TCC/UNICAMP
Se68i
1776 FEF/428

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LUCIANA CRISTINA SERTORI

As Inteligências Múltiplas e o Aprendizado da Natação

CAMPINAS
2004

TCC/UNICAMP
Se68i
1290001776

LUCIANA CRISTINA SERTORI

As Inteligências Múltiplas e o Aprendizado da Natação

Monografia apresentada à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Treinamento e Esportes, sob a orientação do Professor Doutor Orival Andries Júnior.

CAMPINAS
DEZEMBRO 2004

Dedico esse trabalho a todas as pessoas especiais da minha vida, que conviveram comigo nesses quatro anos de faculdade e que, de alguma maneira, vão continuar pelo resto da vida.

Agradecimentos

Agradeço e dedico esse trabalho primeiramente a minha mãe, que é a pessoa mais importante da minha vida e sempre me apoiou em tudo que eu fiz. Ao meu pai, que, apesar de tudo, foi fundamental na minha permanência na faculdade. A minha irmã e a todas as pessoas que contribuíram para que eu conseguisse entrar na faculdade.

Dedico também a todas as pessoas que fizeram parte da minha vida nesses quatro anos de faculdade, foram muitos amigos, mas alguns muito especiais. Às meninas que me agüentaram por dois anos morando sob o mesmo teto, Bruna e Tati, que proporcionaram um aprendizado que levarei por toda a vida. A Dafne (minha quase irmã) e a Maira, pessoas essenciais e presentes o tempo todo e em todos os momentos, bons e ruins, com quem sempre me diverti muito e por quem tenho especial carinho. A Ivana (companheira de corrida nos finais de tarde!!!!), Camila CP, Quel, Lívia B. , Pirulão, Lemão, João (meu "namorado" e companheiro inseparável desde o primeiro ano), Thithi, Mion e Biruta, responsáveis pelas maiores besteiras desses anos, enfim, a todas as pessoas da sala, com quem sempre demos muita risada e nos divertimos muito.

A todos os professores que contribuíram bastante para a nossa formação acadêmica e pessoal, principalmente aos mais próximos, Mara Patrícia, Vera, De Marco, que da sua maneira sempre nos ajudou muito e proporcionou uma das melhores experiências desses anos de faculdade, junto com a Carol, Loló e Willian (te quero!!!!!), ao Orival, que me ajudou na elaboração desse trabalho e Hermes, sempre maravilhoso e com soluções para todos os nossos problemas. A Rita e a

Maria, que sempre "quebraram nossos galhos" com toda simpatia e eficiência, ao Paulinho da piscina, pela companhia nesses anos de projeto. A todos os alunos que tive nos meus dois anos de permanência no projeto Treinando Natação, que foram essenciais para meu aprendizado e experiência.

E por último, à pessoa mais linda, especial, encantadora e apaixonante que conheci na faculdade, Felipe.

Sumário

Resumo

Abstract

Introdução 01

Capitulo 1 – A Teoria das Inteligências Múltiplas

1.0 - Uma idéia sobre inteligência 05

1.1– A Teoria 05

1.2 – As oito Inteligências 06

Capitulo 2 – O Aprendizado na Natação **11**

Capitulo 3 – O uso e o estímulo das Inteligências Múltiplas na natação

3.0– Por que usar as Inteligências Múltiplas nas aulas de natação 15

3.1 – Como estimular cada Inteligência durante o aprendizado da natação 16

Considerações Finais 30

Referências Bibliográficas 32

Resumo

A Teoria das Inteligências Múltiplas surgiu na tentativa de superar a idéia de calcular a inteligência através de testes de QI. Haward Gardner (1994) sugeriu que as pessoas possuíam um potencial bem maior daquele medido nos testes, além de serem dotadas de diferentes capacidades. Ele denominou essas capacidades de inteligências múltiplas, que estão relacionadas às habilidades: corporal-cinestésica, verbal-linguística, lógico-matemática, espacial, musical, interpessoal, intrapessoal e naturalista. Gardner diz também que se estimuladas, as pessoas podem desenvolver essas oito inteligências de maneira bastante satisfatória.

Aproveitando o fato de a natação ser praticada por um número grande de crianças na idade que Antunes (2003) considera ideal para estimular as inteligências múltiplas, entre os 06 e 12 anos, podemos utilizar, no aprendizado da natação, atividades diferenciadas e que proporcionem às crianças a vivência e o estímulo das inteligências múltiplas. Além, é claro, do aprendizado da natação contribuir para o desenvolvimento motor, com o aumento da bagagem motora e, principalmente, tudo realizado de uma maneira divertida, através de jogos e brincadeiras e em um ambiente motivante e agradável em que geralmente as crianças gostam de estar, a água.

