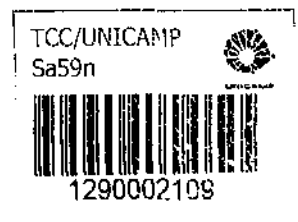


MARISTELA SANTOS E SILVA

**A NATAÇÃO PARA BEBÊ: UMA EXPERIÊNCIA
PRAZEROSA**

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
1998



MARISTELA SANTOS E SILVA

**A NATAÇÃO PARA BEBÊ: UMA EXPERIÊNCIA
PRAZEROSA**

Monografia apresentada à
disciplina MH610 - Seminário
de Monografia II, sob orientação
do Prof. Dr. Jorge Sergio Pérez
Gallardo.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
Faculdade de Educação Física
Campinas, 1998

Dedicatória

Dedico esse trabalho a todos os bebês,
pais e professores, que usufruem e se
envolvem com essa atividade tão
prazerosa e gratificante, que é a
Natação para bebê.

Agradecimentos

- Ao meu orientador, Prof. Dr. Jorge Sergio Pérez Gallardo, pelo carinho e atenção. Obrigada por sonhar comigo, e fazer parte da realização desse sonho.
- Aos Professores da banca examinadora, Profa. Dra. Ana Isabel de Figueiredo Ferreira e Prof. Dr. Bráulio Araújo Junior, a minha gratidão.
- Aos meus pais, pelo auxílio, e pelo conforto nos momentos de angústia e estresses.
- Ao Neto, pela compreensão e paciência...
- Às amigas Lisiane, Patrícia Faustino e Bruna Macedo pela contribuição com o meu trabalho.
- Aos amigos, que sofreram comigo, e me apoiaram.
- Aos bebês: Amanda Nascimento, Felipe Barbassa, Felipe Braga, Lucas Soares, Mateus Silva, Raphael Amaro e Vitória, por me ensinarem muito durante as aulas... e pelas “poses” para as fotos.
- Às mães e pais desses bebês, por despertarem em mim as dúvidas, que me levaram a concretizar esse trabalho.
- À todos aqueles aos quais esse trabalho possa, de alguma forma, contribuir.

Sumário

1. Introdução	07
2. Capítulo I : Quem é esse bebê?	09
A) Desenvolvimento Biológico	11
B) Desenvolvimento neuro-comportamental	18
C) Desenvolvimento sócio-cultural e afetivo	23
3. Capítulo II : A influência do meio ambiente sobre o bebê	28
A) Os pais	28
B) O professor	31
C) Os estímulos	32
D) A comunicação com o bebê	34
4. Capítulo III : A Natação, seus benefícios e as particularidades da Natação para bebê	39
A) Os benefícios específicos da Natação para bebê	41
B) Riscos e contra indicações da Natação para bebê	42
C) A piscina e os vestiários	43
D) Duração e frequência das aulas	43
E) Sugestões de horários e divisão de turmas	44
F) Materiais	44
5. Capítulo IV : As aulas de Natação para bebê	46
A) Atividades em roda	54
B) Atividades com materiais	56
C) Diversos	57
6. Considerações finais	60
7. Bibliografia	62

Resumo

A Natação para bebê é uma modalidade que está sendo muito praticada atualmente e com pouca fundamentação teórica e metodológica. Este trabalho foi desenvolvido a partir dessa constatação, e teve como objetivo principal o de proporcionar subsídios, para os profissionais da área. Procura também, mostrar aos pais o conhecimento da atividade, sem os mitos que a envolvem.

Esse trabalho inicia-se com a apresentação do bebê, como personagem principal, envolvido na atividade física Natação, antes mesmo de começar a andar. Para conhecê-lo, serão abordados os aspectos biológicos, neuro-comportamentais (cognitivo) e sócio-culturais (afetivo e social) dos bebês de 0 a 3 anos. Esses aspectos fazem parte de um ser único, sem divisões, que deve ser tratado ainda como um indivíduo que possui o seu ritmo próprio de desenvolvimento.

Para maior interação com o assunto, serão conhecidos todos os outros fatores que envolvem a Natação para bebê, como os estímulos, a importância dos pais, o papel do professor e o modo de comunicação com o bebê.

Conhecido o bebê, estudar-se-á o meio líquido, como fator fundamental para uma experiência prazerosa para o bebê. Serão esclarecidos os benefícios da água e a facilidade que ela oferece às ações motoras, assim como, as particularidades da Natação para bebês.

Para finalizar, o trabalho mostra a Natação para bebê propriamente dita, seus benefícios, contra-indicações, divisões de turmas, sugestões de horários, materiais, imersão, e algumas sugestões de exercícios.

Nas considerações finais, foram entrelaçados todos os temas estudados, procurando-se dar a este trabalho, uma visão geral do tema, evidentemente, sem ter a pretensão de esgotar o assunto.

Introdução

Trabalhar com crianças é um sonho antigo. Eu já alimentei o sonho de ser professora, babá, psicóloga, e até médica pediatra, mas tive outra paixão, que foi pelo esporte. Fui ginasta, pratiquei a ginástica olímpica durante oito anos, e sempre gostei de nadar. Na época do vestibular entrei em conflito, pois não sabia o que escolher para preencher as duas paixões, foi então que decidi fazer Educação Física. Com essa profissão poderia trabalhar com crianças e com o esporte. Alcancei as duas metas, de uma só vez.

Comecei a cursar a Faculdade, decidida a realizar projetos e trabalhar com a Ginástica Olímpica Infantil. Durante o curso, comecei a me interessar pelo aspecto Pedagógico da Nataação, e uma oportunidade de emprego na área, fez com que eu me interessasse ainda mais. Já trabalhando em Academia de Nataação, fiz dois cursos de Nataação para bebês, e consegui formar uma turma.

Foi um trabalho difícil no começo. Não encontrava muitos livros que pudessem mostrar caminhos para os problemas que aconteciam na prática. Descobri muita coisa na convivência com os bebês. Porém o embasamento teórico ainda era absolutamente necessário e indispensável. Precisava comprovar minhas descobertas, através da literatura especializada.

Foi a partir dessa necessidade de estudar ainda mais sobre o assunto, que resolvi fazer este trabalho, assim poderia esclarecer minhas dúvidas, e ao mesmo tempo, fornecer um material para outras pessoas que, igualmente buscam melhorar seus conhecimentos nessa modalidade, que está crescendo dia a dia e que proporciona muitos benefícios a todos inseridos no contexto.

Hoje os benefícios são comprovados, e muitos mitos já foram derrubados, porém ainda existem muitas pessoas que têm dúvidas sobre a sua prática. Por isso, pretendo esclarecer, além dos profissionais da área, as mães que desejam oferecer essa modalidade, tão rica aos seus filhos.

Um dos objetivos da Nataação é auxiliar o processo de crescimento e desenvolvimento do bebê, proporcionando vivência nos domínios motor, afetivo, cognitivo e social, criando ao mesmo tempo, um processo de construção da inteligência, percepção, afetividade, etc.

A Natação não interfere na maturação (mudanças orgânicas, neurofisiológicas e bioquímicas), já que isso não é tão dependente de práticas e experiências, nem de condições ambientais externas. A Natação interfere no desenvolvimento das habilidades motoras e funções cognitivas, que dependem da interação do processo de maturação e das experiências.

A prática da Natação proporciona ainda, subsídios para a aprendizagem, estimulação da curiosidade e contato do bebê com o mundo.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é que a Natação para bebês, não tem o objetivo de formar nadadores profissionais, ou “grandes” nadadores, mas, criar um espaço rico em vivências e contato humano.

Para esclarecer dúvidas, serão estudadas algumas características que envolvem a modalidade.

No primeiro capítulo será abordado o estudo relacionado ao bebê, para que possamos compreender melhor com quem estamos trabalhando. Para isso, os aspectos biológicos, neuro-comportamental e sócio-cultural serão abordados.

No capítulo II estaremos analisando a influência do meio ambiente sobre o bebê e conseqüentemente da Natação para bebês.

No capítulo III, abordaremos a Natação, no aspecto particular do meio líquido, suas vantagens e benefícios e também tratará dos aspectos particulares da Natação para bebês.

O capítulo IV abordará sugestões de exercícios, utilização do material e a imersão.

Nas considerações finais procuraremos demonstrar a inter-relação entre os bebês e a Natação, segundo todos os temas abordados anteriormente.

Capítulo I

Quem é esse bebê ?

O período que será trabalhado, é a fase da primeira infância, que vai do nascimento até os 3 anos de vida. Essa fase compreende a transição para o meio extra-uterino, com suas exigências e adaptações à vida, o ganho do equilíbrio corporal, o conhecimento do mundo através da percepção, aquisição de comunicação verbal e da consciência de si e dos outros (PIKUNAS, 1979).

Quanto a Natação para bebê, há uma grande divergência quanto à idade ideal para se iniciar. Alguns países julgam que o recém nascido (de mais ou menos 3 a 10 dias) já está apto para a Natação. Outros países recomendam a Natação a partir de 3 meses. Ambas as teses têm justificativas.

No Brasil, a divergência doutrinária entre alguns autores que tratam da matéria é muito grande. Enquanto uns, afirmam que a faixa etária ideal seria a partir dos 6 meses; outros, contrariamente afirmam, que a iniciação à Natação deve ser a partir dos 3 meses de idade. Ainda existem autores, que sugerem a idéia, de que o bebê deva iniciar-se na atividade com a mais tenra idade, ou seja, com apenas alguns dias.

A realidade das academias de hoje, não nos permite introduzir o bebê de dias em uma piscina, porque não tem local específico para bebês com o tratamento adequado. O ideal é que se inicie com algumas adaptações na banheira em casa, porém nas academias, a maioria dos proprietários e gerentes recebem bebês, a partir de 6 meses de idade por medida de cautela.

Neste trabalho, nós iremos considerar a faixa de 3 meses a 3 anos de idade. Um dos motivos é que, a partir dos 3 meses o bebê já recebeu algumas das vacinas recomendáveis (varíola, coqueluche, difteria, poliomielite e tétano).

Já quanto à idade de passá-lo para aulas de criança, há um certo consenso, pois as academias que não tem aula para bebês, permitem crianças a partir de 3 anos, e assim ficou generalizada essa prática. Por volta dos 3 anos é que a criança adquire uma certa autonomia, e é capaz de ficar na piscina sem os pais, ou seja, a aula de criança.

O importante é sabermos que não há uma regra fixa e imutável. Podemos ter um aluno com 2 anos e meio que preencham esses requisitos, assim podemos iniciar a adaptação dele nas aulas. Podemos ter também um aluno de mais de 3 anos que ainda não tem condição e autonomia. É necessário que o professor se harmonize com o bebê, conheça o seu desenvolvimento, pois é ele quem vai saber o momento certo para mudá-lo turma.

Para trabalhar com bebê, é necessário que se saiba quem é esse bebê. Para isso, estudaremos três aspectos: o biológico, o neuro-comportamental e o sócio-cultural.

Os aspectos do desenvolvimento se encontram separados nesse capítulo apenas e tão somente para efeito de estudo. Afinal, em um mesmo indivíduo, não é possível separar uma tendência, para estimular somente outra. Cada ser é uma individualidade, um organismo único, apesar da complexidade de sua formação.

O crescimento físico, da percepção, do aspecto motor e emocional ocorrem de acordo com a seqüência cronológica do indivíduo; já o desenvolvimento social e comportamental variam muito com o meio ambiente, que é um dos fatores principais, na formação do indivíduo.

Cada bebê tem bases fisiológicas, emocionais e cognitivas diferentes, que influenciam na sua personalidade. Cada um deles, desenvolve jeito próprio de se comportar com os pais e com os outros e assim, deve ser compreendido e respeitado. Não podemos exigir dos bebês, comportamentos uniformes e homogêneos. Eles já nascem com potencialidades e estruturas genéticas diferentes, portanto é importante que sejam também estimulados sem pressão para que essas capacidades sejam desenvolvidas.

Segundo PIAGET (in PIKUNAS, 1979), o recém-nascido está pronto para uma carreira de aprendizagem que dura toda a vida . Os bebês são também seres suaves , fáceis de aproveitarem as práticas e oportunidades de ações que lhes são oferecidas.

Na faixa etária que estamos estudando, ocorre o crescimento rápido do bebê nos aspectos biológico, emocional, cognitivo e da linguagem. Ele aprende os diversos tipos de locomoção, a ingerir alimentos sólidos, hábitos higiênicos, a comunicar-se por gestos e palavras, a relacionar-se emocionalmente com a família e outras pessoas do seu ambiente.

“ Tanto as influências genéticas como as ambientais atuam no crescimento e comportamento de cada indivíduo. São necessários os modelos parentais e de amigos para socialização e formação de identidade” (PIKUNAS, 1979, p. 83).

A seguir, conheceremos um pouco do desenvolvimento do bebê nos diferentes aspectos.

A) Desenvolvimento biológico

Todos os bebês têm um desenvolvimento cronológico, onde passam por várias fases. Porém, essas fases são variáveis. Cada bebê tem seu tempo e ritmo de desenvolvimento e amadurecimento próprios, e não pode ser cobrado progresso, seguindo modelos e tabelas. É pelo código genético e pela estimulação externa, que o comportamento vai ser desenvolvido (PIKUNAS, 1979).

