

A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO DO NASCIMENTO AOS 6 ANOS –FASES DE DESENVOLVIMENTO

Luis Fernando Zulietti¹
Ive Luciana Ramos Sousa² **

RESUMO.

Este trabalho tem a intenção de mostrar as capacidades de cada criança em sua respectiva idade na natação do nascimento até 6 anos. Desde o nascimento o bebê tem seus reflexos e comportamentos no meio líquido por lembrar sua existência durante a gestação; a partir do 6º ao 8º mês, começa a deixar de ter comportamentos involuntários para ter comportamentos voluntários. A partir dessa fase, a criança se desenvolve na natação conforme sua maturidade e capacidade, e aos 6 anos a criança alcança 80% de seu desenvolvimento. Através de pesquisas, este trabalho procura mostrar que a natação desde bebê é válida por vários motivos e que se o ensino respeitar a capacidade de cada criança, poderão surgir grandes atletas no nosso futuro.

Palavras-chave: Maturação, Fases do Desenvolvimento, Criança.

1 INTRODUÇÃO

O objetivo deste trabalho é mostrar as fases de desenvolvimento de bebês e crianças até 6 anos. Através de pesquisas em livros, apostilas, sites da internet e vivências em aulas que o primeiro autor ministra, percebeu-se que o desenvolvimento do bebê na água inicia-se durante a gestação, pois lembra sua vivência dentro da barriga da mãe, o que demonstra que a água é prazerosa. O desenvolvimento na água acontece conforme sua maturação, com o aprimoramento de seus reflexos e da coordenação.

Para cada fase de desenvolvimento da criança, existem as respectivas capacidades neuro-motoras para a realização de movimentos na água. Desde o nascimento o bebê já possui seus reflexos e respostas motoras no meio líquido.

Este processo é dividido em dois períodos: o Sensório-motor, que compreende do nascimento aos 24 meses e o Período pré-operacional que vai dos 3 anos até os 6 anos, período que se caracteriza pela realização de movimentos característicos dos estilos da Natação.

Para que possamos promover uma boa adequação do bebê às atividades aquáticas, devemos nos fixar no ritmo próprio de cada criança e obedecer o seu desenvolvimento global, que é diferenciado de outra, em nível mental-cognitivo e sócio-emocional.

¹ Professor da UNIVAP.

² Professora da A. E. S. J. (Associação Esportiva São José)

2 O SIGNIFICADO DA MATURAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA NA NATAÇÃO

Segundo Lima (1999), durante muito tempo a natação foi realizada de modo mecanista e detalhista, visando mais o plano técnico do que o pedagógico, onde as crianças eram supervisionadas por técnicos os quais tinham como meta ensinar os estilos para formação de novos atletas em pouco tempo.

A natação permanecia reduzida a um conceito puramente mecanista, buscando exclusivamente e de forma incessante desempenhos imediatos e deixando de lado as relações de reciprocidade, sociabilidade e psicomotricidade. Com isso, os alunos se desinteressavam pela natação por não assimilarem as rápidas informações e pela especificidade dos movimentos que lhes eram passados.

A natação ou qualquer outra área na Educação Física deve proporcionar o inter-relacionamento entre o prazer e a técnica, através de procedimentos pedagógicos criativos, podendo ser sob formas de jogos, brincadeiras, desde que visando sempre o desenvolvimento da criança.

Conforme Lima (1999), os primeiros conhecimentos e estudos do ensino da natação versam sobre o nível ou estado maturacional do aluno; muitos professores utilizam exercícios não apropriados para a idade, por isso não eram realizados com eficiência.

“Maturação é o estado de prontidão neurofisiológica do organismo em realizar determinadas tarefas, independentes ou não dos fatores ambientais” (Lima,1999).

Se ensinarmos exercícios que são precoces para a idade, poderemos trazer frustrações e desistências por parte do aluno, pois ele não conseguirá realizar os movimentos demonstrados pelos técnicos, pela especificidade do exercício.

A aprendizagem conduz o indivíduo a estar diante de um fator novo, com a inter-relação entre os fatores internos (representados pelo nível maturacional e vivências anteriores dos indivíduos) e externos (representados pelo meio ambiente e estratégias do professor), resultando na redução da tensão ao aprender determinado exercício.

O primeiro fator, e talvez o mais importante, é que o indivíduo sinta prazer em estar na água e descubra as boas sensações que ela lhes proporciona.

