Barbacena⁽²⁾; Roseni Nunes de Figueiredo Grisi⁽³⁾
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/Monitoria

RESUMO

A natação é uma excelente ferramenta para o melhor desenvolvimento da criança. Sem dúvida, a natação infantil é o primeiro e mais eficaz instrumento de aplicação da Educação Física no ser humano. O bebê já é adaptado ao meio líquido desde a gestação onde são capazes de fazer movimentos natatórios, demonstrando uma série de reflexos, comuns na primeira infância. Este trabalho tem a intenção de mostrar aos alunos e professores de Educação Física os principais benefícios que a prática regular da natação promove para os bebês de 6 a 24 meses de idade, tais como benefícios físicos, orgânicos, sociais, terapêuticos e recreativos. A metodologia utilizada foi de pesquisa bibliográfica. Foram pesquisadas bibliografias nacionais e internacionais que tratam da natação para bebês, além de dados publicados em bases científicas como bireme e pubmed. A natação é importante para o desenvolvimento físico, para a formação cognitiva e afetivo-social da criança desenvolvendo sua personalidade e inteligência. Já foi observado em estudos que crianças têm inclusive um rendimento escolar melhor na alfabetização quando iniciadas precocemente na natação. A partir do 6º mês de vida, a adaptação do bebê no meio líquido já está indicada. Normalmente as aulas de natação são ministradas junto com os pais na piscina até os 03 anos de idade, para que as crianças tenham condições de aprender com segurança, transformando o medo do desconhecido em um ambiente alegre e de prazer. Este estudo é de fundamental importância para os graduandos e professores de Educação Física, buscando maximizar os conhecimentos acerca dos principais benefícios da natação para bebês, um mercado novo e em franca expansão.

Palavras-chave: Natação; bebês; benefícios.

INTRODUÇÃO

Os pais ao matricularem seus filhos na natação têm geralmente em mente ensinar o filho a nadar, para terem a proteção do filho nas águas. O que muitos não sabem é que as vantagens são inúmeras. Estas vantagens ocorrem porque a criança, principalmente em seus primeiros anos de vida, passa por um processo intenso de desenvolvimento e maturação. Até os cinco anos de idade, ela tem a capacidade de ter 90% do seu cérebro preparado para o futuro. Todos esses desenvolvimentos podem ser auxiliados e estimulados com a natação (FONSECA, 1995).

O bebê já é adaptado ao meio líquido desde a gestação e estando acostumado ao meio líquido desde a fase uterina, pode exibir uma performance que encanta e até surpreende

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.

quem assiste a uma aula de natação para crianças. O contato com a água ainda nos primeiros meses de vida favorece a saúde e proporciona um momento de prazer e descobertas para os bebês (LAGRANGE, 1974).

Sob os cuidados de profissionais capacitados, os bebês são capazes de executar diversos movimentos natatórios, demonstrando uma série de reflexos, comuns na primeira infância. Tudo através de estímulos esteroceptivos, ou seja, atividades que busquem facilitar o desenvolvimento de órgãos sensoriais das crianças, como o tato, a audição, a visão e o olfato (SARMENTO e MONTENEGRO, 1992).

Por volta do 8º mês, o bebê é capaz de controlar o movimento passivo e boiar. De 13 a 14 meses, na água seus movimentos aumentam, flutua de bruços, consegue se direcionar e procura as bordas para sair da piscina. De 14 a 24 meses, controla bem seus movimentos e muda de direção. Começa a saltar e faz brincadeiras (CAMUS, 1993).

A natação proporciona aos bebês benefícios físicos, orgânicos, sociais, terapêuticos e recreativos, melhora a adaptação na água, aprimorando a coordenação motora, noções de espaço e tempo, prepara o psicológico e neurológico para o auto-salvamento, aumento da resistência cárdio-respiratória e muscular. A natação ajuda também a tranquilizar o sono, estimular o apetite, melhorar a memória, além de prevenir algumas doenças respiratórias (FERREIRA, 2007).