Não podemos olvidar jamais, que cada bebê é um indivíduo, que possui uma bagagem motora e cognitiva, que possui uma cultura sócio-familiar diferenciada, que possui principalmente características e sentimentos próprios. Temos que nos aproximar e conhecê-lo em todos os aspectos. *“Cada organismo tem uma forma particular de agir (responder) sobre o meio, seja este físico ou social”* (PÉREZ GALLARDO et. al., 1997).

No estágio pré-natal, as estruturas do organismo são formadas, e é nesse mesmo estágio, que as funções fisiológicas começam a ser desenvolvidas. Após o nascimento, elas se refinam e se multiplicam. É no estágio pré-natal, até o fim da primeira infância, que ocorrem os maiores crescimentos fisiológicos. Após esse período, o crescimento é cada vez mais lento.

O desenvolvimento da criança começa na concepção, e é na fase fetal, que o crescimento acontece com grande rapidez.

Com o crescimento rápido, as estruturas das células vão se diferenciando e formando os diferentes tecidos e órgãos. Durante o período fetal, os órgãos e sistemas vão se refinando e aperfeiçoando os seus funcionamentos específicos. A partir do segundo mês de gestação, os órgãos e sistemas já estão formados, ainda que alguns em situações rudimentares (como é o caso do sistema nervoso: cérebro, medula espinhal e órgãos receptores dos estímulos). É nessa fase embrionária que os órgãos e estruturas iniciam o seu aperfeiçoamento. *“O desenvolvimento fetal prepara o*

organismo para se sustentar após o nascimento” (PIKUNAS, 1979, p.131)

Quando o bebê nasce, seu organismo já foi preparado para se sustentar na vida extra-uterina.

Se o bebê é prematuro, pode ter algumas complicações respiratórias, porque ainda o sistema não foi totalmente refinado. O olfato é bem desenvolvido no feto, enquanto que a audição e a visão são menos desenvolvidos.

O bebê que acaba de nascer, é bem receptivo e os primeiros estímulos, já tem como consequência a aprendizagem.

As diferenças de aparência e comportamento são visíveis, o que nos mostra que a individualidade do bebê se faz presente no nascimento.

Os primeiros aspectos desenvolvidos são: a respiração, a alimentação e a eliminação.

É após o parto que o bebê deixa o meio líquido para entrar no meio gasoso, para ele até então desconhecido.

Durante o parto, a pele do bebê é estimulada, ativando o sistema respiratório, gastrointestinal e genito-urinário, funções vitais, que precisam ser controladas.

Ao nascer, o bebê inicia sua comunicação vocal (através do choro) para expressar suas necessidades e estados emocionais (fome, dor, frio, etc.), reações de “busca”, sugar e estimulação oral.

A partir momento, o bebê apresenta várias reações incondicionadas e motoras autônomas, provenientes da receptividade sensorial, como por exemplo, reflexo nos olhos com a luz, suspensão de atividade por barulho, etc.

Enfrenta a agressividade do ambiente, pelos sentidos e reações motoras.

O equilíbrio funcional interno, é perturbado: mudanças bruscas de temperatura (interna), desconforto do aparelho digestivo que provocam cólicas. Nos primeiros quatro dias, o bebê perde peso, porque chora muito e tem que responder a vários estímulos, o que acarreta perda de energia. Depois da primeira semana, começa a ganhar peso.

O bebê, possui vários comportamentos adaptativos e reflexos, são eles:

- a) Comportamentos adaptativos: sugar, agarrar, expelir substância da boca, bocejar, espirrar, balbuciar, segurar a respiração.
- b) Reflexos: reflexo de Moro (extensão súbita de braços e pernas como resposta a ruídos intensos); reflexo de Babinski (extensão e abertura dos artelhos quando tem estimulação plantar); reflexo palmar; esfregamento da face; e bloqueio de glote (muito utilizado para o início da imersão, na Natação para bebê).

O bebê inicia o controle voluntário na direção céfalo-caudal, ou seja, inicia-se pelos músculos da cabeça.

Alguns bebês têm dificuldade de adaptação na vida extra-uterina, onde apresentam dificuldade para se alimentar e respondem com choro ou frequência de vômito e diarreia.

O início da amamentação, contribui para a formação do laço entre mãe e filho: voz baixa, movimentos lentos, atenção ao bebê, conversa em voz suave, música também suave, transformam a primeira relação do bebê com o mundo em momentos agradáveis.

Após o nascimento, as estruturas são refinadas e as funções comportamentais são desenvolvidas. No período até 3 anos (primeira infância) esse processo é mais intenso, e vai diminuindo o ritmo de desenvolvimento de acordo com a idade. É nesse mesmo período que o crescimento fisiológico é mais intenso.

O crescimento físico depende de outros fatores também, como a quantidade de exercício físico, a alimentação, e as emoções as quais o bebê vivencia nesse período de sua vida.

Na fase neonatal, o bebê é estimulado sensorialmente, e responde aos estímulos visuais, auditivos e táteis. Ele inicia as reações motoras, movimentos de busca com a boca, seu primeiro contato com o mundo.

O início da primeira infância, traz ganhos no controle de grandes músculos e partes do corpo, e a fase final é caracterizada pela locomoção e fala.

A divisão em períodos, que será feita a partir de agora, servirá para facilitar ainda mais conhecimento das fases do bebê, porém não podemos esquecer, que cada bebê tem seu ritmo, essa divisão é somente para se ter uma idéia da seqüência do desenvolvimento, baseada em DAMASCENO (1994), BARBOSA

(1995), FONTANELLI (1998), NAKAMURA (1998) E PIKUNAS (1979).

a) O bebê de 2 a 6 meses

Segundo BRANDÃO (in DAMASCENO 1994), as principais atividades do recém-nascido são os movimentos reflexos (movimentos involuntários e não escolhidos, com função de defesa); as atividades inatas (que não são adquiridas por aprendizagem), atividades constituídas por um pequeno número de movimentos mais ou menos estereotipados (não há combinação de ações); atividades não-adaptadas a fins determinados (que não satisfazem desejos ou necessidades); e as atividades executadas sempre por movimentos em massa. Quando o desenvolvimento da motricidade se completar, as atividades serão adquiridas por aprendizagem, os movimentos serão voluntários e o bebê será capaz de realizar várias ações em cadeia, serão movimentos selecionados, para satisfazerem desejos e necessidades. Essas mudanças acontecerão gradativamente.

O bebê de 2 a 6 meses inicia a sustentação da cabeça, reconhece o ambiente a sua volta, estranha as pessoas e coordena movimentos de mãos e olhos que resultam na necessidades de tocar, sentir e apalpar objetos, levando-os à boca. O bebê possui também a capacidade de acompanhar os movimentos das mãos com os olhos.

O bebê de 2 meses procura a voz humana com a cabeça, olha as pessoas, gosta de música suave e comunica-se com choro e sorriso.

O bebê de 6 meses já utiliza os sorrisos sociais seletivos e liga-se mais com a mãe. Tenta apanhar objetos, rola sobre si mesmo e consegue sentar-se sem apoio.

Já no meio aquático o bebê movimenta braços e pernas simultâneos e alternados em decúbito ventral, consegue relaxar em decúbito dorsal, tem reflexo de garra (segura-se na mãe), possui bloqueio de glote (nas primeiras imersões).

O bebê gosta de passeios e deslizamentos na piscina em posições horizontais e verticais, gostam de bater as mãos na água e gostam de chuveirinho.

Como estímulos, podemos utilizar um “chuveirinho” de água na região cervical, para estimular o movimento da cabeça. Na água o bebê se movimenta sem encontrar os obstáculos do meio terrestre, pois fica mais relaxado, e a água facilita assim esses movimentos. Nessa idade, colchões aquáticos e bóias podem ser estímulos, mas devem ser utilizados com objetivos.

O bebê de 6 meses agarra, manipula pequenos objetos e coloca-os na boca.

Comunicam-se com sorrisos, gritos, choros. A mãe deve comunicar-se com toque, olhar nos olhos para transmissão de confiança, conversar com voz suave, criar emoções através de elogios, usar o próprio corpo para comunicar-se, enfim, utilizar os órgãos sensoriais (gesticulação, visual, tom de voz, toque, cheiro, etc.). O bebê procura conhecer o ambiente através da boca e língua, e é a partir do conhecimento da água na piscina, por exemplo, que o bebê consegue encontrar seu equilíbrio no novo meio.

b) O bebê de 7 a 10 meses

Nesse período inicia-se o movimento de engatinhar, explora o ambiente e começa a utilizar o pé como apoio (posição vertical com auxílio). Utiliza as mãos com mais habilidade (utilização dos dedos com mais precisão) e compreende melhor as palavras. Imita as ações que interessam. Brinca de bater palmas, anda segurando-se nos móveis e tenta ficar de pé.

Na piscina, não gosta de flutuação dorsal (por isso não forçar), gosta de deslocar-se vertical (caminhando) e na bóia. Na imersão mantém olhos abertos (tem reflexo palpebral), busca brinquedos ou a mãe, mantém a boca aberta (laringe fechada pela glote). Quando sentado, atira-se para mãe, iniciando o salto.

Comunicação visual, busca a voz, imita os sons da fala e chora (por fome, dor e imersão negativa).

c) O bebê de 11 a 14 meses

Nesta fase o bebê domina braços e pernas, domina as mãos (movimento de pinça com dois dedos). Inicia o caminhar, fica de pé, anda para trás, abaixa-se e levanta-se. A imitação é mais forte.

No meio líquido, bate pernas para deslocar-se e impulsiona o chão para emergir. Mergulha e sopra bolinhas por vontade própria. Domina a imersão e gosta de fazer giros e saltar. Tem noção de direção, para pegar a mãe ou o brinquedo.

Pronuncia algumas palavras e demonstra desejos e sentimentos sem choro: medo, afeto, ciúme, ansiedade, raiva, etc.

Aumenta as atividades exploratórias; tem repertório motor, som e condições de auto-expressão que lhe permite imitar os outros com sucesso.

d) O bebê de 15 a 17 meses

Nessa fase o bebê gosta de andar, porém tem pouco equilíbrio. Ele sobe degraus e sobe em objetos, e gosta de chutar ou jogar bola com as mãos. Tira a roupa sozinho, imita muito, porém precisa sentir-se seguro.

Na piscina tem impulsão própria da barra ou do professor para a mãe. Gosta de flutuação em decúbito ventral. Gosta de saltar e mergulhar com as mãos para cima.

Na imersão passa entre materiais (arco, corda, etc.) e por baixo da perna.

Faz exercícios de acordo com a música. Ele vai com o professor e sabe que consegue voltar para a mãe. Explora o seu mundo e aprende coisas a respeito dele, e também através dos pais.

Na comunicação consegue combinar palavras, nomear figuras e partes do corpo. Obedece ordens.

Expõe seus sentimentos com ação, ou seja, se está bravo, agride; se está feliz, sorri.

e) O bebê de 18 a 23 meses

Nessa fase, o bebê possui o sistema nervoso mais desenvolvido, possuindo então, melhor controle voluntário. Possui maior noção de espaço, de equilíbrio, consegue subir escadas, domina o soprar; imita muito e gosta de mostrar o que sabe (falar, fazer, etc.).

Começa a perceber-se, é egocêntrico e negativo (usa isso como defesa).

Explora ambientes, pessoas, objetos, situações, etc. Adquire maior controle das situações, sente-se mais seguro. Começa a ter auto-percepção e escolhas próprias.

É uma idade ideal para começar o treinamento esfincteriano, pois a inervação dos esfíncteres já amadureceu e a criança começa a perceber a função do intestino grosso. Já o controle da bexiga é conseguido um pouco mais tarde.

Tem interesse por histórias, figuras, e utiliza muito da imaginação.

Na piscina pede ajuda física e psicológica, imita tudo e cria exercícios. Bate perna forte e consegue relaxar em decúbito dorsal. Salta de pé, empurrando a borda, solta-se da barra sem aviso e busca elogios. Gosta de imersão, sorri na imersão e quando engasga levanta a cabeça.

Na fala já utiliza plurais.

f) O bebê de 24 meses

O bebê gosta de outras crianças, mas brinca sozinho; já sabe que a mãe não lhe pertence, mas não se afasta dela.

Imita e repete bastante.

É a fase de transição de bebê para criança, quer ser independente, mas as vezes tem crise de bebê. Cada vez menos precisa da mãe. Busca autonomia, mas não consegue livrar-se da necessidade do apoio da mãe.

Expande seu ambiente por movimento, comunicação (linguagem) e entendimento de relacionamentos.

Aos dois anos de idade, o bebê começa a se conscientizar do próprio corpo, e é capaz de perceber algumas funções e controlá-las.

Tem força de vontade e busca realizar tarefas.

Reage como pessoa integral, e não responde reflexivamente aos estímulos.

Já classifica objetos, de acordo com as diferenças: grande e pequeno, mole e duro, etc.

Estimula seus sentidos com prazer e alegria: tocando, agarrando, empurrando, puxando, sugando, atirando e batendo.

A fala é autocentrada, expressa necessidades, emoções e desejos.

No meio aquático pega objetos a um metro de profundidade, faz braçadas rudimentares e tenta respiração frontal.

Faz imersões mais longas, senta-se no fundo da piscina, porém tem medo e gosta de ficar com os pés no chão.

Inicia o domínio de altura (no salto), de profundidade (na imersão) e de distância.

Explora saltos, giros, movimentos. Não quer sair da piscina, porque não percebe sua exaustão.