Vamos dar exemplos de como as inteligências múltiplas são vivenciadas normalmente nas aulas de natação e também sugestões de atividades lúdicas, jogos e brincadeiras que ajudam a estimular as diferentes inteligências durante as aulas.

Abstract

The theory of multiple intelligences was developed in order to attempt the idea of calculating intelligence through I.Q. tests. Haward Gardner suggested that people had a greater potential than that measured in tests, besides they had different capacities. He named these capacities as multiple intelligences and they are all related to abilities. They are: linguistic intelligence, logical-mathematical intelligence, spatial intelligence, bodily-Kinesthetic intelligence, musical intelligence, interpersonal intelligence, intrapersonal intelligence, naturalist intelligence. Gardner also says that if people are stimulated they can develop those eight intelligences in a very satisfactory way.

Taking the advantage of the fact that swimming can be practiced by a great deal of children at the age that Antunes (2003) considers ideal to stimulate the multiple intelligences, between 6 and 12 years old, we can use, in the learning of swimming, different activities which give children experience and the stimulus to the multiple intelligences. Besides, of course, the learning of swimming contributes to the motor development, with the increase of the motor baggage, through fun games and in a pleasant and motivating environment that children usually like to be: the water.

We'll give some examples of how multiple intelligences are usually experimented in the swimming classes and also suggestions of playful activities and games that help to stimulate the different intelligences.

Introdução

Acredita-se que, hoje em dia, em clubes e academias a natação seja uma das atividades mais praticadas por pessoas de todas as idades, e também uma das primeiras atividades que as crianças começam a praticar, e cada vez mais cedo, ainda quando bebês.

Geralmente os pais colocam seus filhos nas aulas de natação pois saber nadar dá uma certa segurança diante de possíveis situações de perigo que eles possam passar. Outro fator pode estar relacionado a doenças respiratórias que, na maioria das vezes, são bastante controladas e até curadas com o decorrer das aulas de natação. Além, é claro, de ser uma iniciação esportiva, e muitos pais almejam a competição para os filhos, que nem sempre estão de acordo com isso.

É certo que na época de grandes competições, como mundiais e principalmente das olimpíadas, em que existe uma divulgação ampla de diversas modalidades esportivas, como a natação, que é, junto com seus atletas, muito valorizada, existe um aumento no número de freqüentadores das escolinhas de natação, que se espelham em seus ídolos para começar a nadar.

A água geralmente exerce uma grande atração e fascínio sobre as pessoas. É bastante comum vermos, principalmente no verão, piscinas lotadas de pessoas que "brigam" por um espaço dentro da água para dar suas "braçadas". Saber nadar pode ser um termo muito amplo, mas na maioria das vezes é entendido como ter uma boa relação com a água, sem estar preso às regras e às técnicas, apenas gestos motores que provoquem o deslocamento e a não imersão involuntária (o famoso afogamento).

Já a natação é constituída de movimentos técnicos para se locomover dentro da água, com a diferenciação dos quatro estilos fundamentais: crawl, costas, peito e borboleta, que necessitam de um processo mais específico e demorado de aprendizagem e aprimoramento.

Neste trabalho será enfatizado o aprendizado da natação para crianças entre 06 e 12 anos e sua relação com a teoria das inteligências múltiplas, como podemos aproveitar as aulas de natação para fazer uso e principalmente estimular o desenvolvimento das inteligências múltiplas nas crianças.

Muitos professores utilizam, em suas aulas, atividades que estimulam o uso de algumas das inteligências múltiplas, mas muitas vezes não o fazem de maneira muito consciente. Nosso objetivo principal é demonstrar como podemos trabalhar com todas as inteligências múltiplas nas aulas de iniciação a natação de forma consciente, através de atividades lúdicas, as quais, estimulam os nossos alunos resultando em um aprendizado mais eficiente e com prazer.

A teoria das inteligências múltiplas surgiu a partir de um estudo demonstrando que as pessoas possuem diferentes habilidades relacionadas a diversas áreas do cérebro, e que uns desenvolvem mais determinada habilidade do que outras. Mas o autor dessa teoria, Haward Gardner (1994), que denominou essas oito diferentes habilidades de inteligências múltiplas, diz também que o ser humano pode vir a desenvolver todas essas inteligências satisfatoriamente, desde que estimuladas adequadamente desde a fase infantil.

Levando este fato em consideração, as aulas de natação podem ser um meio estimulador para o desenvolvimento das inteligências múltiplas através de uma pedagogia diferenciada e muito divertida, já que, normalmente, a água é um

ambiente no qual as crianças gostam muito de estar, facilitando o aprendizado da natação juntamente com o aprimoramento das inteligências.