Segundo Bresges (1980), bebê não aprende a nadar; dando-lhe oportunidade, aprende, isto sim, a fazer uso de suas vantagens inatas – grande flutuabilidade, reserva de oxigênio, inconsciência do perigo etc. – para, eventualmente, FICAR LIVRE DO PERIGO N’ÁGUA.

A criança bem encaminhada desde os primeiros passos nos facilitará o trabalho e constituirá o elemento mais elevado de aptidão psicomotora, necessários para as grandes performances.

A natação age como um pré-estímulo motor, pois, antes mesmo de a criança tentar deslocar-se fora da água, já o consegue dentro da água, porque ela fica muito leve, conseguindo, assim, executar movimentos que muitas vezes não consegue fora da água. A criança realiza os movimentos de acordo com sua idade e seu nível de desenvolvimento.

3 ESTIMULAÇÃO AQUÁTICA PARA BEBÊS

A chamada “Natação de lactentes ou para bebês”, que abrange os primeiros 18 meses de vida, pouco tem a ver com a natação propriamente dita.

O bebê na água relembra sua vivência dentro da barriga da mamãe durante a gestação, podendo-se deduzir, então, que a água é prazerosa, principalmente o banho deve ser uma descontração.

Os primeiros passos de uma estimulação aquática seria o banho, que tem por objetivo trazer prazer ao bebê.

Deixar respingar água no rosto e depois deixar escorrer a água da cabeça para o rosto e brincar muito durante o banho.

Os preparativos para a natação do lactente, iniciam-se já imediatamente após a alta do pediatra, devendo-se:

- Reduzir a temperatura da água do banho aos poucos até atingir 32°;
- Familiarizar a criança com a água;
- Habituar os pais a um manuseio seguro da criança.

Conforme Fonseca (1983), um elemento fundamental para as experiências com bebês no meio aquático é a presença da mãe/pai/alguém que lhe é familiar, junto dele na água, durante todo o processo de estimulação aquática, isto é, a “aula”, onde os pais vão proporcionar-lhes segurança afetiva e segurança física, atuarão como agentes no auxílio no desempenho e nós, professores, seremos os mediadores.

Não é recomendado substituir os pais, nem mesmo pelo professor altamente especializado. Deve-se considerar os aspectos psicológicos de cada criança: o bebê ainda tem um círculo muito restrito de seu meio ambiente; os adultos que o cercam, são os de sua convivência familiar e doméstica, portanto, qualquer pessoa estranha que entre no seu pequeno mundo será motivo de abalo em seu equilíbrio emocional, então com os pais, as crianças já não se assustam tanto.

Como é citado no livro de Bresges (1980), a boa adaptação ao meio líquido dependerá principalmente da relação da criança com a água, sendo resultado da maneira pela qual a aproximam do meio líquido e do tempo que lhe concederam para brincar.

Antes de tudo existem quatro aspectos essenciais nesta fase: o respeito pela fase de desenvolvimento maturacional que o aluno se encontra, o contato físico, o contato social que o aluno terá com o professor e a segurança, pois não basta que o aluno esteja seguro e sim que ele se sinta seguro.

Segundo Barbosa (1999), existem alguns estímulos psicomotores no meio líquido. São eles:

- Desenvolver com harmonia suas habilidades motoras através de movimentos e formas lúdicas;
- Estimular sua coordenação fina e grossa, através dos movimentos e materiais específicos;
- Estimular a percepção dos cinco sentidos: tato, audição, visão, olfato e paladar;
- Despertar e sentir diversas sensações através dos movimentos;
- Exercitar seu equilíbrio, vivenciando diversas posturas aquáticas;
- Proporcionar a motivação na água, para deslocamentos;
- Desenvolver a noção espacial e lateralidade através dos mergulhos, giros, saltos etc.
- Exercitar seus movimentos espontâneos;
- Vivenciar diferentes sinais gestuais e verbais;
- Promover o desenvolvimento sensorio-motor e da inteligência (Piaget).

Contudo Corrêa & Massaud (1999) afirmam que as expectativas de realizar as atividades aquáticas para os bebês são:

- 1) Evitar acidentes em piscina: no caso de a criança cair na piscina acidentalmente.
- 2) Evitar futuros problemas motores: a natação age com pré-estímulo motor, pois, antes mesmo de a criança tentar deslocar-se fora da água, já o consegue dentro dela, porque ela fica muito leve, conseguindo, assim, executar movimentos que muitas vezes não consegue fora da água.
- 3) Melhorar a saúde dos bebês: muitos pais acham que a natação vai fazer o “milagre” de curar seus bebês de problemas respiratórios. Não existe qualquer afirmação científica a esse respeito, afirma o Dr. Flávio José Magalhães.