Na comunicação possui maior desenvolvimento lingüístico e gosta de cantar. Acentua-se a fase do “não”. Demonstra medo, vergonha e simpatia simultaneamente.

g) O bebê de 24 a 36 meses

É a fase onde deixam de ser bebês no “corte umbilical” (afasta-se da mãe), afetivo e aquático: já sabem nadar, falar, entender, participar com vocábulos afirmativos e negativos, quais sejam, com sim e não. Dependendo da evolução do bebê, esse é o período onde deve ser feita uma adaptação para a aula de criança, promovendo um rodízio entre aula de criança e de bebê. Como já se disse, o desenvolvimento da fala ocorre com rapidez nesse período.

O bebê de 2 a 3 anos, vivencia um período de frustrações, porque as suas expectativas e fantasias não se realizam, por preocupação injustificada dos pais, os quais além disso, cobram algumas atitudes, que muitas vezes, os bebês ainda não são capazes de cumprir.

Apesar das frustrações, o bebê estabelece um equilíbrio psicossocial, já tem auto-percepção, descoberta do eu, dos outros e dos relacionamentos humanos.

B) Desenvolvimento neuro-comportamental (cognitivo)

Segundo PIKUNAS (1979), o conceito de comportamento é uma característica fenotípica, ou seja, é determinado pelo fator genético e pela influência do meio. Por isso, cada organismo tem o seu ritmo de desenvolvimento, que é limitado pela manutenção do Sistema Nervoso Central e necessita também de estimulação específica.

Já o crescimento da percepção e da cognição, dependem muito da exploração e da estimulação. Aprender a associar formas com nomes, sons com significados, aumenta a comunicação interpessoal, a capacidade de armazenar o conhecimento e utilizá-los em novas situações. Se o bebê for estimulado corretamente, cria uma comunicação própria e um conhecimento que lhe permitirá utilizá-los em outras situações, das mais variadas possíveis.

O neonato tem a capacidade de responder diferentemente a vários estímulos. O desenvolvimento da percepção, começa com essa capacidade discriminativa e vai ampliando a capacidade de responder a estímulos, que antes não tinham respostas.

Quando o bebê adquire uma autopercepção, consegue ter um comportamento mais regular, ou seja, uma resposta sempre aparece, depois de um determinado estímulo. É essa autopercepção e o autoconceito que o ajudará em situações de conflitos, que ocorrerão em sua vida.

A percepção, a codificação e a decodificação vêm antes do processo cognitivo. A cognição é o processo no qual o indivíduo aprende conceitos, analisa, sintetiza, toma uma decisão (forma um ponto de vista) e depois é capaz de formar uma nova teoria (um novo conceito). Com o surgimento da comunicação verbal, aumenta-se o poder cognitivo do bebê. O bebê aprende novas palavras, e vai aumentando as frases. A curiosidade e a exploração do bebê facilitam o desenvolvimento cognitivo. Por isso é importante que a mãe estimule os filhos a explorarem e a solucionarem problemas, e não simplesmente resolva para eles ou desestimulem a fazê-lo.

Para que o bebê adquira conhecimento, ele necessita do processo de aprendizagem, que provoca mudanças motivacionais e de desempenho, duradouras. A capacidade para aprender novos assuntos, depende da maturidade neurológica e emocional.

O processo de aprendizagem do bebê, para conhecer a si e ao mundo, depende da percepção, que é a consequência de estímulos (internos e externos), recebidos por receptores sensoriais e encaminhados ao cérebro. *“Perceber é conhecer e compreender a natureza de um estímulo”* (PIKUNAS, 1979, p. 102).

Através dos sentidos (sensibilidades à luz, sons, odores) e outros estímulos, o bebê começa a formar a sua percepção, que o auxilia na aprendizagem. O processo de percepção também auxilia

na diferenciação de estímulos, formando base para o crescimento cognitivo.

O refinamento e a diferenciação perceptual, dependem da qualidade de exposição aos materiais de aprendizagem (PIKUNAS, 1979).

O funcionamento adequado dos sentidos, aumenta o crescimento perceptual, que vai desenvolver a cognição. Disso depende também a experiência sensorial e o valor dessa experiência para o indivíduo.

Os primeiros traços do comportamento, da percepção e do aspecto motor, são semelhantes para todos os bebês, é a exploração que vai fazer diferença no desenvolvimento mais tarde.

As tendências e características genéticas do bebê, que o fazem diferente dos outros, são moldados pelo ambiente na proporção de seu crescimento.

Observando vários bebês recém-nascidos, já podemos perceber a diferença entre eles, e as diferenças aumentam à medida que eles crescem. O choro, por exemplo, é tão diferente, quanto as impressões digitais.

O respeito às diferenças individuais, após o nascimento, até o fim da primeira infância, é fator importante para o bem-estar futuro desse bebê.

Durante a primeira infância, é que se diferem os aspectos comportamentais, que determinarão, futuramente, os aspectos da personalidade.

As atividades motoras exploratórias satisfazem a curiosidade do bebê e aumentam os interesses sociais e de conhecimento (cognitivo). Ou seja, quanto maior a exploração motora, mais desenvolvido será o aspecto cognitivo.

É o carinho da mãe, entre outros aspectos, que produzirá um amadurecimento cognitivo e também social do bebê.

Através do modelo oferecido pelos pais, o bebê desenvolve seu próprio comportamento e ainda cria meios para satisfazer suas necessidades, de um modo que os pais aprovelem. Observando os pais, o bebê aprende o significado do “sim” e do “não” que os pais estabeleceram, que são os limites. Por isso, é necessária uma atitude dos pais em suas ações, coerentes com seu discurso. Se os pais falam uma coisa e agem diferente do que falaram, o bebê

perde o referencial, fica em dúvida e, em consequência, fica em conflito.

Os “sim ” e os “não” são o começo da moralidade. O bebê começa a procurar os limites, do que pode ou não fazer. Essa atitude dos pais de colocar limites, faz com que o bebê sinta-se seguro, ainda que não compreenda muito bem as direções verbais. Ao conversar com o bebê, a mãe lhe mostra diferentes situações e também ao utilizar o “não” com firmeza, ele aprende os seus limites, e a mãe tem a certeza de que o bebê não vai deixar de amá-la por isso. Mas a mãe também, vai motivar o bebê para explorar e aprender.

A personalidade do bebê, que foi construída durante a primeira infância, torna-se sólida, se os pais satisfizerem as necessidades psicológicas, cognitivas e afetuosas do filho. Os pais podem também, promover o desenvolvimento dessa personalidade, através de estímulos, pois o bebê responde a estímulos externos e aos sentimentos dos pais.

Os pais percebem a mudança de comportamento do filho, quando eles demonstram autonomia. E para que o desenvolvimento cognitivo do bebê seja normal, é preciso respeitar esse indivíduo como ser inteligente e de valores próprios, dando-lhe autonomia para o seu desenvolvimento, exploração e descobertas de atividades.

Cada criança desenvolve seu próprio modo de comportar-se, criando formas de ação sobre as pessoas, o que vai gerar traços e atitudes, que serão moldados pelos pais, de acordo com a concepção destes, do que é benéfico para o bebê. As respostas dos pais influenciam a criança a modificar seu comportamento. Quando o bebê começa a tomar consciência de que é uma pessoa e pensa por si, ele começa a lutar por autonomia. Mas não consegue se afastar, pela necessidade que ainda tem da mãe (PIKUNAS,1979).

Conforme o bebê vai crescendo e atinge a linguagem falada, a necessidade de estimulação ou de situações novas e complexas aumentam. A mudança de estímulo ajuda a melhorar o processo de aprendizagem. É nessa fase que, geralmente, as explorações são reprimidas pelas mães para evitar perigos, que aumentam as frustrações.

Através da fala, pode-se avaliar o funcionamento cognitivo do bebê, mas antes disso, podemos analisá-lo pelo amadurecimento de outros aspectos.

O avanço da linguagem facilita a aprendizagem, mas isso não influencia as tarefas não verbais ou sensório-motoras.

A fase neonatal tem como função a preservação do equilíbrio fisiológico e ajustamento com o mundo extra-uterino.

Aos 5 ou 6 meses, o bebê já tem uma personalidade determinante, em grande parte, dentro de ocorrências sociais (mãe, pai, filho).

O bebê entre 6 a 18 meses, adquire controle sobre os grandes grupos musculares e a superação do sentimento de desamparo.

Aos 10 meses, o bebê já tem um repertório de movimentos, sons e uma capacidade de auto-expressão que lhe permite imitar outras pessoas com sucesso.

O bebê de 18 a 36 meses busca a expressão verbal, os conceitos sociais e a aprendizagem de hábitos de higiene.

O bebê entre 18 e 24 meses, apresenta sinais de autopercepção e já demonstram algumas escolhas pessoais.

Entre 2 e 3 anos, o bebê demonstra maleabilidade para estruturar o seu comportamento e modificar hábitos. Mesmo que ele pratique um hábito por um certo tempo, apresenta pouca resistência para modificá-lo, pois é receptivo ao que é social, afetivo, lingüístico e cognitivo (PIKUNAS, 1979).

Por volta dos 2 e 3 anos, o bebê já possui individualização de respostas, de sentimentos, e de atitudes, com isso cresce nele, o conhecimento de sua auto-competência e auto-estima, que faz com que crie resistência ao controle e sugestões dos pais. Nesse momento, fica freqüente no bebê as respostas “Não, não!” e “não quero”, para qualquer sugestão dos pais ou outros adultos.

No fim da primeira infância, o bebê pode sentir medo duradouro, o que vai fazê-lo estacionar em uma fase de maturidade, ou até mesmo regredir. O medo é uma resposta a situações freqüentes de frustrações, desprazer, e a própria insegurança dos pais. O bebê nessa situação apresenta várias reações de raiva, ciúmes, e ataques de temperamento. Cabe aos pais, transmitir segurança e fazer com que a necessidade de crescer fique mais atrativa do que a regressão.

No fim da primeira infância, o bebê apresenta novos traços de comportamento e habilidades; se interessa por figuras e histórias. Por isso, o bebê sente necessidade de entendê-las. O que ocorre, em razão da criação do subconsciente, da imaginação e fantasia.

A criança aos 3 anos, já apresenta suas características de personalidade interrelacionadas, e já apresenta um equilíbrio psicossocial, através da autopercepção. Nessa idade, a criança já tem um conceito de si, começando a relacionar-se, diferentemente, com os outros.

Aos 3 anos, ocorre a fase do negativismo, *“um conflito na organização do eu e da personalidade”* (PIKUNAS, 1979, p. 200). Essa é a fase de transição, entre o desamparo, docilidade e dependência da mãe, para a autonomia e autoconfiança parcial da criança no estágio seguinte. O papel dos pais é fundamental nessa fase, para a auto-estima e personalidade da criança. A criança já consegue tomar banho sozinha, vestir-se com pouco auxílio, e também já planeja seu divertimento e metas para atingi-lo.

No fim da primeira infância, o que predomina é o egocentrismo, ou seja, todos os seus desejos, ações e objetivos giram em torno de sua própria pessoa.

Ao fim da primeira infância, a criança está com um padrão básico de relacionamento e enfrentamento da realidade para os outros períodos da vida, onde ocorrerão modificações freqüentes no comportamento.

A primeira infância com um desenvolvimento satisfatório, deixa a criança preparada para o crescimento e amadurecimento da fase da segunda infância.

C) Desenvolvimento sócio-cultural e afetivo

O ser humano, tem como característica do seu desenvolvimento, o caráter social. *“A formação, manutenção, mudança e rompimento dos laços interpessoais são coisas diárias. Os relacionamentos humanos dentro da família, da vizinhança, da escola e da comunidade são dinâmicas, complexas e desdobram-se”* (PIKUNAS, 1979, p. 79).

Fatores como a concentração de pessoas na área urbana, transportes coletivos, sistemas de comunicação (telefone, por

exemplo), proporcionam oportunidades ilimitadas para o aprendizado social. As pequenas cidades também fornecem situações para relacionamentos interpessoais, à medida que formam laços afetivos e de compromissos com outras pessoas.

O ser humano precisa construir relações dentro da família e ir aumentando os centros de interação, até socializar-se com o país, como, por exemplo, nas obrigações cívicas.

Para as crianças, a escola, o clube, a praça, são alguns lugares de convívio social, fora da família. Já os bebês, têm condições mais restritas. A aula de Natação, por exemplo, pode ser um local de grande socialização, além disso, a Natação para bebê desenvolve a autopercepção, que é importante, para que ele controle seus impulsos, emoções e necessidades. O despertar da consciência de si, é também uma experiência emocional, onde ele satisfaz suas necessidades e desejos.

“Aprender a ver e a fazer o que os outros esperam é uma das principais tarefas da sociabilização” (PIKUNAS, 1979, p. 91).

A emoção e o choro por exemplo, são fatores socialmente desejáveis na infância e adolescência, mas espera-se que diminua na maturidade adulta.

Socialização é processo de aprendizagem para conhecer e aceitar valores e expectativas grupais. A influência de pais e amigos transformarão a criança egocêntrica em adulto social. De um bebê até 3 anos, não podemos esperar ações sociais, apenas sorrisos e olhares interessados. A aquisição da comunicação verbal é significativa para o processo de socialização.