As aulas devem ser sempre acompanhadas pelo professor de dentro da água, de uma forma bastante interativa, resultando em maior confiança e respeito pelo mesmo. A utilização de diferentes materiais também contribui bastante nas aulas, tanto os típicos da natação, como: pranchas, flutuadores, macarrões, colchões, como também materiais alternativos, como garrafas plásticas, canos de PVC, números, letras, desenhos, etc feitos de material que possa permanecer na água. Estes devem se diferenciar quanto a: cores, tamanhos, materiais e texturas, que também é um fator relevante para as aulas serem sempre diferentes, e assim, com estímulos novos em todas as aulas. Realizar algumas aulas sem materiais pode também ser muito interessante, trabalhando apenas com seu próprio corpo e dos colegas, formando duplas, trios e até grupos maiores, o que contribui para a interação e sociabilização entre eles. O principal fator é que as aulas sejam realizadas em um ambiente agradável, divertido, e com propostas adequadas ao seu desenvolvimento psicomotor, pois assim as crianças se sentirão motivadas para realizar todas as atividades oferecidas pelo professor.

O objetivo desse trabalho é demonstrar como podemos trabalhar com as inteligências múltiplas dentro do aprendizado da natação, estimulando as crianças a desenvolver essas diferentes capacidades e habilidades de uma forma muito satisfatória, contribuindo para a formação global e aumentando seu repertório motor.

Optamos pela faixa etária de 06 a 12 anos, pois, para Gallahue (2003), essa fase representa um período ideal para que a criança desenvolva-se e refine

grande número de tarefas motoras, desde os movimentos fundamentais do início da infância até as habilidades esportivas do período intermediário. Ele diz ainda que se as crianças não tiverem oportunidades para a prática, instrução e encorajamento, nesse período, muitos indivíduos não vão poder adquirir as informações motoras e perceptivas necessárias para desempenhar eficientemente atividades motoras. E, segundo Antunes (2003), é nesta fase que as inteligências múltiplas estão "prontas" para serem estimuladas, e é quando a criança usa seu pensamento e suas reflexões para resolver problemas.

Esse trabalho vai abordar a teoria das inteligências múltiplas, de Haward Gardner, definindo sucintamente cada uma delas. Também vamos falar sobre alguns aspectos do aprendizado da natação, a importância da pedagogia nesse processo de aprendizagem. Faremos a relação das inteligências múltiplas com a natação, como podemos utilizar diferentes atividades que englobem todas as inteligências nas aulas de natação, de maneira divertida e estimulante para os alunos. E por último, faremos algumas considerações sobre a relevância desse trabalho.

Capítulo 1

A Teoria das Inteligências Múltiplas

1.0 – Uma idéia sobre inteligência

Gardner (2000) depois de sua definição mais atual e refinada sobre inteligência como sendo "um potencial biopsicológico para processar informações que pode ser ativado num cenário cultural para solucionar problemas ou criar produtos que sejam valorizados numa cultura", sugere que as inteligências são potenciais, e não objetos que podem ser vistos ou contados, que podem ou não ser ativadas, dependendo do valor de uma cultura específica, das oportunidades disponíveis nessa cultura e das decisões pessoais tomadas por indivíduos e/ou suas famílias, professores e outras pessoas que o cercam.

1.1– A Teoria

A Teoria das inteligências múltiplas surge quando Haward Gardner tenta superar a forma de se testar a inteligência das pessoas, que até aquele momento era calculada por testes que não condiziam com a realidade em que as pessoas viviam, era o chamado teste de QI. Para Gardner (1994), as pessoas possuíam capacidades e um potencial bem maior do que o medido naquele teste, e a essas diferentes capacidades ele denominou de inteligências múltiplas, que estão relacionadas às habilidades: corporal-cinestésica, verbal-linguística, lógico-matemática, musical, espacial, interpessoal, intrapessoal e naturalista. Ele cita

ainda a existência de outras inteligências relacionadas a existência e a espiritualidade, mas nesse trabalho vamos trabalhar somente com as oito inteligências relacionadas acima.

Gardner (1995) sugere que as pessoas têm condições de desenvolver as oito inteligências de maneira bem satisfatória, desde que sejam bastante estimuladas no ambiente em que estão inseridos, principalmente pelos pais, familiares e professores.

> *É da máxima importância reconhecer e estimular todas as variadas inteligências humanas e todas as combinações de inteligências. Nós somos todos tão inteligentes, em grande parte, porque possuímos diferentes combinações de inteligências. Se reconhecermos isso, penso que teremos pelo menos uma chance melhor de lidar adequadamente com muitos problemas que enfrentamos nesse mundo. Haward Gardner (1987, apud Armstrong 2001, pg 14)*

1.2 - As oito inteligências

Inteligência corporal-cinestésica

A inteligência corporal-cinestésica desencadeia no uso do corpo, ou apenas de partes dele para finalidades funcionais, como solucionar problemas ou fabricar produtos, como também para propósito expressivo, de maneira bastante habilidosa. Essa inteligência é bastante utilizada por atletas e dançarinos, e também por cirurgiões, artesãos, mecânicos e outros profissionais que possuem uma habilidade com as mãos e uma coordenação motora fina muito apurada.