“Apesar de muito auxiliar na respiração, a natação comum, da forma como é ministrada em escolas e clubes, não é capaz de auxiliar a criança a controlar uma crise respiratória.”

4 FASES DO DESENVOLVIMENTO PEDAGÓGICO NA NATAÇÃO DESDE O NASCIMENTO ATÉ OS 6 ANOS

Piaget (1982) propõe dois estágios de desenvolvimento até os 6 (seis) anos:

1. Período Sensório-motor: do nascimento aos 2 anos.
2. Período Pré-operacional: dos 3 aos 6 anos.

4.1 Período Sensório-Motor

Este período é compreendido do nascimento até a criança completar 24 meses.

A criança durante esta fase adquire habilidades e adaptações do tipo comportamental, e ainda não desenvolveu habilidades como raciocínio, coordenação motora mais fina. Os exercícios são realizados através de adaptações de estímulos, respostas e estímulos condicionados.

Comportamentos adaptativos, inteligentes a utilização de brinquedos, imitação de animais aquáticos e as fantasias são as principais estratégias do período sensório-motor.

Do 1º ao 4º Mês:

Segundo Lima (1999), a criança utiliza mais os reflexos no relacionamento com o meio ambiente, isto é, qualquer barulho ou uma luz mais forte chamará a atenção da criança. Os primeiros banhos são importantes para a adaptação ao meio líquido; a maneira com que os pais molham o rosto ou transferem o seu calor para a criança ajudará no aprendizado da natação.

Durante este período de vida a criança fortalece seu relacionamento com o mundo exterior, começa a sentir prazer pela água e as diferenças de temperatura. Praticamente o elo de ligação entre a criança e o meio ambiente é o choro.

Com a água no rosto, apresenta bloqueios respiratórios, observa o ambiente movimentando braços, pernas e o olhar. Os movimentos apresentados são rústicos. Realiza movimentos na água com auxílio do professor.

Exercitar na posição de frente para a água (decúbito ventral) é importante para obter segurança. E, depois, em decúbito dorsal, pois estimula a sua visão, o tato e a audição.

Do 4º ao 8º Mês: adaptações intencionais

Durante este período a criança começa a manipular o meio externo. Chora quando sente ou deseja algo. É o período mais interessante para colocá-la na natação, pois sua imunidade já está mais desenvolvida, sendo a época ideal, não para aprender os estilos, mas sim para se adaptar ao meio líquido. Quando a água molha as vias respiratórias externas (boca e nariz) a respiração do lactente sadio é bloqueada por reflexos.

Conforme Bresges (1980), estes bloqueios respiratórios que os bebês apresentam, a partir do 6º ao 8º mês, são comportamentos voluntários. O bebê começa a reter a respiração, o comportamento involuntário transforma-se em comportamento voluntário. Por isso, é de maior importância acostumar a criança a mergulhar.

Ela observa o ambiente, movimenta os braços e pernas de forma semelhante ao engatinhar. Salta da borda e movimenta-se na água com auxílio do professor; começa a recusar a posição de costas e é capaz de permanecer flutuando livremente até 9 minutos. As músicas são elo de ligação professor-criança.

Do 8º ao 12º Mês: comportamento instrumental e busca do objeto desaparecido

Segundo Lima (1999), é um período ótimo de desenvolvimento da natação, pois pode-se relacionar os exercícios aos brinquedos. Antes o brinquedo era para atrair a atenção da criança e agora o objetivo é de integrá-lo aos exercícios.

Com 12 meses, a criança reconhece o professor (sociabilização), salta da borda e desloca-se na água sem auxílio e é capaz de ficar em apnéia durante 10 a 20 segundos. Entende o pedido "soltar bolinhas dentro da água". Abre os olhos dentro da água (usa-se muito os brinquedos para buscar no fundo da piscina). As músicas são utilizadas para a integração entre o professor-exercício-aluno. A criança tem uma flutuação em decúbito dorsal autônoma de até 15 minutos, troca posições (dorsal, lateral, ventral) e faz giros. Até essa idade, a respiração é o reflexo da glote.