Os pais são para o bebê, os representantes da sociedade e da cultura, moldando atitudes, valores, e crenças antes de ele entrar na escola. Quando a criança ingressa para a escola, os pais e a própria escola se transformam nos principais fatores de influência.

O bebê tem necessidade de associação humana, e de proteção. E os pais são as pessoas mais indicadas para satisfazer essas necessidades. A qualidade dos relacionamentos com as pessoas são determinados dentro da família.

Se a necessidade de afeição e de amor forem satisfeitas, o bebê respeitado como indivíduo, progredirá com base em suas habilidades e as usará freqüentemente.

As influências sociais e da família promovem desenvolvimento da individualidade e do eu. Os comportamentos

extremos dos pais tendem a desequilibrar os controles comportamentais do bebê.

Além do aspecto social, estamos também inseridos no aspecto cultural. Cultura refere-se a modo de vida de um povo, que abrange aspectos como tecnologia, civilização, leis, moralidade, religião, política, artes, recreação, educação, costumes tradicionais, e moda. Ela é transmitida de geração para geração. A cultura estabelece normas que influenciam o nosso cotidiano, influencia hábitos, costumes, morais, crenças, tradições e o papel do indivíduo perante a sociedade.

O comportamento emocional também é influenciado pela cultura e sociedade. O convívio social com a família, proporciona comportamentos emocionais desejáveis. O bebê precisa sentir afeição, simpatia, amor, antes de expressar-se emocionalmente. Para que ele responda com emoções socialmente aceitas, é necessário que os pais o estimulem. Algumas crianças com problemas emocionais, aparentemente não foram estimuladas adequadamente, nem tiveram regras, amor, e carinho na dose certa.

Os comportamentos vão se aprimorando à medida que o bebê vai crescendo. O bebê recém-nascido possui sensações de dor, fome ou desconforto, que vai gerar experiências agradáveis e desagradáveis. Depois o prazer e o desgosto transformam-se em afeição ou raiva, e ainda poderão ser transformados em estados afetivos mais sutis. O bebê precisa ir aprendendo a conviver com situações agradáveis e desagradáveis.

Para que o bebê desenvolva suas emoções, é preciso que os pais demonstrem alegria e afeição, ajudando os filhos a se ajudarem para crescerem com equilíbrio psicológico.

Segundo ODENWALD (in PIKUNAS, 1979), o período mais importante da vida da criança é a amamentação, pois além de satisfazer a necessidades de sugar, proporciona prazer e satisfação emocional para o bebê e para a mãe. A mãe oferece e desfruta o contato corporal e o bebê adquire o senso de segurança. Com a alimentação da mamadeira, esse contato corporal ainda existe, apesar de ser menor de que a alimentação no seio.

O bebê precisa formar um vínculo estável, que geralmente é com a mãe. Essa ligação forte com a mãe, é de acordo com seu amadurecimento, que é expressa por movimentos em direção à ela,

como: tocá-la, segurá-la, procurar permissão e afastar-se dela somente em segurança.

A separação da mãe, ocorre lentamente, a medida que o bebê vai crescendo, e essa separação causará uma desorganização do sistema de comportamento do bebê. Quando a separação é prolongada, o bebê se agita, entra em depressão, o que causa frustração e desespero. Por isso, a separação tem que acontecer de acordo com a maturação do bebê.

As situações de desgosto e frustrações contínuas, estimula o temor e a insegurança. Com isso a necessidade de afeição e atenção ficará difícil de ser satisfeita, causando raiva, ataques de temperamento e ciúmes.

Quanto mais o bebê relaciona-se com as pessoas e objetos, mais reage, emocionalmente, com respostas a partir de estímulos agradáveis ou não.

Sentimentos como a raiva, medo, afeição, são importantes para a auto-expressão e auto-afirmação. O medo por exemplo, apresenta-se com menor freqüência do que a raiva, e é causado por estímulos negativos, como ruídos fortes, objetos e pessoas estranhas, objetos associados com a dor e a falta súbita de apoio. O medo é uma criação da imaginação. O bebê reage ao medo chorando, encolhendo-se e procurando os braços da mãe. Muitas vezes o medo é aprendido por condicionamento, repetindo-se várias vezes emoções desagradáveis.

Emoções agradáveis como deleite e prazer, também ocorrem com freqüência. O deleite é resultado do contentamento físico como cócegas ou quando lhe falam. O prazer é expresso por sorriso, e vem do sucesso na realização de tarefas difíceis.

O recém-nascido comunica-se com choro, movimento dos olhos e face, precedendo a socialização.

Os bebês mais novos, mostram adaptabilidade, sensibilidades, relaxamento e acomodamento. Poucos bebês ficam perturbados com alterações normais internas e externas, como ficarem molhados, esperarem alimento, ficarem com sono e terem mudanças de temperatura.

Aos 2 meses, o bebê direciona a cabeça para a voz humana.

Aos 3 meses responde para a mãe com sorrisos e chora para atraindo a atenção. Possui emoções como a angústia, excitação e deleite.

Com 4 meses, o bebê responde com sorrisos sociais seletivos.

Aos 6 meses, o bebê liga-se fortemente com a mãe, e quando ela está nervosa, ou perturbada, ela transmite isso para o bebê, que também ficará inquieto. Possui além das primeiras emoções (como o bebê de 3 meses), medo, desgosto e raiva.

Com 8 a 10 meses, relaciona-se através de emoções afetivas, de raiva, etc. Reconhece a família, chora com estranhos e demonstra medo.

O bebê com 11 meses já demonstra afeição, contemplando a face de outra pessoa, toca-a, sorri, e demonstra àqueles a quem ama, que não são indiferentes. A afeição aumenta, quanto mais entrar em contato com outras pessoas bondosas e afetuosas. O bebê precisa ser amado, para aprender a amar. A falta de afeição faz com que o bebê se torne dependente dos pais e até caia em depressão.

O bebê de 12 meses apresenta também alegria e afeição. Alguns bebês respondem de forma oral, ou seja, tentando pronunciar palavras.

A criança de 18 meses, apresenta o ciúme e afeição por crianças e adultos.

A criança de 18 a 30 meses descobre o mundo pelos pais, porém utiliza-se de sua imaginação e começa a ter idéias próprias.

O bebê de 24 meses torna-se consciente do seu poder de influenciar os pais através de comportamentos emocionais. Com isso, as crianças aprendem, até que ponto podem expressar seus sentimentos, através das respostas que obtém dos pais. Os pais não devem deixar que o bebê oculte suas emoções, porque ocasiona um acúmulo de energia, que desequilibra alguns sistemas do corpo e podem até ocasionar distúrbios psicossomáticos e os sistemas inerentes (PIKUNAS, 1979).

A criança de 2 a 3 anos apresenta explosões emocionais como respostas a oposição dos pais ou outras pessoas.

A primeira infância é a época em que a criança aumenta o seu repertório de estados emocionais e comportamento. A criança até 3 anos apresenta explosões de raiva, ciúmes, temperamento, afeição, prazer e amor em um curto espaço de tempo. Conforme o bebê vai crescendo, expressa as emoções de outras maneiras, e com a capacidade de comunicar-se por palavras, substitui o choro e ações motoras como meios de expressão de sentimentos.

Capítulo II

A influência do meio ambiente sobre o bebê

Como já vimos, o bebê possui características próprias, mas há também aquelas que são influenciadas por fatores externos, como os pais, o professor (no caso da Natação), os estímulos e a comunicação com ele.

Nesse capítulo, estudaremos um pouco de cada um desses fatores e como eles são importantes na Natação para bebês.

A) Os pais

*“O pai e a mãe são os verdadeiros
e insubstituíveis condutores
do processo de aprendizagem na
idades de 0 a 3 anos “*

Marta Sans (NADAR, 1992)

Durante toda a vida dos filhos, os pais serão sempre referência e fonte de influência.

Para os filhos, é importante receber carinho e amor dos pais, e encontrar nas virtudes deles, os exemplos a serem seguidos. Os bebês enxergam os pais como perfeitos, não porque não vêem neles os defeitos, mas porque necessitam de orientação e segurança.

No primeiro ano de vida, a paixão do bebê é pela mãe, e as outras pessoas que se aproximam dele, podem provocar até choro. Após o primeiro ano, o pai consegue entrar nessa relação mãe-bebê, fazendo também, com que o bebê aprenda a se relacionar com o mundo. Os pais serão os modelos para o aumento da socialização e têm o dever de fazerem os seus filhos, os mais sociáveis possível.

Para o bebê, tudo o que os pais falam é verdade; é neles que buscam as respostas para suas dúvidas e aprendem o limite do certo e errado, e do bom e ruim. Por isso, a responsabilidade dos pais é grande e eles devem ser autênticos. Já na adolescência, os filhos irão confrontar seus valores com os do mundo, para criar seus valores próprios.

Independente da idade, os filhos aprenderão com os pais a serem honestos, responsáveis, trabalhadores, etc., ou seja, deles dependem o crescimento dos valores dos filhos em todos os aspectos.

Segundo BOLWBY (in VEJA ESPECIAL, 1998), o apego (vínculo afetivo entre pais e filhos), é uma necessidade primária e vital, como a comida, a água e o sono. Um bebê que se sente protegido, será um adulto seguro de si, capaz de amar e sentir-se amado. As crianças que se apegam e sentem o apego dos pais, são mais calmas e persistentes nas explorações e seguras em suas convicções. Já as que não tem apego, são mais inseguras, agressivas, submissas e com fraca personalidade.

“O importante para a criança é se sentir ouvida, compreendida e considerada” (VEJA ESPECIAL, 1998, p. 55). As crianças não precisam ter os seus interesses atendidos sempre, mas ela precisa perceber que há preocupação dos pais nas suas solicitações.

É na primeira infância que precisam ser impostos limites e regras. Quando forem adolescentes e adultos serão tentados a transgredi-los, porém os limites e regras aprendidos na infância, estarão gravados no seu subconsciente e os impedirá de violar as normas.

Não há receitas de como cuidar dos filhos. É necessário atenção dos pais nos resultados, para que os erros não se repitam indefinidamente. Conselhos e sermões não adiantam, o bebê precisa ter referencial nos exemplos dos pais. Um dos problemas na educação dos filhos é a superproteção, ou seja, o excesso de zelo. O excesso de proteção, faz com que os filhos não respeitem limites, tenham dificuldades de relacionamento, tornem-se inseguros, sem personalidade e de caráter oscilante (VEJA ESPECIAL, 1998).

Com tudo isso, vemos que a família, como já se disse há séculos, é a célula *“mater”* da sociedade, que exerce influências hereditárias e ambientais sobre o recém-nascido. As relações são marcadas por carinho, afeição e apoio. É através dos pais, que o bebê aprende a cultura, religião, regras morais e desenvolve sua personalidade.

Os pais são responsáveis também pelos estímulos e orientação. A separação do bebê da mãe, pode ocasionar

retardamento e regressão no desenvolvimento do bebê, nos níveis afetivo e cognitivo (PIKUNAS, 1979).

Geralmente o pai, com autoridade e disciplina estimula o bebê à realidade e a mãe, à motivação do prazer, pois é ela que satisfaz suas vontades (de alimento, sede, etc.). Para que o bebê se ajuste melhor, é necessário que o pai e a mãe tenham uma filosofia coerente e tenham afinidades.

O bom relacionamento dos pais com o bebê, proporcionam melhor aprendizagem, criatividade e liderança.

A qualidade do relacionamento é estímulo para o desenvolvimento do sistema comportamental, e é também necessário que se leve em conta os sentimentos do bebê, sem repressão desmerecida, para melhorar também o seu bem-estar.

Para a Natação de bebê, além do professor, é essencial a presença de uma pessoa de elo de ligação forte, preferencialmente a mãe, pela relação mais próxima até o primeiro ano de vida, como já vimos. Sua presença é indispensável porque é, na expressão dos rostos de seus pais, que o bebê encontra segurança afetiva, aprovação e proteção.

A presença da mãe, além de todos os aspectos já vistos, encoraja o comportamento exploratório, que é fundamental para a modalidade. As mães “entendem” também a linguagem do bebê de choro, sorriso, movimentos, etc. Essa sensibilidade da mãe é fundamental para a atividade prazerosa.

Na Natação, é ainda maior a necessidade do bebê de sentir-se seguro. Um laço forte, facilita o aproveitamento do bebê nas aulas.

Na piscina, a atenção deve ser total para o bebê, tudo deve ser feito para beneficiá-lo e não beneficiar a mãe ou o professor.

Os pais devem ser orientados para que não atrapalhem o bebê com medo, insegurança, elogios demais, ou críticas. O bebê deve ser sempre estimulado pelo lado positivo, para que cresça com diferentes experiências agradáveis e até frustrações.

A mãe deve estar consciente de que o bebê pode não apresentar apenas progressos, às vezes estaciona ou regride. Ele deve sentir que crescer é mais agradável, porém é necessário errar para aprender.

Os pais devem vivenciar, experimentar, demonstrar, ensinar, porém devem sugerir, com estímulos, a exploração e descoberta

para que o bebê cresça como uma pessoa racional e afetuosa com os semelhantes.

As mães devem trocar informações e experiências com outras mães, mas sem comparar os bebês. Cada bebê tem a sua própria individualidade. Não existem no mundo duas pessoas exatamente iguais.

Os pais têm que ser coerentes nas atitudes, sem autoritarismo ou muita liberdade. Devem ser positivos e alegres e não devem demonstrar desgostos ou decepções.