É a capacidade de controlar os movimentos do corpo, desde os mais grosseiros até os que requerem uma maior habilidade, como o ato de manusear

objetos de forma coordenada. É fazer-se entender pela simples expressão corporal, demonstrar sentimentos e emoções através dos movimentos do corpo. Isso fica muito claro em dançarinos e atores.

A partir da dicotomia entre mente e corpo, o conceito dessa inteligência busca uni-los para o desempenho físico adequado. A inteligência cinestésico-corporal é a base do conhecimento humano, pois é por meio de nossas experiências sensório-motoras que experimentamos a vida (Campbell et al.,2000, apud Balbino 2001).

Inteligência Verbal-Linguística

É a capacidade de usar a palavra tanto falada quanto escrita de forma convincente, para atingir um objetivo, sendo que esse pode ser relacionado à aprendizagem, onde se usa muito essa inteligência. Tanto quem está aprendendo como quem está ensinando usa e desenvolve muito essa capacidade. Quem ensina tem que ser claro e convencer de que aquilo está correto. Diz respeito também às pessoas que possuem um potencial mnemônico da linguagem, que é a capacidade de se usar essa ferramenta para ajudar a lembrar de informações, as mais variadas possíveis. Pode ser vista ainda tendo a linguagem sendo usada para explicar e refletir sobre a própria linguagem, na análise "metalingüística".

Gardner (1994), apud Balbino (2001) diz que a inteligência lingüística permite denotar sensibilidade à ordem entre as palavras, capacidade de seguir regras gramaticais e, em ocasiões selecionadas, viola-las. Em nível mais sensorial, indica para a sensibilidade aos sons, ritmos, inflexões das palavras e

sensibilidade às diferentes funções da linguagem. Evoca o potencial da linguagem para entusiasmar, convencer, estimular, transmitir informações ou simplesmente agradar.

Inteligência Lógico-Matemática

Para Gardner (1994) essa inteligência diz respeito à pessoas que têm uma capacidade muito apurada de resolver problemas que envolvem o raciocínio lógico e operações matemáticas, que visualizam e mentalizam esses resultados. Gardner (1994) baseou-se em Piaget para descrever alguns aspectos dessa inteligência. Piaget diz que o desenvolvimento dela tem início quando o bebê tem os primeiros contatos com os objetos que o cercam, e torna-se mais evidente quando o bebê conquista a permanência do objeto (que é saber que algo existe independente dele estar vendo), por volta dos 02 anos de idade. Para ele, a base para todas as formas de inteligência lógico-matemática depende inicialmente do manuseio de objetos e, mais tarde, de ações realizadas mentalmente.

Gardner (1994) discorda de Piaget em alguns pontos, como o de que o pensamento lógico-matemático é o que predomina nas pessoas. O que caracteriza as pessoas com talentos matemáticos, para Alfred Adler, apud Gardner (1994), "é o amor por tratar com abstração, é a capacidade de raciocinar e criar estratégias mentalmente".

Inteligência Espacial

Gardner (1994), diz que é o poder de criar uma imagem mental das coisas. É a capacidade de perceber o mundo visual com precisão, efetuar transformações e modificações sobre as percepções iniciais e ser capaz de recriar aspectos da experiência visual, mesmo na ausência de estímulos físicos relevantes, saber reconhecer as coisas mesmo quando vistas por ângulos diferentes.

O desenvolvimento dessa inteligência, para Piaget, tem uma progressão regular no domínio espacial, desde a capacidade do bebê de movimentar-se no espaço, para a capacidade da criança pequena de formar imagens mentais estáticas e, finalmente, a capacidade do adolescente de ligar relações espaciais com declarações proposicionais.

Para Campbell et al.(2000) apud Balbino (2001) a inteligência espacial, que também pode ser chamada de visual espacial, inclui uma área de habilidades relacionadas, como discriminação visual, reconhecimento, projeção, imagens mentais, raciocínio espacial, manipulação de imagens, duplicação de imagens internas e externas. Indicam também, que embora a visualização seja fundamental para a inteligência espacial, não está diretamente relacionada à visão, e na verdade, pode ser extremamente desenvolvida nos cegos.

Inteligência Interpessoal

É uma inteligência voltada para os outros, é a capacidade de observar, fazer distinções e compreender o que as pessoas estão sentindo, seus humores,

temperamentos, motivações e intenções. É encontrada em pessoas que apresentam facilidade em formar e manter relacionamentos, pessoas que têm habilidades sociais aprimoradas, que sabem "ler" as intenções e os desejos de outras pessoas mesmo quando não estão explícitos.