Do 12º ao 18º mês: reações circulares terciárias

Conforme Lima (1999), a partir desse período a criança inclui no seu universo a figura das pessoas que estão com ela esporadicamente, como professores de natação, tias, avós etc, aumentando seu relacionamento.

Na natação realiza movimentos de pernas semelhantes ao engatinhar e começa a perceber e a entender melhor o meio ambiente.

Nesta fase aumenta o tempo de apnéia para 10 a 30 segundos; explora mais o meio e abre os olhos, melhorando a curiosidade durante a imersão. O relacionamento com os brinquedos é realizado através de fantasias

e histórias os quais fazem parte da aula. As fantasias e as músicas são as estratégias mais importantes, coincidindo com a prontidão neurofisiológica da criança, e os primeiros sinais de defesa aparecem nessa fase (medo de não colocar os pés no fundo da piscina).

Do 18º ao 24º Mês: representação do mundo externo, fantasias

O relacionamento com o meio ambiente é concretizado nesse período, aparecendo os primeiros sinais de medo. Não se deve manifestar o medo na criança da parte mais funda da piscina, dizendo, por exemplo:

“Cuidado, você pode se afogar aí no fundo”; devemos sempre contornar a situação, podendo trabalhar com a fantasia como estratégia para essa faixa etária. Os primeiros movimentos caracterizando os estilos são conduzidos das pernas, semelhantes aos dos estilos crawl e costas, progressivas contribuições (estímulos) de coordenação de braços e pernas para deslocamentos em decúbito dorsal, movimentos rudimentares dos braços, somente utilizados como apoio para respirar (elevar a cabeça, não respiração específica dos estilos). Com a melhor sociabilização, atenua-se o receio pela parte mais funda da piscina, com as primeiras noções de segurança, como entrar e sair da piscina:

fundo-raso-evitar corridas.

A criança realiza mergulhos, percorrendo uma certa distância sob a água e buscando a superfície, retornando à borda de origem ou ao professor, e a respiração é sob forma de imitação.

4.2 Período pré-operacional

Período compreendido entre 3 (três) e 6 (seis) anos. Conforme Lima (1999), é o fim do período comportamental e início da compreensão, do entendimento, agrupamento de conceitos, aquisição e desenvolvimento da coordenação mais fina e desenvolvimento das habilidades do aprendizado dos estilos da natação. O comportamento é mais sensato e lógico nas situações de brinquedo livre. As crianças tem a capacidade de compreender novos conceitos, aprende a nadar os estilos, iniciando por movimentos mais rústicos até a realização de movimentos mais complexos.

Segundo Corrêa & Massaud (1999), na criança, um dos principais objetivos para que se consiga um desenvolvimento, em busca de saúde e equilíbrio, é desenvolver o gosto pela atividade, através de ações lúdicas, prazerosas, com objetivos claros, dentro de sua capacidade psicomotora.

Enfatizamos que, nesta faixa etária, as aulas não devem atingir somente os objetivos específicos da natação, como a adaptação ao meio líquido e a aprendizagem dos nados. Devem, também, atingir todas as potencialidades da criança, compreendendo os domínios afetivo, cognitivo e psicomotor.

Nesta faixa etária, normalmente as crianças atingem com relativa rapidez os conteúdos programáticos propostos pela natação. Isto muitas vezes causa uma preocupação por parte de alguns professores, se perguntando. “O que eu faço agora?” , “O que a mãe vai achar de todos os dias fazermos as mesmas aulas?”

A frequência deste fato fez com que a natação nesta faixa etária se tornasse algo mais do que somente aprender a nadar. A utilização de materiais facilitam a realizar movimentos variados, ajudando no aprendizado.

É importante que mostremos aos responsáveis que aquela criança está em freqüente evolução.

Aos 3 anos

Segundo Lima (1999), é nesta fase que surgem os primeiros movimentos oriundos da coordenação mais fina, com pernas de crawl e costas mais caracterizados, movimentos de braços não somente como apoio, mas também como deslocamento. Como braçada de crawl, somente a fase submersa – mais fácil. Caracterização das fantasias nos exercícios, como:

Foguete – braços estendidos, uma mão sobre a outra, deslizar pela água.

Comportamento de explorar a piscina realizando através de brincadeiras como “caça ao tesouro”. Atividades recreativas durante e ao final das aulas; saltos da borda com apoio de aros são bem aceitos.