Os pais devem demonstrar coragem na piscina, gosto pela Natação, pois o bebê aprende também por imitação, e não devem desejar o desenvolvimento precoce de seus filhos.

Para melhor aproveitamento do bebê , e reforço dos laços afetivos, devemos proporcionar aulas em conjunto com pai e mãe. *“A participação de ambos enriquece a atividade. As personalidades diferentes dão lugares a variações de conduta do bebê, nos exercícios e nas brincadeiras.”* (NADAR, nov. 1992).

A presença dos pais é de importância imprescindível para o desenvolvimento do bebê e participação deles no crescimento do filho, ajudando assim, a construir a atividade prazerosa.

É necessário acima de tudo, um adulto comprometido com o ensino de seu filho.

B) O professor

Qualquer professor, seja de Educação Infantil, Ensino Fundamental, Ensino Médio, Universitário, etc., deve em primeiro lugar, amar profundamente a profissão que abraçou. Isso é fundamental.

Além desse devotamento, deve possuir outras qualidades, sem as quais, jamais será reconhecido como um bom mestre. Assim, o professor deve dominar integralmente a matéria que se dispôs a lecionar, deve ser atualizado, precisa ter excelente didática, motivar as aulas, ser enérgico e disciplinador, mas ao mesmo tempo ser flexível, ter ternura com os alunos e ser compreensivo.

O professor de Natação para bebê não foge à regra. Além das virtudes anteriormente referidas, deve possuir ainda, uma série imensa de requisitos, tais como:

Orientação para os pais, pois eles que vão realizar as atividades; ter voz de comando firme, sem se tornar prepotente, estabelecendo flexibilização na disciplina; deve possuir carisma, ser dócil e afetivo.

A pessoa principal na Natação para bebê é ele próprio, o bebê.

Cabe ao professor, conhecer o mais que puder sobre o bebê, elaborando ficha individual, com todas as suas características, personalidade, limites, tipo de relacionamento que os pais têm com o bebê.

Todo bebê deve ser tratado com dignidade, carinho, respeito, para que os resultados sejam os mais satisfatórios possíveis. Nunca exigir que o bebê seja um miniadulto e querer exigir dele algo, que está fora de seu alcance.

O professor é um modelo para o aluno, portanto não deve apenas falar, mas dar exemplos de dignidade, honestidade, etc. Além disso, deve o professor cuidar da própria aparência e segurança do bebê, mantendo unhas curtas, não usar jóias ou bijuterias que possam arranhar o bebê, ser delicado e preocupar-se com o timbre de voz tranqüilo e amistoso.

Deve possuir um conhecimento acadêmico, que lhe permita através da dedução, solucionar problemas inerentes a sua profissão, como também criar metodologias que se adequem a cada um dos diferentes contextos que fazem parte da sua atuação profissional.

C) Os estímulos

Como definição de estímulo, usaremos a de BARBOSA (1995), *“qualquer agente ambiental físico, químico ou mecânico que atua sobre um órgão sensorial, podendo ser de ordem natural ou social”*.

Força que age sobre um receptor e o torna ativo, provocando uma resposta.

Cada bebê tem seu ritmo próprio de desenvolvimento. Não devemos apressá-lo, pois o desenvolvimento já possui uma seqüência para acontecer.

Antecipar o progresso do bebê não será útil, pois ele poderá responder aos estímulos, de forma não pensada, apenas imitando ou repetindo sem compreensão.

Hoje em dia, os pais estimulam os filhos desde o nascimento, o que é importante para que o bebê forme a base do seu raciocínio.

Brinquedos de diferentes espécies, cores, tamanhos, texturas, sons, estimulam a visão, a audição e também quase toda a base motora que o adulto necessita para viver, e que são desenvolvidos no primeiro ano de vida.

Porém, deve ficar claro que o *“excesso de estimulação produz um resultado oposto: desestimula”* (VEJA ESPECIAL, 1998).

Se o bebê for submetido a várias atividades, que terá que desenvolver com sucesso, ele poderá negar-se a aprender, mostrando que já chegou no seu limite.

Antes de estimular excessivamente o bebê, os pais devem conhecer melhor as características do filho e proporcionar estímulos que se adaptem a ele, ou seja, entrar em sincronia com ele. É necessário também, que os pais estejam abertos para dar apoio e dividir com o bebê as suas descobertas.

O estímulo ao bebê, proporciona a ativação das células cerebrais para que comecem a fazer as sinapses (ligação, transmissão de impulsos entre elas), para o desenvolvimento do Cérebro e do Sistema Nervoso em geral. Desses estímulos dependem também, o desenvolvimento das emoções e da linguagem. Os dois primeiros anos do bebê são fundamentais, por isso, os estímulos, as explorações e as vivências são importantes para o desenvolvimento cerebral (PIKUNAS, 1979).

O estímulo mais importante e que gera melhores respostas é o carinho, fazer o bebê se sentir amado. Eles precisam desse estímulos para o desenvolvimento cognitivo.

A estimulação externa é principalmente dos pais, direciona o comportamento do bebê e o desenvolvimento da coordenação olho-mão e dos órgãos dos sentidos. Para que o bebê amplie seu ambiente e seus conhecimentos, é necessário que novos estímulos sejam introduzidos no decorrer do tempo. Segundo PIKUNAS (1979), os bebês até dois meses preferem os estímulos conhecidos, e após essa idade, os bebês têm preferência pelos estímulos novos, e eles os buscam. Entre 15 e 30 meses, a criança busca os novos estímulos através da exploração.

Os estímulos para os bebês devem *“prover a quantidade suficiente de dados sensoriais para o processamento de informação e para organização perceptual da realidade.”*(PIKUNAS, 1979, p.171). As experiências sensório-motoras melhoram a percepção, sentimentos e o crescimento biológico e emocional.

A estimulação do bebê deve ocorrer já na maternidade, através de estimulação visual, tátil e cinestésica, melhorando assim, o desenvolvimento cognitivo e de sua personalidade.

O bebê nasce com algumas respostas à estímulos, que são os reflexos. O papel da estimulação externa é proporcionar ao bebê um aumento do seu repertório de respostas, e os pais são os principais responsáveis pela satisfação da necessidade de estímulo.

Segundo NADAR, citando DIEM, *“a pobreza de movimentos, a falta de movimentos e as deficiências de movimentos não só representam um prejuízo físico como também impedem a livre evolução psíquica.”*

Por tudo isso, a Natação para bebê auxilia no desenvolvimento de todos os aspectos, já que oferece estímulos motores, táteis, visuais, auditivos e cinestésicos.

D) A comunicação com o bebê

Para um processo de aprendizagem com sucesso, o modo de comunicação com o bebê é fundamental. E não deve ser apenas através da fala, a linguagem não-verbal e corporal são ainda mais importantes. Segundo BIRDWHISTELL (in FONTANELLI, 1996), a nossa comunicação se dá 35% por palavras e 65% por comunicação não-verbal. A linguagem é desnecessária por exemplo, na transmissão de atitudes e emoções (ARGYLE, 1976, in FONTANELLI, 1996).

A comunicação com os bebês é feita a todo momento, e através dela, influencia-se suas características físicas, atitudes e interesses, traços da personalidade e também estados emocionais.

A comunicação com eles é corporal e principalmente afetiva. Comunicamo-nos através de sinais, transmitidos pelo olhar, pelo tato, odor e expressões faciais.

A face possui uma grande diversidade de sinais. Mas não somos muito eficazes no julgamento de expressões faciais de emoções, pois os sinais transmitidos são complexos e dificultam o julgamento, não observamos, continuamente e cuidadosamente, a face das pessoas, assim não vemos todos os sinais. Junto aos sinais

faciais, nós emitimos também os corporais, distraindo então o observador. Para dificultar ainda mais, nós controlamos muitos dos sinais por não querer mostrar o que estamos sentindo, sendo assim, induzimos o observador a erros.

Como os bebês já nascem com o sistema degustativo, olfativo e visual desenvolvidos, ainda que não totalmente maduros, muitas das características e emoções são transmitidas e percebidas por ele, através desses órgãos dos sentidos. Por isso, o professor deve ser o mais autêntico possível na comunicação, pois não se consegue enganar o bebê no lado afetivo.

Segundo ROSENTHAL e JACOBSON (in FONTANELLI, 1996), o desempenho do bebê pode ser influenciado pelo comportamento não-verbal do professor. Com esse tipo de comunicação, ocorre nos bebês um grande crescimento intelectual, conseguido através do tom de voz, expressões faciais e **contato físico**. Os bebês respondem aos gestos, antes mesmo de compreender as palavras.

A observação do bebê para conhecer e perceber suas emoções pode ser feita pela coloração, temperatura da face, o suor e a direção do olhar. As emoções mais comuns transmitidas pela face são a de surpresa, a de medo, a de nojo, a de raiva, a de tristeza e a de alegria.

Para uma melhor comunicação, devemos criar emoções com o corpo, olhar nos olhos do bebê, estimular a pele através do contato.

O bebê de um mês, possui a comunicação por gritos, já o de 4 ou 5 meses, começa a transmitir mais sons e murmúrios.

A comunicação muito comum nos bebês mais novos é pelo choro; eles choram por várias razões, como a manha: para prevalecer a sua vontade, quando está com ciúmes, ou é proibido de fazer algo (figura 1-A) ; a mágoa: chora por medo ou quando algo dá errado (figura 1-B) , e por dor, que inclui a sede, fome e frio (figura 1-C).

Figura 1

(VEJA ESPECIAL, 1998)



O choro é um comportamento fisiológico que não deve ser inibido, e serve para extrapolar e demonstrar angústias, necessidades, emoções, etc.

O bebê na Natação chora por necessidade de exercitar-se, chamar atenção, conhecer seu potencial, dor, diferenças de temperatura da água, susto, ameaça de punição, ausência da mãe, cheiro não familiar, tensão, ruído estridente, movimentação brusca, problemas intestinais e carência de afeto. Porém, não podemos deixar o bebê chorar muito, porque ele poderia associar o chorar com a piscina e por consequência pela Natação.

Conforme o bebê vai crescendo, aumenta a vocalização e os sorrisos, via de consequência, diminui o choro.

O sorriso também é um meio de comunicação e ajuda na vida social. Há também vários tipos de sorrisos: o fechado: de vergonha e timidez (figura 2-A), o sorriso superior :o bebê quer ser agradável, é um sorriso social (figura 2-B) e o largo: explosão de felicidade e divertimento (figura 2-C).

Figura 2

(VEJA ESPECIAL, 1998)



Também na Natação, os bebês demonstram suas emoções por sorriso: sorriem para os outros bebês, sorriem com os brinquedos, nas brincadeiras de rodas, nas músicas, saltos e nos momentos que lhes causam mais prazer (figura 3).

Figura 3



(Academia Nadbem, 1998)

Na Natação é necessário que os bebês tenham momentos de silêncio para comunicar-se entre eles. Eles trocam experiências e iniciam a socialização (figura 4).

Figura 4



(Academia Nadbem, 1998)

A boca do bebê serve também para conhecer o ambiente, o meio onde ele está. Normalmente na piscina eles utilizam muito a língua na água e a boca aberta para conhecer a piscina, os brinquedos e as vezes até os outros bebês (figura 5).

Figura 5



(Academia Nadbem, 1998)

O primeiro ano de vida do bebê, é a fase onde ele acumula experiências pré-verbais, para mais tarde, por volta de 12 a 15 meses, começar a comunicação por meio de palavras. Ao fim da primeira infância, se estimulado, a criança terá aumentado o seu vocabulário, terá mais habilidade para falar e entenderá os significados específicos de palavras e frases.

Um meio de iniciar a linguagem é o da imitação. Os estímulos devem ser dados pelos pais e professores. Pronunciando palavras e frases simples e claras. É importante saber, que os adultos não devem imitar o bebê quando falam errado, porque isso

funciona como um reforço, ele vai achar que está certo, prejudicando assim a comunicação verbal do mesmo.

O bebê não fala ao nascer, porque seu cérebro não tem suficiente maturidade. O desenvolvimento ocorre dentro de meses, até o bebê começar a falar. Depois, o desenvolvimento da linguagem, vai do que é mais genérico para o mais específico.

Quando o bebê começa a falar, aceita apenas uma palavra para cada coisa, e os sinônimos só serão aceitos por volta de 2 ou 3 anos, fase onde começa a exploração dos “o que é isso?” e “por que?” (VEJA ESPECIAL, 1998).

Devemos lembrar, que a linguagem não é o modo mais complexo de se expressar, é apenas mais uma forma de trocar informações e conhecimentos.

Por tudo isso, o modo de comunicação com o bebê na Natação, deve ser variado, para proporcionar vários estímulos, porém todos devem ter uma única base: a afetividade.

Capítulo III

A Natação, seus benefícios e as particularidades **da Natação para bebês**

Antes de chegarmos à modalidade Natação para bebês, é necessário que se entenda o que é a Natação, quais os benefícios que ela traz à saúde e desenvolvimento das pessoas e quais aspectos estão envolvidos nessa atividade.

Segundo a Federação Internacional de Natação Amadora (REGRAS OFICIAIS DE NATAÇÃO, 1995-1997) *“nadar representa a ação de autopropulsão e auto-sustentação na água que o homem aprendeu por instinto ou observando os animais. É um dos exercícios físicos mais completos, a ponto de exercer o simples divertimento ou a prática desportiva”*.