Inteligência Intrapessoal

Essa inteligência diz respeito ao conhecimento de nós mesmos, à capacidade de discriminar e entender nossos sentimentos, desejos, emoções, nossas forças e limitações, e a partir desse auto-conhecimento conseguir tomar as melhores e mais adequadas decisões para orientar nossos comportamentos. Gardner (1994) diz que o conhecimento intrapessoal permite que detectemos e simbolizemos conjuntos de sentimentos altamente complexos e diferenciados.

Inteligência Naturalista

É a facilidade que algumas pessoas possuem em conhecer, segundo Gardner (1994), o mundo vivo, saber distinguir e classificar diferentes espécies de animais, insetos, plantas, flores, etc. Essa habilidade pode ser desenvolvida também em pessoas que vivem em ambientes urbanos e que possuem facilidade em discriminar e classificar seres inanimados, como selos, figurinhas e moedas.

Capítulo 2

A aprendizagem da natação

"Aprendizagem é um processo de ação recíproca entre o ser humano e o meio biológico ou cultural". (Willian de Lima, 1999 pg. 27)

Acredita-se que a natação é uma das atividades mais praticada em todo o mundo por pessoas de todas as idades, que procuram a natação com objetivos variados. Alguns buscam melhorar a qualidade de vida, já que a natação é uma atividade bastante completa, outros almejam a competição, seja em qual nível for. Mas ainda existe muita gente que não sabe nadar, ou pior, que têm muito medo de água, por isso a fase de iniciação da natação, tanto para crianças como para adultos é muito importante.

No processo de aprendizagem da natação podemos verificar, nas aulas, o uso, muitas vezes inconsciente, das inteligências múltiplas. Esse trabalho tenta mostrar como elas são usadas e, principalmente, como os professores podem estimulá-las de maneira mais consciente em suas aulas.

Embora a fase principal de estimulação das inteligências múltiplas seja entre os 02 e os 12 anos de vida, que é a fase em que o organismo produz mielina, uma substância que envolve o neurônios e aumenta a velocidade na transmissão das informações, Antunes(2003) afirma que é importante que os estímulos sejam dados a vida inteira, e se esses estímulos forem bastante variados, contribuirão muito para o desenvolvimento delas, sempre adequado e adaptado à idade de cada aluno.

Segundo Lima (1999), aprendizagem é o indivíduo estar diante de um fato novo (exercício), ocorrendo uma interdependência entre os fatores intrínsecos (internos, representados pelo nível maturacional e vivências anteriores dos indivíduos) e os fatores extrínsecos (externos, representados pelo meio ambiente e estratégias do professor), resultando na redução da tensão do indivíduo em aprender determinado exercício, tensão essa decorrente da exposição dele a um fato novo não assimilado anteriormente.

Na iniciação de qualquer modalidade esportiva, é importante que as aulas sejam adequadas ao nível dos alunos. Não é interessante que no início das aulas se exija a execução de movimentos muito técnicos e difíceis de serem realizados. Isso acaba deixando o aluno tenso e desmotivado, o que leva muitas pessoas a abandonarem as aulas de natação. No começo o professor deve desenvolver atividades mais globais, em que o mais importante seja a realização do movimento, primeiro do jeito que eles conseguem, para mais tarde serem "corrigidos" e executados da maneira "correta". Deve ser levado em consideração o que o aluno sabe fazer, não ignorar possíveis vivências que eles já tiveram, mesmo que não sejam os movimentos perfeitos da natação.

A adaptação ao meio líquido é o primeiro passo das aulas de iniciação. É uma fase muito importante do aprendizado, em que os alunos vão ter os primeiros contatos com a água. O medo muitas vezes está presente nessa fase, por isso é importante que esse momento seja repleto de atividades lúdicas, que consigam descontrair as crianças, fazer com que elas relaxem e sintam-se bastante a vontade no meio líquido, para que mais tarde consigam realizar todas as

atividades propostas pelo professor. Jogos e brincadeiras são sempre bem vindos nessa fase.

Andries Júnior (2002) diz que, essa fase, quando bem desenvolvida, é capaz de promover a interação e harmonia do praticante com o meio líquido, permitindo, numa fase posterior, que as técnicas padronizadas da natação sejam apreendidas de forma eficiente. Quanto mais experiências forem vivenciadas nessa fase de adaptação, maiores serão as possibilidades de desenvolvimento da técnica desportiva ou simplesmente de relação de prazer com a água de uma forma saudável e principalmente satisfatória.