Aos 4 anos

Acentua-se a coordenação mais fina, conseqüentemente os movimentos das pernas de crawl e costas ficam mais elaborados, aproximando-se do movimento ideal. Nesse momento as pernas começam a auxiliar a sustentação do corpo. Quanto aos movimentos de braços, ainda são realizados com dificuldade, principalmente o movimento aéreo (recuperação), pela dificuldade em tirá-los da água.

Aos 5 anos

Conforme Lima (1999), é comum encontrar, nessa fase mais intensa da coordenação, crianças com desenvolvimento mais tardio em relação a outras e crianças que ficam durante alguns meses sem apresentar evolução nos movimentos. Apresentamos aos alunos a coordenação das pernas e braços e a respiração específica do crawl – respiração lateral. Os movimentos da braçada são realizados com mais facilidade, principalmente a parte aérea. É importante incrementar os movimentos das mãos nas diferentes direções com o objetivo de desenvolver a sensibilidade quanto à sustentação e propulsão (deslocamento). Iniciamos a coordenação dos movimentos das pernas, braços, respiração específica, até alcançarmos o nado completo, complexidade de movimentos que a criança deverá realizar.

Aos 6 anos

Os movimentos coordenados dos estilos crawl e costas são mais elaborados, iniciando a fase do aperfeiçoamento. É incrementado o mergulho elementar, movimentos mais elaborados do que os saltos apresentados nas idades anteriores. As crianças realizam alguns movimentos de pernada de peito.

Maturacionalmente é a idade em que as crianças mais assimilam os movimentos dos estilos crawl, costas e mergulho elementar, encerrando praticamente a primeira fase da pedagogia da natação.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho busca demonstrar a importância da sociabilização e da estimulação do bebê no meio líquido, nas fases de seu desenvolvimento motor que vai do nascimento aos 6 anos.

A cada uma das fases corresponde uma grande variedade de movimentos. A natação propriamente dita inicia-se a partir dos 5 anos, podendo haver casos mais precoces, em que as crianças começam a realizar movimentos característicos dos estilos. Até então, podemos dizer que o “nadar” são ESTÍMULOS AQUÁTICOS PARA BEBÊS.

O oferecimento de atividades aquáticas adequadas à criança constitui-se em um dos principais fatores que contribuem para o desenvolvimento da suas capacidades motoras. Na criança, um dos principais objetivos para que consigamos um desenvolvimento, em busca de saúde e equilíbrio, é desenvolver o gosto pela atividade, através de objetivos claros, dentro de sua capacidade psicomotora.

A aprendizagem da natação para crianças, em geral, é realizada respeitando-se idades e habilidades conforme o seu desenvolvimento, e, assim, não tornando o ensino precoce, pois pode prejudicar o seu desenvolvimento.

Respeitando-se o desenvolvimento da criança pode-se fazer com que ela tenha uma longa vida útil na natação, ou seja, atinja a idade adulta nadando, e que se torne um multiplicador dos futuros nadadores, das novas gerações.

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBOSA, J. Natação em Academia. In: CONVENÇÃO INTERNACIONAL DE ESPORTE E FITNESS, 16, 1999, São Paulo. Anais... [S.l.: S.n.], [1999?].

BETTI, I. R. Manual de Ginástica Respiratória e Natação. Rio de Janeiro: Sprint. 1999.

BRESGES, L. Natação para o meu neném. tradução de Maria Lenk. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1980.

CORRÊA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. Escola de Natação: Montagem e Administração, Organização Pedagógica, do bebê à competição. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

DAMASCENO, L. G. Natação para bebês: dos Conceitos Fundamentais à Prática Sistematizada. 2.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

DELGADO, C. A. Escolas de Natação e Hidro. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

FONSECA, V. Psicomotricidade. São Paulo: Martins Fontes, 1983.

FONTANELLI, M. S.; FONTANELLI, J. A. Natação para bebês (entre o prazer e a técnica). 2.ed. São Paulo, Ground, 1986.

IDORN, J. Natação para crianças. Porto: Presença.1974.

LIMA, W. U. Ensinando Natação. São Paulo: Phorte, 1999.

MATTA, M. A. O que é estimulação precoce. In: Mensagem da Apae. Brasília, v.25, n. 51, out./dez., 1988.

PIAGET, J. O nascimento da inteligência na criança. 4.ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

UNIVAP. A aprendizagem da natação. In: ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 4, 2000, São José dos Campos. Anais... São José dos Campos: Univap, 2000.

VELASCO, C. G. Natação Segundo a Psicomotricidade. 2.ed. Rio de Janeiro: .Sprint, 1997.