Como muitas definições são incompletas, a da Natação também, não foge à regra, pois nela não encontramos muitos fatores, como por exemplo a sociabilização que ela proporciona, o envolvimento com o meio líquido, etc.

A Natação, é antes de tudo, um elo de ligação entre o homem e a água na locomoção, capaz de proporcionar sensações diferentes, trazer desafios e oferecer momentos de prazer, que talvez em outro meio não possam ser encontrados.

A água oferece uma variedade de condições, que possibilita ao indivíduo locomover-se em determinadas posições (vertical e horizontal), diferentes decúbitos (ventral e dorsal), e em diferentes direções, sentidos e alturas. Quando combinados, podem ser realizados giros, cambalhotas, mudanças de posições, saltos, etc.

Essa gama de movimentos trazem sensações diferentes, tais como, o de equilíbrio (estático e dinâmico), o de sentir a água na pele, os diferentes sons e ritmos, a flutuação, a imersão, enfim sensações que podem ser transformadas em uma “amizade” prazerosa, entre o homem e a água.

Como um esporte, ela tem suas características próprias; possui regras e estilos de nados (modelos de como locomover-se na água). Os estilos são: crawl, costas, peito e borboleta. Para efeitos de competição, cada estilo tem uma saída e uma virada próprias. A combinação desses nados cria novos estilos de competição (Revezamento, Medley, etc.).

Esses estilos não serão discutidos separadamente nesse trabalho, pois são irrelevantes para a modalidade Nataação para bebês, objeto desse trabalho.

A Nataação é conhecida como uma atividade completa, mas a maioria das pessoas não conhece os seus benefícios reais. Portanto, tentar-se-á esclarecer algumas dessas dúvidas.

A Nataação, trabalha o corpo de uma forma global, o que garante um desenvolvimento equilibrado dos membros, músculos e também da personalidade do indivíduo. Além disso, propicia o domínio do corpo, a cristalização da auto-confiança e a melhora do funcionamento do organismo como um todo. É por isso que explica-se que a nataação relaciona os aspectos biológicos, psicológicos e sociais, qual vasos comunicantes. Dependendo da metodologia utilizada, as aulas podem se transformar em um ambiente de sociabilização. É exatamente isso que sempre deveria ocorrer.

A Nataação atua também no Sistema Cardio-respiratório, melhorando a circulação sangüínea e fortalecendo a musculatura respiratória (o que auxilia também asmáticos a suportarem as crises); aumenta a resistência muscular, tonifica os músculos após fraturas, previne problemas posturais. Além disso, a Nataação proporciona a quem pratica, relaxamento, domínio e percepção maior do corpo, atuando como fator importante para a melhoria da motricidade.

Do ponto de vista neuro-comportamental, como diz CIRIGLIANO (1981) (in DAMASCENO,1994), a modalidade esportiva em foco, propicia aquisição de confiança, como já foi dito anteriormente, reconhecimento de estímulos sensório-motores, utilização da base reflexa para a construção de sistemas funcionais econômicos, exercitação de destreza motoras de acordo com o desenvolvimento, facilitando a formação de imagem corporal, infunde uma base de inteligência, promove comunicação entre as pessoas e estimula a criança a enfrentar desafios do cotidiano, os riscos e até prepara-o psicologicamente para aceitar o fracasso. Do fracasso deve-se tirar proveito da parte positiva, que é o enfrentamento de novos desafios.

Além de todos esses benefícios, a Nataação tem a vantagem de poder ser praticada por todas as idades, desde bebês até a terceira idade, com raras contra-indicações.

Como aprendizagem, possui várias fases. São elas: a adaptação ao meio líquido; a imersão com domínio da respiração e apnéia; a flutuação; a propulsão; a respiração técnica; a coordenação de movimentos e finalmente o nado completo (todos os estilos).

Especificamente na Nataação para bebês, as fases que são priorizadas são: ambientação, imersão com o domínio da respiração e da apnéia, flutuação e a propulsão.

Depois de conhecidos os benefícios da Nataação, tentar-se-à adaptá-los para a modalidade Nataação para bebê.

O objetivo da Nataação para bebê é proporcionar a ele, a **adaptação ao meio líquido, uma atividade prazerosa** sem o compromisso com a aprendizagem das quatro nadados. Proporcionar estímulos ao desenvolvimento do bebê, oferecendo também **integração social**, que é outra característica da modalidade, ora em estudo.

A) Os benefícios específicos da Nataação para bebês

Segundo BAINBRIDGE (in FONTANELLI, 1996), não há nenhuma etapa na vida, na qual a Nataação não traga benefícios. Movimentar o corpo na água traz benefícios ao desenvolvimento humano em qualquer idade. Além disso, o bebê tem um fascínio pela água, pois é um fenômeno natural, já que ele foi gerado e desenvolveu-se durante 9 meses no meio líquido.

Para que os benefícios ao desenvolvimento sejam racionalmente atingidos, é necessário planejamento e um programa individualizado a cada bebê, às suas necessidades, prazeres, etc.

A Nataação, repete-se, é fonte de estímulos, e somente o simples contato da pele na água já é um estímulo. Os movimentos no meio líquido promovem o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação e a noção de corpo no espaço.

O meio líquido estimula todo o corpo, possibilitando movimentos tridimensionais impossíveis de executar fora dele, facilitado pela diminuição da gravidade sobre o corpo do bebê. A água favorece a mobilidade e o seu domínio beneficia a confiança e aumenta a auto-estima. Benefícios da personalidade como diminuição do medo, aumento de auto-confiança, otimismo e

segurança são constantes na modalidade, são virtudes que se perpetuam por toda a vida do ser humano.

A Nataação traz melhorias no desenvolvimento neuromotor, fortalece a musculatura, aumenta a capacidade cardio-respiratória e aumenta a mobilidade articular. Além disso, estimula um sono mais tranquilo, aumenta o gasto de energia e consequentemente aumenta o apetite.

A Nataação libera a agressividade, trabalha com facilidade a decepção e evita a ocorrência da depressão.

Com o tempo, o bebê melhora o seu aproveitamento intelectual e trabalha capacidades como: precisão, capacidade de reação, velocidade e qualidade de coordenação.

Por volta dos 6 meses de vida, o bebê deseja ter contato social, o que a Nataação pode oferecer. Através do reforço da relação mãe e filho, desenvolve no infante a estabilidade emocional e a sociabilização.

A Nataação é o único esporte que pode ser colocado à disposição do bebê, a partir do nascimento. Além disso, pais e filhos podem criar brincadeiras estimulantes e prazerosas, reforçando muito mais os laços familiares.

Além dos benefícios já citados, a Nataação oferece recreação, relaxamento e independência.

Não podemos nos esquecer, que o benefício mais importante, é que a água pode ser uma grande fonte de prazer para o bebê (FONTANELLI, in NADAR, 1993).

B) Riscos e contra-indicações da Nataação para bebê

Para evitar os riscos, é necessária uma declaração do pediatra, quanto ao estado de saúde do bebê e acima de tudo uma atividade bem orientada, por profissional especializado.

A Nataação não oferece riscos ao bebê, se for bem orientada, tiver a presença dos pais e acima de tudo, for uma atividade que cause prazer aos bebês.

Quanto às contra-indicações, apenas problemas como cardiopatias graves, problemas graves de coluna ou alergia à cloro podem impedir o bebê de praticar a modalidade (FONTANELLI, 1998).

Situações como estado febril, conjuntivite, otite, sinusite, amigdalite, meningite, catapora, rubéola, cachumba, crises de asma ou bronquite, diarreias, micoses de pele e herpes afastam temporariamente o bebê da aula, pois algumas dessas enfermidades afetam diretamente o infante, enquanto outras são transmissíveis. Por essa razão, o professor de Natação para bebês deve ser muito habilidoso na hora de orientar os pais, e agir com cuidado para que sua responsabilidade seja preservada.

C) A piscina e os vestiários

A piscina deve ter uma profundidade de 1,10m a 1,30m, pois o bebê não deve ter apoio no chão, para não criar dependência.

A temperatura da água deve ser em torno de 32°C (pode variar de acordo com região, país, clima, etc.); a água deve receber tratamento para manter o nível de cloro e o PH adequados.

O ambiente deve ser silencioso, limpo, sem vento e colorido para atrair o bebê. A pintura das paredes deve ser de cor suave, com motivos infantis.

Os vestiários devem ter acomodações práticas, higiênicas e confortáveis para o bebê e para a mãe, otimizando a privacidade de cada um.

É fundamental que o local atenda as necessidades do bebê, de seus pais, dos professores e de funcionários de apoio.

D) Duração e frequência das aulas

As aulas devem variar de 30 a 45 minutos, dependendo da idade e da reação do bebê. A mãe e o professor, devem estar atentos ao cansaço do bebê, pois ele não percebe a exaustão. Vencido o prazo, o bebê deve ser retirado da piscina.

Quanto a frequência, o ideal é que seja de 2 a 3 vezes por semana. Se a mãe e o bebê tiverem disponibilidade, podem fazer mais vezes. O excesso pode causar tanto a desmotivação, como o prazer, por isso o bebê deve ser respeitado.

E) Sugestões de horário e divisão de turmas

O horário deve ser de acordo com o país, não deve coincidir com o sono ou alimentação do bebê. No Brasil, a sugestão é que as aulas no período da manhã sejam entre 9 e 11 horas e no período da tarde, entre 15 e 16:30 horas (BARBOSA, 1995).

Quanto a divisão de turmas ideal, é que seja:

- turma 1: de 3 a 6 meses
- turma 2: de 7 a 12 meses
- turma 3: de 13 a 17 meses
- turma 4: de 18 a 36 meses

Porém, sabe-se que nem sempre consegue-se realizar uma escala ideal nas academias, então temos outras duas sugestões:

- turma 1: de 3 a 8 meses
- turma 2: de 9 a 12 meses
- turma 3: de 13 a 36 meses

Ou ainda:

- turma 1: de 3 a 15 meses
- turma 2: de 16 a 36 meses.

Quanto ao número de bebês por turma, uma sugestão é que se tenha um professor para cada 5 bebês, e que as mães participem das aulas. Esse número pode variar de acordo com a necessidade que os bebês têm de auxílio, e da necessidade da mãe. Nas turmas de iniciantes, onde bebê e mãe dependem mais do professor, esse número deve ser reduzido. O importante é que se tenha auxiliares para quando a turma for maior. Se a piscina comportar 20 bebês com as mães, pode-se formar a turma, desde que o professor principal tenha auxiliares para obedecer “regra” de 5 bebês por professor.

F) Materiais

Os materiais utilizados para bebês são muito importantes, pois são fonte de prazer, motivação e estímulos a eles. Devem ser cuidadosamente escolhidos e limpos.

O material deve ser o mais variado possível em formas, cores, texturas, espessuras, tamanhos, etc. Não devem ser pontiagudos, cortantes, perfurantes, nem de tamanhos reduzidos demais, para evitar acidentes.

Todos os materiais devem ser utilizados com objetivos específicos: para prender a atenção do bebê e também desenvolver a sua habilidade psicomotora. Mais especificamente as bóias, devem ser utilizadas para o bebê adquirir independência e para poder brincar, porém essa liberdade deve ser sempre sob supervisão dos pais e do professor.

Para a Natação de bebê, é preciso que o professor tenha criatividade na montagem das aulas, confecção, criação e utilização dos materiais.

Como sugestões de materiais, temos: bóias de braço, bóias de cintura, colchão flutuador, brinquedos que flutuam (patos, tartarugas, peixes), brinquedos que afundam (argolas, estrelas, peixes, cavalo-marinho, etc.), baldinhos, regadores, plataformas (para o bebê ficar de pé), escorregadores, arcos, túneis, cordas, tubo-água, garrafas plásticas, barcos (de bóia, garrafa, isopor), e muitos outros.

Nesse capítulo, pudemos conhecer algumas particularidades da Natação para bebê. A seguir, vamos sugerir alguns exercícios, utilização dos materiais, e as imersões.

Capítulo IV

As aulas de Natação para bebê

Não existem “fórmulas mágicas”, nem imitáveis de aulas. Pretende-se neste capítulo, expor situações reais que foram vivenciadas e que, realmente, trouxeram prazeres aos bebês. Essas experiências à evidência, poderão ser aproveitadas e aprimoradas por outros profissionais da área.

Como já se disse no capítulo anterior, “o objetivo da Natação para bebê é proporcionar a ele, a adaptação ao meio líquido, uma aprendizagem prazerosa sem o compromisso com os quatro nados e ainda a integração social”. A partir dessa premissa, há que se pesquisar subsídios para alcançar os objetivos.

O começo da aprendizagem da Natação, é sempre e, invariavelmente, pela adaptação. *“Adaptação é o ajustamento de um organismo às condições do meio ambiente. Adaptar é acomodar, adequar, harmonizar”*. (FERREIRA, 1986, p. 43). Com essa definição, conclui-se que o bebê, antes de iniciar as aulas de Natação, deve se ajustar-se às condições do meio líquido, conhecer, harmonizar-se com ele, para sentir-se bem, seguro e feliz.

A água é para todos um ambiente diferente e misterioso. Para o bebê, torna-se mais estranho (apesar de ter se desenvolvido em ambiente líquido), porque as informações que constituem o seu mundo são ainda restritas e vão aumentando aos poucos e gradativamente. O bebê precisa de tempo para se adaptar ao novo universo de cores, sons, pessoas estranhas, temperaturas diferentes, etc (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998).