O segundo passo é se acostumar com a respiração dentro da água, que também é muito importante e imprescindível para aprender a nadar e para que as pessoas sintam-se confortáveis no meio líquido. A inspiração pela boca otimiza a entrada de ar e evita que entre água pelo nariz, o que geralmente causa irritação e desconforto, e a expiração dentro da água utilizando tanto o nariz como a boca também evita a irritação das narinas, o que é muito comum acontecer com os alunos iniciantes, causando uma sensação bastante desagradável.

Passados esses dois passos, quando a criança já está se sentindo a vontade na água e conseguindo respirar da maneira correta, vem a fase da flutuação e da propulsão. Para flutuar é necessário estar bastante relaxado, o que implica em não estar com medo para conseguir deixar o corpo parcialmente na superfície da água. Propulsão significa movimentar-se dentro da água, de uma maneira livre e descontraída. Brincadeiras de buscar objetos tanto no fundo como na superfície da água são muito usados para o desenvolvimento natural da propulsão.

A entrada na água, ou mergulho, deve ser trabalhada de forma bastante natural, desde as mais simples maneiras de entrar na água até chegar ao mergulho propriamente dito, mas nunca esquecendo da segurança dos alunos nesse mergulho. A utilização de arcos é interessante para direcionar o mergulho dos alunos e é sempre um desafio para eles.

Um ambiente descontraído e aulas diferentes, criativas e divertidas são imprescindíveis para o desenvolvimento e a motivação dos alunos, e aí que se encontra o principal papel do professor. É de responsabilidade dele planejar essas aulas, adequá-las aos alunos e, principalmente usar esse ambiente para estimular o desenvolvimento das inteligências múltiplas. Antunes (2003) afirma que, quando o professor acredita nas múltiplas inteligências e em sua habilidade em motivá-las, ele se descobre um extraordinário estimulador de habilidades em seus alunos.

Não podemos esquecer também que além dessa responsabilidade do professor em ensinar e proporcionar diferentes vivências ao aluno, ele, na maioria das vezes, tem um papel muito importante na vida dos alunos. Muitos alunos apresentam certa dificuldade em se relacionar com a água, e quando eles conseguem vencer esse desafio o professor acaba representando uma figura importantíssima para esses alunos, pois ele conseguiu ajudá-lo a superar essa dificuldade e fazer com que ele tivesse um bom relacionamento e sentir-se bem na água, tornando-a um ambiente agradável e prazeroso.

Capítulo 3

O uso e o estímulo das inteligências múltiplas no aprendizado da natação

3.0– Por que usar as Inteligências Múltiplas nas aulas de natação

Podemos aproveitar o fato de a natação ser uma atividade bastante procurada pelos pais, que geralmente colocam seus filhos para fazer aulas de natação como sendo a primeira atividade esportiva praticada por eles, para contribuir tanto para um desenvolvimento motor e psico-social adequados, como para o desenvolvimento de valores e conceitos nas crianças. E as inteligências múltiplas também podem fazer parte desse processo.

Antunes (1998) afirma que na fase dos 06 aos 12 anos de vida as crianças mostram-se bem menos egocêntricas e podem aplicar em suas ações princípios lógicos e situações concretas. O leque das múltiplas inteligências já está plenamente aberto e a criança usa seus pensamentos e suas reflexões para resolver problemas. Lida bem melhor com os números, compreende os conceitos de tempo e espaço, distingue a realidade da fantasia, classifica eventos e objetos e já pode olhar os eventos através de diferentes habilidades operatórias. É importante, nessa fase, trabalhar com jogos e atividades que estimulem as inteligências inter e intrapessoal. A fase entre os 06 e os 12 anos é quando se estrutura o auto-conceito (noção de quem somos e o que fazemos) e é quando se organiza mentalmente uma auto-imagem positiva ou negativa.

Por esses motivos podemos e devemos, enquanto professores, estimular de diferentes maneiras e contribuir para que as crianças, através das aulas de natação, despertem, ou se possível, desenvolvam de maneira satisfatória as capacidades relacionadas às múltiplas inteligências.

3.1 – Como estimular cada Inteligência no aprendizado da natação

A seguir vamos falar como cada uma das Inteligências Múltiplas é usada nas aulas de natação e exemplificar algumas atividades que contribuem para a estimulação destas.

Inteligência Corporal-Cinestésica

É evidente que a inteligência corporal-cinestésica é a que é vista com mais clareza pelos que praticam alguma atividade física. Não é diferente com a natação. Nas aulas de iniciação, é muito comum que os alunos não tenham uma noção corporal muito apurada. Muitas vezes executam movimentos de forma totalmente desordenada ou mesmo erradas porque não conseguem perceber o que estão fazendo com o próprio corpo. É importante que o professor oriente e estimule essa percepção desde o início das aulas, fazendo com que eles sintam os movimentos, tanto de braços, como de pernas e da própria cabeça, pois só assim eles terão consciência do que estão fazendo.