No entanto, há certos cuidados necessários, nomeadamente o programa de vacinas deve estar atualizado e é fundamental ter atenção às condições de higiene, segurança e conforto das piscinas, tal como a temperatura e o pH da água devendo estar, respectivamente, entre os 28°C a 32 °C e os 7,2 a 7,8, e deve ser tratada preferencialmente por ionização através de raios ultra-violeta e/ou eletrólise de sal para permitir um baixo teor de cloro, deve ter uma renovação de ar adequada para eliminação de cheiros e ar viciados (cloroaminas), deve haver número suficiente de objetos com diferentes cores, tamanhos e formatos, o horário da aula não deve coincidir com os horários do sono e da alimentação da criança (FERNANDES, 2004).

A natação apresenta algumas contra-indicações, mas na maioria dos casos são passageiras, como gripes e inflamações. No caso de crianças com rinite (reação inflamatória da membrana mucosa nasal) há divergência de opiniões médicas. Alguns indicam a natação e outros não aconselham. Outro problema comum em bebês é a alergia ao cloro. No entanto, está-se começando a usar cloro orgânico ou sal no tratamento das piscinas, o que evita reações alérgicas (CAMUS, 1993).

Começou a se tornar uma saudável “mania” na década de 70, nos Estados Unidos, quando houve uma proliferação de piscinas domésticas. O Brasil acompanhou a tendência logo depois. Kerbej (2002) afirma que apesar de pouco incentivo e credibilidade, a natação para os bebês vem sendo desenvolvida há mais de 20 anos. Atualmente, os professores brasileiros de natação são considerados os melhores do mundo pela didática, dinamismo e propostas diferentes durante as aulas (SANTOS, 1997).

Normalmente, as aulas de natação são ministradas junto com os pais na piscina até os três anos de idade, ou ainda, até que os bebês se acostumem com o professor. Desta forma, as crianças têm condições de aprender com segurança, confiança, transformando o medo do desconhecido em um ambiente alegre e prazeroso. É a inteligência emocional que através de atividades específicas, faz uma aproximação entre todos os bebês, seus familiares e o professor. Este contato é de extrema importância para o desenvolvimento sócio-afetivo, já que se sabe que o controle emocional é basicamente formado aos dois anos de idade (FERREIRA, 2007).

As aulas de natação para este público têm menor duração (entre 30 e 45 minutos) uma vez que o sistema termo-regulador do bebê ainda não se encontra tão bem desenvolvido e, também, pelo fato de sua capacidade de atenção ser menor tornando cansativas atividades com grande tempo de duração (FERNANDES, 2004).

Podemos afirmar com segurança que salvo algum distúrbio, todo bebê tem um atrativo natural pela água. O sentimento de medo ou insegurança apresentados na água, não raro, são reações que o bebê adquiriu da própria mãe e/ou pai e provavelmente, ele reage desta maneira também fora da água. A criança até um ano de idade desconhece o significado do perigo (FONTANELLI e FONTANELLI, 1985; PETRIA, 1992).

METODOLOGIA

Foram pesquisadas bibliografias nacionais e internacionais que tratam da natação para bebês, além de dados publicados em bases científicas como birem e pubmed.

Este trabalho tratou-se de uma revisão e compilação da literatura sobre a prática da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade, a fim de disponibilizar para as turmas futuras da disciplina de Metodologia do ensino da Natação, as mais importantes informações para uma boa prática na natação para bebês.

RESULTADOS

O estudo tem seu foco nas áreas que caracterizam os benefícios da natação para bebês, tais como, físico, orgânico, psíquico-social, terapêutico, recreativo e lúdico.

FÍSICO

A natação constitui-se uma excelente atividade motora, na qual a criança desde a mais tenra idade experimenta de forma mais natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, essencial à sua evolução, em seu progresso desenvolvimentista (GRISI, 1994).