O início da estratégia deve ser já no vestiário. Os bebês devem chegar algum tempo antes do início da aula, conhecer o vestiário, todos os detalhes desse local, e procurar que ele faça de modo sutil e gradual, contato com os outros bebês. Depois disso, a mãe e o bebê devem trocar de roupa no vestiário que já conheceram. É muito importante que o bebê veja a mãe e o professor colocando a touca na cabeça, pois essa peça de vestuário é obrigatória à mãe, e não faz parte do cotidiano do bebê e da mãe.

Após isso, o bebê deve adentrar o ambiente da piscina, junto com a mãe, onde vai observar, explorar e ambientar-se.

A fase da ambientação na água deve ser iniciada em seguida. O bebê deve ser colocado na água pela mãe que já está na piscina, e de frente para ela. Começam então, os passeios pela piscina.

Nela, o bebê vai ter sensações até então desconhecidas, até se adequar as forças, resistência, temperatura da água, etc. Por isso, a princípio, o bebê deve ficar o mais próximo ao corpo da mãe, sendo acariciado, para que se sinta seguro. (Figura 6) *“Não existe lugar mais seguro que o colo da mãe”* (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998, p. 33).

Figura 6



(Academia Nadbem, 1997)

Apesar do cuidado com a segurança, os sentimentos de medo e de ansiedade podem surgir no bebê. Assim, outra adaptação do organismo do infante será exigida. A ansiedade provoca alterações no ritmo respiratório e na estabilidade do tônus, ficando tenso. Até que o bebê relaxe, a aprendizagem não se inicia (DAMASCENO, 1994).

“Uma adaptação bem feita, será um bom início para o desenvolvimento do trabalho, facilitando assim, o desenvolvimento do bebê na água” (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998, p. 32). Então, é importante investir nessa fase inicial e fundamental.

Na prática, dois fatores compõem essa fase, quais sejam: o da estimulação e o da motivação. A utilização de bichinhos que flutuam e “mergulham”, “chuveirinho” (espirrar água com a boca, com a mão, com o regador, com baldinho, etc.), muito auxiliam nessa fase. Tudo que for feito, deve ser com alegria, espontaneidade e carinho, de forma alegre, completando-se com músicas cantadas, brincadeiras, etc.

Com o “chuveirinho”, por exemplo, pode-se brincar de dar banho no bebê: lavar as mãozinhas, a cabecinha, os pés, colocar desodorante (na axila), colocar perfume (na orelha), etc. (Figura 7).

Figura 7



(Academia Nadbem, 1998)

Os pais precisam ser orientados para que essa adaptação seja feita rotineiramente em casa, na hora do banho, na hora de lavar o automóvel, o cachorro, etc., com brincadeiras e até utilizando as músicas da aula de natação.

Se no início o bebê chorar insistentemente, deve-se procurar acalmá-lo e se persistir chorando, retirá-lo da piscina, não como prêmio, mas para que não guarde lembranças negativas da aula.

Alguns bebês inicialmente, não se sentem seguros para entrar na piscina. Deve-se então, colocá-los dentro de baldes, bacias ou pequenas piscinas (de plástico) com brinquedos, na borda da piscina, para que eles observem a aula e sintam vontade de participar. A motivação é a mola propulsora para todo ser humano atingir as suas metas e objetivos.

Sem motivação não se atinge resultados bons ou ótimos. Ao revés, a desmotivação induz à inércia e esta, ao nada.

O bebê deve sair da aula com vontade de ficar mais, então, pode-se deixá-lo brincar no fim da aula, para que essa sensação ocorra freqüentemente.

Quanto à integração são válidas as técnicas, de utilizar brincadeiras e músicas em rodas, falando os nomes, elogiando todos, fazendo com que fiquem próximos, etc.

Finalizando, sugere-se ainda, a utilização de passeios pela piscina, onde serão usadas várias posições (vertical e horizontal), as mudanças de decúbitos, mudanças de direção, etc., dando assim, início para fase da flutuação.

Esta tem como objetivo, possibilitar ao bebê, experiências de equilíbrio na posição horizontal, nos decúbitos ventral e dorsal.

Quando o bebê é muito novo, ele ainda não controla sua musculatura, o que proporciona o relaxamento e facilita a flutuação. Com o tempo, o bebê é condicionado social e culturalmente, vai adquirir o sentimento negativo do medo e será capaz de controlar a contração e descontração de sua musculatura, o que dificulta a flutuação.

Portanto, deve-se iniciar com o bebê, o trabalho de flutuação o mais cedo possível, para que seja capaz de controlar seu corpo.

Segundo DAMASCENO (1994), a posição ideal para se iniciar a flutuação é em decúbito dorsal, pois o bebê permanece assim com a respiração livre, como está habituado.

Para que o bebê chegue a flutuar, sem auxílio, é preciso que as sensações labirínticas estejam possibilitando ao bebê, o equilíbrio do próprio corpo. Também é necessário que a respiração, o tônus e a afetividade estejam relacionados, ou seja, quanto mais seguro, mais relaxado e com a respiração tranqüila, conseguirá o equilíbrio mais rapidamente (DAMASCENO, 1994).

A flutuação do bebê, em decúbito ventral, tem uma exigência maior da respiração do bebê, que estará com o rosto na água. Nessa fase, é necessário que o bebê levante a cabeça para respirar, conseqüentemente, a flutuação torna-se mais curta.

Aproveitando a flutuação ventral, pode-se iniciar duas novas fases, quais sejam, o controle da respiração e o da imersão.

Ao nascer, o bebê possui um mecanismo respiratório reflexo, que é o bloqueio da glote. Esse bloqueio se dá para impedir que a água ou qualquer líquido (suco, leite, chá) penetre nas vias respiratórias e asfixiem o bebê (DAMASCENO, 1994).

Esse processo natural existe para proteger as vias respiratórias do bebê. Caso contrário, já na sua primeira alimentação, os seus pulmões se encheriam de líquido e o asfixiaria (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998).

O bloqueio natural é reflexo e, se mantém até o oitavo mês, podendo variar para mais ou menos, dependendo de cada bebê. Após essa idade, esse bloqueio das vias respiratórias tende a ser aprendido por condicionamento e imitação.

Quanto antes iniciar a Natação, melhor será o seu desenvolvimento quanto à capacidade respiratória, e a sua capacidade de responder a estímulos, trazendo benefícios e alegrias ao bebê.

O bloqueio da glote traz para a respiração, a capacidade de manter-se em apnéia, que é a “*suspensão da respiração*” (FERREIRA, 1986, p.143); “*a suspensão da respiração depois de uma inspiração - os pulmões estão cheios de ar*” (LEHMANN, in DAMASCENO, 1994, p. 61).

Para iniciar a imersão, utilizamos estímulos como: assoprar ou respingar água no rosto do bebê, para provocar uma inspiração e conseqüentemente o bloqueio.

Não é recomendável fazer a imersão nas primeiras aulas por vários fatores: desconhecimento dos mecanismos, medo, insegurança dos pais, adaptação dos pais às técnicas e adaptações da bebê ao local, professor, ruídos, meio líquido, etc. A imersão deve ser feita com segurança absoluta. Não se pode correr riscos, ou acreditar na sorte quando se tem a responsabilidade de uma vida humana em mãos.

“*Nas primeiras imersões é comum e inevitável o bebê ingerir um pouco de água*” (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998, p. 62). Mas muitas vezes o bebê engasga quando é tirado rápido e bruscamente da imersão, assim, o bebê inspira pelo nariz e faz entrar água nas vias respiratórias.

Segundo FONTANELLI (1998), há um dado importante a ser considerado. As crianças que nascem de parto normal, inspiram pela boca, e as crianças que nascem de cesárea ou através de fórceps, inspiram pelo nariz. Isso é bom conhecer para saber como determinado bebê está inspirando.

O número de imersões na aula e o tempo de permanência submerso devem variar em escala gradativa crescente. Nas primeiras aulas são recomendadas apenas duas imersões com mais ou menos 3 segundos. Com o tempo, as imersões podem ser mais longas (a criança que determina o tempo e a distância), porém, não devem ultrapassar oito imersões na aula e com profundidade máxima de 1,20m.

O bebê deve estar de frente para a mãe. Esta imerge algumas vezes e depois sugere ao bebê que o faça. É preciso ter calma, segurança e determinação dos pais e professores.

Antes de assoprar ou respingar água no rosto do bebê, deve-se avisá-lo com a contagem verbal (1,2,3 e... já) para que o bebê se condicione e não se assuste. Com o desenvolvimento, apenas o aviso verbal já fará com que o bebê inspire e bloqueie a respiração.

É preciso que o bebê esteja alegre e descontraído. Para isso, deve-se utilizar músicas, com demonstrações das mães emergindo com sorrisos. Após a imersão do bebê, recompensa-lo com sorrisos, beijos, palmas, elogios, ou seja, expressões que demonstrem aprovação e sensações agradáveis nas imersões.

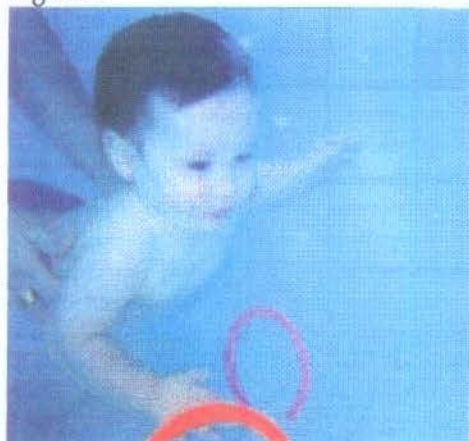
Nas primeiras imersões, recomenda-se que a mãe ou professor mergulhe junto para observar as reações do bebê embaixo d'água. Essa imersão deve ser lenta, até atingir a submersão total, e a emersão deve ser feita com doçura (NAKAMURA e SILVEIRA, 1998).

Os bebês que iniciam a Natação e já têm mais idade (já perderam o bloqueio reflexo), demoram mais para adquirir o controle da respiração. O professor deve ser persistente, pois nesses casos o processo de aprendizagem é mais lento. Ele deve ser submetido a um processo no qual se lance mão de atividades lúdicas, músicas, materiais que afundam e acima de tudo, a afetividade e a imitação, que o bebê utiliza sempre. Porém, vale ressaltar que o bebê só imita o que quer, as ações que lhe trazem satisfação e as pessoas que lhe causem empatia. Portanto, a imitação deve ser mais um instrumento pedagógico do professor, e não um meio de forçar o bebê a realizar ações que não deseja, causando-lhe desprazer.

Praticamente, incentiva-se o bebê, além de todos os meios já citados anteriormente, com os materiais. Joga-se objetos coloridos que submergem para o bebê apanhar (figura 8), coloca-se os arcos pedindo para que passe por dentro, passe pelos túneis submarinos, por baixo da perna da mãe, etc.

Outros meios interessantes, para quando o bebê já está mais adaptado, é com o escorregador dentro da água ou fora dela, para que o bebê escorregue até chegar na imersão total; e também o salto seguido de imersão. Vários meios podem e devem ser criados, em benefício do bebê, do prazer de realizar os exercícios e de participar das aulas (figura 9).

Figura 8



(Academia Nadbem, 1998)

Figura 9



(Academia Nadbem, 1997)

Os saltos são exercícios que atraem muito os bebês. Eles gostam, e quando já falam, pedem sempre. Isso é importante para que se consiga realizar a atividade com sucesso.

Eles também devem ocorrer em progressão, ou seja, inicia-se a partir do bebê sentado na borda (figura 10), depois de joelhos, e depois de pé. Após esse processo, pode-se repetir os exercícios para que, dessa vez, o bebê realize os saltos sem ajuda (figura 11, 12 e 13).

Figura 10



(Academia Nadbem, 1998)

Figura 11



(Academia Nadbem, 1998)

Figura 12



(1998)

Figura 13



(1998)

No início, o bebê realiza o salto sem imersão, com a mãe conduzindo-o, e inclinando-o para frente. Depois começa com auxílio e fazendo a imersão: sentado, de joelhos e de pé. Após essa fase, como já foi dito, repete-se e faz sem auxílio, com o bebê alcançando a mãe em imersão. Esses exercícios combinam salto, imersão e propulsão até chegar na mãe.

Para evitar riscos de acidentes, sugere-se que o professor se coloque atrás do bebê, apoiando a mão nas costas, para evitar que o bebê salte muito próximo da borda e se machuque.

A propulsão é a próxima fase, que compreende o deslocamento com movimentos de pernas e braços.

Para que a propulsão ocorra, o bebê precisa ter controle do tônus, equilíbrio dinâmico e estímulos.

Quando o bebê começa a ter propulsão, o deslocamento não tem sentido e nem direção (DAMASCENO,1994). Para que o deslocamento seja direcionado, utiliza-se materiais que despertem a atenção do bebê para ele ir buscar, ou senão, induza-o a ir em busca da mãe (figura 14).

Figura 14



(1997)

O bebê começa a pernada com movimentos de pernas simultâneas e flexionadas, depois alternadas e flexionadas. Deve-se deixar o bebê movimentar-se livremente respeitando sua individualidade e criatividade.