Trabalhar bastante com todos os sentidos dos alunos, em algumas aulas realizar atividades em que algum dos sentidos (como a visão) seja inibido, fazendo

com que os outros sentidos sejam estimulados. Segundo Balbino (2001), esse tipo de inteligência representa a integração corpo e mente para a otimização do desempenho físico, sustentado pela condição de que é base do conhecimento humano, pois é, por meio de sensações e movimentos que o indivíduo experimenta a vida.

Atividades que trabalhem a coordenação motora (tanto global como a fina) também são importantes nessa fase. Dispor vários materiais na borda da piscina, como pranchas em pé, halteres e garrafas de plástico e fazer um "bola ao alvo", tentando derrubar o maior número de objetos. Outra atividade é transformar a prancha em uma "bandeja", colocando alguns objetos em cima e estipular tarefas para os alunos realizarem, partindo das mais simples, como atravessar a piscina andando com a "bandeja" na mão, até as mais complicadas, como ir batendo perna, de frente e de costas, segurando a "bandeja", e tudo isso tentando não derrubar o que está nela.

Outra atividade que pode ser realizada na forma de competição, dividindo os alunos em duas ou mais equipes, em que o objetivo é cada equipe encher uma garrafa plástica que está colocada na borda da piscina. Cada aluno deve nadar uma determinada distância (até um arco, por exemplo), encher um potinho qualquer com a água de dentro daquele arco e ir nadando, com o potinho fora da água, até colocar essa água na garrafa. Vence a equipe que encher primeiro a garrafa.

Todos os estímulos dados durante a aprendizagem são importantes, não devendo ficar presos somente aos movimentos específicos e tecnicamente perfeitos da natação. Podemos variar as aulas, passando aquecimentos

diferenciados dentro da água, com brincadeiras e jogos tanto cooperativos como competitivos, que trabalhem com diferentes materiais, como os típicos da natação, como pranchas e flutuadores, como também bolas, arcos, macarrões, e no caso de crianças, brinquedos variados. Atividades divertidas que preparem o aluno para a aula, em que vão ser trabalhados os movimentos da natação, que é claro, não podem ser deixados de lado, que também são trabalhados de maneira motivante e descontraída.

Inteligência Verbal-Linguística

Nas aulas, principalmente de iniciação de natação, os alunos recebem muitas instruções e orientações verbais a respeito do que tem que ser realizado, o professor propõe muitas atividades e exercícios geralmente desconhecidos pelos alunos, o que faz com que eles tenham que interpretar essas instruções e usar isso como uma maneira de aprender. Eles usam a escuta e a fala para pensar sobre as orientações verbalizadas, oralmente ou escritas pelo professor. Os alunos também usam a fala durante a aula para se comunicar com os outros alunos e com o professor, ou ainda, para solucionar situações-problema surgidas em algum jogo ou atividade proposta nas aulas.

Podemos criar algumas maneiras de se estimular essas inteligência nas aulas de natação, como tornar o ambiente da aula um local aberto para discussões, principalmente de assuntos relacionados à natação, incentivar os alunos a ler artigos de jornal, revista que tragam algo novo que possa ser mostrado e até discutido com o grupo. Pedir para eles descreverem verbalmente e

por escrito, ou até desenhar, no caso das crianças menores, os exercícios que eles mais gostam de fazer e os que eles sentem mais dificuldade durante as aulas. E sempre deixar a aula aberta para os alunos questionarem e tirar todas as dúvidas que possam surgir nesse período.

Inteligência Lógico-Matemática

Nas aulas de natação, e principalmente na iniciação, tanto para crianças como para adultos, é comum utilizarmos jogos que utilizam números, contagem, formas geométricas diferentes, e que necessitam de raciocínio lógico para serem resolvidos. A própria piscina, com seu comprimento, largura, profundidade, a noção que os alunos têm disso, os materiais típicos da natação e a identificação de suas funções pelos alunos.

Essa inteligência está sempre presente nos jogos de pólo ou basquete aquático, em que existe uma contagem, referente ao número de pontos ou gols que a equipe fez. Outro exemplo de atividade é o Passa 10, em que a turma é dividida em duas equipes, e o objetivo é que os membros de cada equipe consigam trocar 10 passes, sem que a outra intercepte a bola, para marcar 01 ponto. Existe uma variação para essa brincadeira que pode ser utilizado com crianças um pouco mais velhas (aproximadamente 10 anos), em que cada componente da equipe tem um número, e para completar os 10 passes, por exemplo, se a bola estiver com o jogador número 03 ele só poderá passar para o jogador número 04, e assim por diante, até conseguir o ponto.