O bebê, através de exercícios no meio líquido, respeitando seu desenvolvimento maturacional, neuromotor, fortalecerá a musculatura, colaborará com a lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora ampla. Respeitando sua habilidade motora, o bebê

libera sua capacidade de movimentar-se e de criar, explorando seu corpo e o espaço à sua volta (FONSECA, 1995).

ORGÂNICO

O controle da temperatura da água deve ser rígido, pois há um aumento da temperatura corpórea do indivíduo que realiza movimentos na água, sendo bastante provável que haja outras mudanças no sistema cardiovascular e respiratório do bebê. Logo, os exercícios aquáticos aumentarão a capacidade cardíaco-pulmonar e vascular, como também, o apetite, devido ao desgaste calórico, além de proporcionar um sono mais tranquilo (GRISI, 1994; PETRIA, 1992).

PSIQUICO-SOCIAL

O equilíbrio emocional, uma vez que se relaciona com outras crianças e outros adultos, favorece a sociabilização, a conquistar determinados objetivos, favorecendo a auto-estima. A afetividade, já que a aula com o filho acaba sendo mais um momento de intenso convívio e troca de afetividade (LIMA, 2003).

Um dos principais exercícios realizados durante as aulas devem ser aqueles destinados à segurança dos bebês, tais como agarres e busca pelo apoio, incentivando ao auto-salvamento, sem falar nos exercícios tradicionais como flutuação, respiração frontal e nado cachorrinho (LIMA, 2003).

Socialmente, o bebê necessita adaptar-se e seguir algumas regras. Regras essas, que muitas vezes limitam o seu comportamento, causando tensão interna e condensação de energia motora. A água, nesse sentido, é um elemento que oferece liberação dessa energia, através de movimentos, havendo descarga motora, relaxamento muscular, e por conseqüência, psíquico (LAGRANGE, 1974).

TERAPÊUTICO

Colabora como método preventivo de doenças do aparelho respiratório, na medida em que aumenta a resistência, com a inalação de ar num ambiente úmido e quente como o da piscina, torna possível que o ar atinja as vias aéreas inferiores em melhor temperatura, umidade e limpeza, prevenindo, com isso, uma série de transtornos para os pulmões, como por exemplo, acúmulo de secreção ou irritação da parede brônquica provocada pelo ar frio (FERNANDES, 2007).

Melhora problemas posturais, ajuda a corrigir deficiências do sistema circulatório, além de melhorar as funções psicomotoras, como nos casos de crianças com asma ou bronquite (BRESGES, 1980; FERES, 1999).

RECREATIVO E LÚDICO

A recreação aquática é tão fundamental que praticamente toda a aula deve ser ministrada de forma lúdica e recreativa, quer seja na forma de jogos cantados ou na iniciação dos fundamentos básicos, como o batimento de pernas e braços, ou mergulhos. Brincando, os bebês têm uma melhor assimilação dos exercícios, e o mais importante, aprendem a associar atividade física com prazer, fortalecendo sua auto-estima e autoconfiança (LIMA, 2000; AHR,1996; BANDET, 1972).

A música é um elemento importante na aula de natação: ela estimula a memória e aumenta o vocabulário do bebê. A musicalidade traz melhorias na coordenação motora, noções de ritmo e aprendizagem dos fundamentos: mergulho, flutuação, batimentos de pernas e braços (LIMA, 2003).

Músicas suaves e relaxantes envolvem o bebê num clima de bem-estar e tranquilidade e podem ser usadas para acalmá-lo, enquanto as músicas mais agitadinhas funcionam muito bem como 'trilha sonora' para marcar momentos de brincadeira e alegria. Bebês que crescem em diálogo constante com a música tendem a se tornar pessoas menos ansiosas, mais confiantes e equilibradas (FERES, 1999).