Já a braçada, pode ser feita em roda, com os bebês sentados sobre uma das pernas da mãe. Os movimentos de braços devem ser variados: em diferentes planos e profundidades, aéreos e aquáticos, sempre diversificando em alternados e simultâneos.

Dentro de todas essas fases que se procurou alinhar, ainda pode-se ter variações de movimentos, de exercícios, etc.

Os giros, por exemplo, com o bebê na horizontal, podem ser feitos com mudança de decúbito. Com o bebê na vertical: meio giro, giro inteiro, com ou sem auxílio, etc.

Dentro de deslocamentos, também as mudanças de direção, atividades em roda (figura 15), etc.

Figura 15



(1998)

Na minha experiência, pude perceber que o fundamental para atingir os objetivos de cada fase, é a criatividade e afetividade, para que se alcance ainda os objetivos maiores: o do prazer e o da satisfação do bebê.

Procurei nesse trabalho, exemplificar, alguns exercícios, sem a menor pretensão de que sirvam de verdades incontestáveis, e de que sejam utilizado por todos os profissionais da área, lembrando principalmente, que a aula de bebê não se resume a eles. Porém é importante que os exercícios sejam repetidos em todas as aulas (pelo menos a maioria deles), para que o bebê siga uma rotina, uma seqüência.

A) Atividades em roda

A maioria dos exercícios possuem músicas cantadas pelas mãe, professor e bebês, para que motivem, estimulem e se atinjam os objetivos, proporcionando o máximo de interação entre eles e principalmente o máximo de prazer para cada um.

1. Movimentos de pernas: bater pernas de "costas" todos juntos, "crawl", afastar e cruzar, bicicleta, etc.

2. Deslocamentos: laterais, para frente e trás, nos decúbitos dorsal e ventral, de "cavalinho" nos ombros das mães, etc.

3. Movimentos de braços: alternados rodando para frente e para trás, levantando e abaixando alternados e simultâneos, cruzando na frente e atrás, etc.

4. Imersões: as mães "se escondem", depois os bebês; os bebês passam por baixo da perna da mãe (na roda); os bebês fazem a imersão uns de frente para os outros, se encontrando ao centro da roda, etc.

5. Roda de silêncio: só os bebês falam, se comunicam. As mães ficam em silêncio (figura 16 e 17).

Figura 16



(Academia Nadbem, 1998)

Figura 17



(1998)

Muitos outros exemplos poderiam ainda ser citados, porém, cada um dos profissionais, têm que ter potencial para desenvolver sua criatividade.

B) Atividades com materiais

1. Tubo-água: os bebês passeiam de “cavalinho” (figura 18), apoiando as mãos ou braços no macarrão, etc.

Figura 18



(1997)

2. Bóias: para o bebê soltar-se da mãe (figura 19).

Figura 19



(1998)

3. Bolas: o bebê movimenta as pernas e braços em direção da bola; a mãe “mergulha” a bola e depois o bebê imita a bola, etc.
4. Colchão flutuador: o bebê deita em decúbitos ventral e dorsal; brinca com outro bebê “flutuando”, anda pelo colchão para trabalhar o equilíbrio; passa por baixo do colchão.
5. Brinquedos que flutuam: o bebê nada em direção a eles, flutua de costas com ele na barriga, etc.

6. Brinquedos que afundam: pesca-submarina: o bebê procura o brinquedo; todos buscam o brinquedo ao mesmo tempo, criando interação entre eles, etc.

7. Baldinhos e regadores: banho do bebê, para ele acostumar com a água, aprender os nomes das partes do corpo, molha a cabeça, o rosto.

8. Plataformas: o bebê fica em pé, brinca com outros bebês, passa por baixo. O bebê sai nadando da borda até a plataforma e vice-versa. A plataforma poderá ser cada vez mais afastada quando o bebê adquirir maior resistência.

9. Escorregador: pode ser trabalhada a imersão, como foi dito, e serve para a diversão dos bebês.

C) Diversos

1. Brincar de trenzinho: a mãe apoia o braço no ombro da mãe que está na frente e o bebê apoia os seus braços nos braços da mãe.

2. Carrinho: em decúbito ventral, o bebê prende as pernas na cintura da mãe e vai movimentando os braços e assoprando bolinha fazendo barulho (motor do carrinho).

3. Avião: o bebê fica com a barriga apoiada em um ombro da mãe, e os braços abertos como a asa do avião. A mãe flexiona os joelhos fazendo com que o bebê se aproxime da água ou faça imersão e depois levanta, repetindo o movimento várias vezes (foto 20).

Figura 20



(1998)

4. Dona aranha: os bebês dão a volta na piscina, segurando na barra ou na borda da piscina, cantando a música da aranha: *"A dona aranha subiu pela parede, veio a chuva forte e a derrubou. Já passou a chuva o sol já vai surgindo e a dona aranha continua a subir; ela é teimosa e desobediente, sobe, sobe, sobe, e nunca está contente"* (foto 21).

Figura 21



(1998)

Os exemplos dados foram aprendidos em cursos (BARBOSA, 1995 e FONTANELLI, 1998), colocados em prática, exercícios criados e aprendidos também durante as brincadeiras dos bebês. Ensinando, o professor também está aprendendo. O professor não deve ter a pretensão de já saber tudo e não precisar mais aprender. Se não estudar, se não praticar, se não se atualizar, está fadado ao fracasso. Para melhor ilustrar esse modesto trabalho e servir de comprovação das técnicas aplicadas e de resultados reais, anexa-se ao presente, algumas fotos tiradas por mim, por mães, e por outros professores, em diversas aulas que ministrei na Academia Nadbem, instalada neste município de Campinas, na Av. Barão de Monte Alegre, nº. 177, Vila Teixeira.

Essas fotos são dos bebês durante as brincadeiras livres (cada bebê pega o brinquedo que deseja).



(1998)



(1998)



(1998)



(1998)



(1998)

Considerações finais

O desenvolvimento dos aspectos cognitivo, motor, afetivo e social, são trabalhados nas aulas de Natação, de maneira que o bebê sinta-se bem e feliz, atingindo assim, os objetivos propostos e o planejamento anteriormente feito.

Dentro dos temas enfocados, mostrou-se a necessidade de um trabalho sério, honesto e profissional, voltado exclusivamente ao bem estar do bebê.

Portanto, os profissionais que atuam na área devem oferecer aos bebês, um ambiente agradável, dando-lhes oportunidades de exploração, de criatividade e vivência dos momentos e fases propostos.

Tomo a liberdade e a pretensão de sugerir a utilização dos materiais e das atividades lúdicas para atingir uma melhor integração entre os bebês, uma adaptação favorável, onde o bebê se sinta parte integrante e importante do sistema proposto, e acima de tudo, tenha prazer em tudo que faz na aula.

As fases que foram alinhadas neste trabalho formam a base do processo pedagógico, que certamente vai enriquecer a personalidade do bebê, levando-o a conquistar sua autonomia, aumentar a sua auto-confiança, estabilidade emocional, sua sociabilização e atingindo ainda, todos os outros inúmeros benefícios proporcionados pela Natação para bebê.

Quando o bebê mudar para a aula de crianças maiores (a partir de 3 anos), dependendo de desenvolvimento dele, como foi visto, as fases subsequentes da Natação em si serão também vivenciadas e trabalhadas, até chegar aos nados crawl, costas, peito e borboleta.

Todos os movimentos, as explorações e as habilidades aprendidas pelo bebê serão, futuramente utilizadas. E quanto mais prazerosa foi a atividade para o bebê, melhor será o seu desenvolvimento.

Espero que esse trabalho tenha atingido, de alguma forma, o seu objetivo: de relacionar o bebê, com a Natação e o meio ambiente. E que principalmente tenha esclarecido dúvidas, e

estimulado muitos professores a proporcionar momentos de prazer e afeto aos seus alunos...

A Natação para bebê produz duas espécies de resultados: o primeiro a curtíssimo prazo, causando-lhe prazer, aumentando sua auto-estima, etc., e o mais importante, o resultado a longo prazo, ou seja, quando o bebê for uma pessoa adulta, o aprendizado que teve quando bebê, e que estará gravado no seu subconsciente, será muito útil na sua vida pessoal.

Bibliografia

1. BARBOSA, Juliana C. J. *Natação para bebês*. Apostila de curso - ENAF - Poços de Caldas, 1995.
2. BOWLBY, John. *Apego*. 2º ed. São Paulo: ed. Martins Fontes, 1990.
3. BRANDÃO, J. S. *Desenvolvimento psicomotor da mão*. Rio de Janeiro: Enelivros, 1984.
4. BRESGES, Lothar. *Natação para o meu neném*. Rio de Janeiro: ed. Ao Livro técnico, 1980.
5. CORIAT, L. *A maturação psicomotora no primeiro ano de vida da criança*. 3ª. ed. São Paulo: Moraes, 1977.
6. DAMASCENO, Leonardo G. *Natação para bebês: dos conceitos fundamentais à prática sistematizada*. Rio de Janeiro: ed. Sprint, 1994.
7. DEPELSENEER, Y. *Os bebês nadadores e a preparação pré-natal aquática*. São Paulo: ed. Manole, 1989.
8. FERREIRA, Aurélio B. H. *Novo dicionário da língua portuguesa*. 2º. Ed. Rio de Janeiro: ed Nova Fronteira, 1986.
9. FITZGERALD, H. E. STROMMEN, E. A. MCKINNEY, J. P. *Psicologia do desenvolvimento: o bebê e a criança pequena*. Rio de Janeiro: Campus, 1986.
10. FONTANELLI, José. *Natação para bebês : quebrando tabus*. Apostila de curso. São Paulo, 1996.
11. _____. Material de curso, São Paulo, 1998.
12. FRANCO, M., ARDORE, M. Estimulação precoce. *Revista Integração*. Brasília, nº. 16, p. 15-21, 1996.

13. GOMES, Wagner D. F. *Regras oficiais de natação*. Rio de Janeiro: ed. Sprint, 1995-1997.
14. HOCH, Veronica. *Ambientação ao meio líquido para crianças de 3 a 5 anos: música, uma contribuição para o lazer*. Monografia, Faculdade De Educação Física da UNICAMP, 1992.
15. LÉVY, J. *O despertar do bebê: práticas da educação psicomotora*. 7ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1991.
16. _____. *O despertar para o mundo: os três primeiros anos de vida*. 2ª. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1993.
17. LORENZO, E. G. E. de *El apego o vinculo afectivo: un llamado de atención para las estrategias de intervención y estimulación temprana*. Boletín Enero, nº. 219, p.63-68. Jun. 1983.
18. MACHADO, David C. *Natação: teoria e prática*. Rio de Janeiro: ed. Sprint, 1995.
19. MEINEL, Kurt. *Motricidade II: desenvolvimento motor do ser humano*. Rio de Janeiro: ao livro técnico, 1984.
20. McGURCK, Harry. *Crescimento e mudança: introdução à psicologia do desenvolvimento*. Rio de Janeiro: Zahar editores, 1976.
21. NAKAMURA, Oswaldo e SILVEIRA, Ruth H. S. *Natação para bebês*. São Paulo: ed. Ícone, 1998.
22. PAPAGLIA, D. E. , OLDS, S. W. *O mundo da criança: da infância à adolescência*. São Paulo: McGraw Hill do Brasil Ltda, 1981.
23. PEREIRA, Maurício D. *Brincando com água: uma proposta pedagógica com a utilização de componentes lúdicos para*

a aprendizagem da natação, para crianças de 5 a 12 anos.
Monografia, Faculdade de Educação Física da UNICAMP,
1996.

24. PÉREZ GALLARDO, Jorge S. et. al., *Educação física: contribuições a formação profissional*. 2 ° ed. Ijuí: ed. UNIJUÍ, 1997.
25. PÉREZ-RAMOS, A. M. de Q. , PERA, C. MAIA, M. A.
Brinquedos e brincadeiras para o bebê: kit para crianças nos seus primeiros anos de vida: manual de orientação. São Paulo: Vetor, 1995.
26. PIKUNAS, Justin. *Desenvolvimento humano*. 3° ed. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979.
27. Revista NADAR: esportes aquáticos. São Paulo: Release. Editorial, novembro de 1992.
28. Revista NADAR: esportes aquáticos. São Paulo: Release. Editorial, outubro de 1993
29. Revista NADAR: esportes aquáticos. São Paulo: Release. Editorial, fevereiro de 1995
30. Revista NADAR: esportes aquáticos. São Paulo: Release. Editorial, maio de 1995.
31. Revista SAÚDE! ESPECIAL . São Paulo: ed. Abril, 1998.
32. Revista VEJA ESPECIAL. São Paulo: ed. Abril, 1998.
33. SAWASTANO, H. ANDRADE, O. B. de, BASTIAN, E. et al.
Seu filho de 0 a 12 anos: guia para observar o desenvolvimento e crescimento da criança até 12 anos. 3ª. ed. São Paulo: Ibrasa, 1984.
34. SCHMIDT, Richard A. *Aprendizagem e performance motora: dos princípios à prática*. São Paulo: Movimento, 1993.

35. SOUZA, Joslei V. *Crianças de 5 a 7 anos: ouvir, interpretar, compreender e executar os movimentos aquáticos*. Monografia, Faculdade de Educação Física da UNICAMP, 1993.
36. TANI, Go, MANOEL, E. de J., KOKUBUN, E. et al. *Educação Física Escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista*. São Paulo: EDUSP, 1988.