CONCLUSÃO

A Natação para Bebês pode contribuir muito para a educação da criança, tornando-a mais participativa e independente. Pode proporcionar situações que aumentem e melhorem suas possibilidades motoras, cognitivas, afetivas e sociais, ajudando, desta forma no crescimento e desenvolvimento do bebê.

Esta prática trata de favorecer o desabrochar do ritmo, personalidade e desenvolvimento do bebê; trata de deixá-lo à vontade descobrindo e explorando o seu mais bonito brinquedo: o próprio corpo.

A atividade aquática com bebês é uma atividade muito específica da natação, exigindo do professor um conjunto de características muito próprias, de forma a melhor se adequar, programar, realizar e avaliar a sua atividade. Por outro lado, exige um conjunto de conhecimentos relativamente aprofundados nas áreas da psicomotricidade, da psicologia infantil, da fisiologia e da própria natação, para que o professor possa propor atividades adequadas ao estágio de maturidade física e psíquica dos bebês.

Este estudo é de fundamental importância para os graduandos e professores de Educação Física, buscando maximizar os conhecimentos acerca dos principais benefícios da natação para bebês, um mercado relativamente novo e em franca expansão.

REFERÊNCIAS

AHR, B. **Nadar com bebês y niños pequeños, ejercicios lúdicos para favorecer el movimiento precoz en el agua.** Barcelona, Editorial Paidotribo, 1996.

BANDET, J.; SARAZANAS, D. **A criança e os brinquedos**. Lisboa. Editorial Estampa, 1972.

BRESGES, L. **Natação para seu neném**. Rio de Janeiro, Ao livro técnico S/A, 1980.

CAMUS, L. J. **Las prácticas acuáticas del bebé**. Barcelona, Editorial Paidotribo, 1993.

DAMASCENO, L. G. **Natação para bebês, dos conceitos fundamentais - natação para bebês , à prática sistematizada**. Rio de Janeiro. Srint, 1994.

FERES, J. Músicas e canções para estimular habilidades. **Revista crescer**, jul. 1999. Disponível em: [HTTP://www.indomus.com.br/musicaliza/artigos_e_textos.htm](http://www.indomus.com.br/musicaliza/artigos_e_textos.htm), Acesso em 23 maio. 2006, 11:45:00.

FERNANDES, A. **Centro pediátrico de Telheiras**. Disponível em:

< <http://www.saudepublica.web.pt/Higiene/piscinap.htm>>. Acesso em: 02 Jun. 2007, 21:13:00.

FERREIRA, F. G. **Natação para bebês**. Disponível em: <<http://www.guiadobebê.com.br>>. Acesso em: 18 jan. 2007, 22:10:00.

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

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

GRISI, Roseni N. F. **Natação para Bebês: uma abordagem psicológica das relações pais e filhos no processo ensino-aprendizagem**. Monografia (Especialização em Ciência da Nataçao e Hidroginástica) Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro, 1994. 32 p.

KERBEJ, F. C. **Natação: algo mais que 4 nados**. São Paulo, Manole, 2002.

LAGRANGE, G. **Manual de psicomotricidade**. Lisboa. Editorial Estampa, 1974.

LIMA, E. L. **Jogos e brincadeiras Aquáticas com materiais alternativos**. Jundiaí: Fontoura, 2000.

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

PETRIA, P. **Brincar com o bebé**. Lisboa. Publicações Dom Quixote, 1992.

SANTOS, P. R.. **Natação para bebês no S. C. Braga – método de trabalho**. Setúbal. Actas do XX Congresso da A.P.T.N., 1997.

SANTOS, P. R. **Natação para bebés. Caracterização da actividade. Breve abordagem sobre o perfil do técnico da natação para bebés. Método de trabalho no S.C.B.** Joane. Actas das II Jornadas Técnico – científicas do Grupo Promoção Desporto e saúde, 1997.

SARMENTO, P.; MONTENEGRO, M. **Adaptação ao meio aquático – um projecto educativo.** Lisboa. Edições A.P.T.N., 1992.