Os alunos gostam muito de buscar objetos dentro da água, podemos utilizar números e formas geométricas feitos de material próprio para a água e estipular tarefas para eles realizarem, como contas simples que eles resolvem e buscam o número correspondente as resultado correto, ou ainda buscar objetos de formas geométricas iguais, etc.

Outra brincadeira que os alunos gostam bastante é a que chamamos de "golfinho e tubarão". Formam-se duas fileiras, em que os alunos fiquem de costas uns para os outros, em uma fileira estão os golfinhos e na outra os tubarões. Quando o professor dá o comando "golfinho", estes têm que tentar pegar seu correspondente da fila do tubarão, que deve fugir, e vice-versa. Dependendo da idade podemos estipular que uma fileira é de números pares e a outra de números ímpares, e ao invés de um comando simples, o professor fala uma conta, e dependendo do resultado (par ou ímpar), vai dizer qual é a fileira que pega e a que foge. Podemos variar as maneiras de pegar e fugir, como correndo, nadando, só batendo perna, etc, de acordo com o objetivo da aula.

Os movimentos da natação já trabalham bastante com essa noção de lógica e de números, como realizar um determinado número de braçadas para fazer uma respiração, quantas braçadas ou pernadas são realizadas em uma metragem estipulada, o quanto o aluno nadou na aula, em quanto tempo ele nada determinadas distâncias.

Essa inteligência também pode ser bastante estimulada, mas no início da aprendizagem é bastante difícil fazer com que o aluno se preocupe, por exemplo, com quantas braçadas ele faz para depois respirar! Ele está mais preocupado em não afundar que não presta atenção em mais nada. Mas com o andamento das

aulas e quando os alunos adquirirem mais confiança neles, devemos estimular essa "atenção a mais" na hora e nadar, tornando assim o nado mais consciente. Já em uma fase mais avançada do aprendizado, tornar o aluno consciente do quanto ele nadou naquele dia, comparar essas metragens com as do início das aulas, que eram bem mais baixas, cronometrar em quanto tempo ele realizou determinada tarefa e comparar com seus próprios tempos anteriores, e assim acompanhar sua evolução. É claro que sempre existe, principalmente entre as crianças, uma certa competitividade, de quem nada mais e mais rápido, mas é importante que não se enfatize muito esse aspecto durante as aulas, e que se conscientize as crianças de não querer comparar uns com os outros, mas sim com seus próprios resultados.

Inteligência Espacial

Assim como as outras inteligências, a noção espacial é extremamente importante nas aulas de natação em vários aspectos. Começando pela percepção do próprio espaço da piscina, principalmente da sua profundidade, que é uma grande preocupação da maioria dos alunos iniciantes. A própria percepção do aluno e de sua posição na água, quando está nadando de frente sua percepção é bastante diferente de quando nada de costas, que é quando geralmente os alunos ficam mais "desorientados" na piscina. No início, treinar a flutuação de frente e de costas, mudar de uma posição para outra sem colocar os pés no chão também é um exercício interessante nessa fase do aprendizado.

Diz respeito também à capacidade do aluno visualizar mentalmente as orientações passadas pelo professor, e assim aprender através da visão e observação e alguns modelos demonstrados. Quando o professor demonstra algum movimento, é imprescindível que o aluno assimile para conseguir faze-lo.

É interessante que o professor deixe a criança ter esse tempo para pensar como a atividade deve ser realizada, que nem sempre ele demonstre primeiro antes do aluno fazer. É preciso que eles exercitem essa capacidade de visualizar o que o professor fala e que eles vivenciem determinado exercício da maneira como eles imaginaram, para depois, se for preciso, ser melhorado e corrigido pelo professor. No caso dos jogos e brincadeiras também é interessante que o professor explique, de uma maneira simples e sem muitas regras, como eles devem ser realizados, sem muitas demonstrações, e de acordo com a necessidade, ele interfere e vai colocando regras, se possível, com a colaboração dos alunos.

Trabalhar com diferentes materiais e fazer com que os alunos entendam o objetivo do uso de cada um deles pode ser uma maneira de se estimular essa inteligência, como quando usamos a prancha é porque queremos enfatizar o trabalho das pernas, e quando usamos o flutuador entre as pernas é para voltar a atenção para os braços. Determinar o espaço que deve ser ocupado pelos alunos durante algum exercício, por exemplo, quando eles vão nadar de costas, estabelecer um ponto fixo para eles terem como referência do espaço que eles devem ocupar.

Realizar brincadeiras tradicionais e adaptadas à água, como pega-pega, feito de diferentes maneiras e em diferentes posições, correndo com os pés no

chão, tanto de frente como de costas nas primeiras aulas, e em um momento mais avançado, quando as crianças já estão dominando seu corpo e seus movimentos dentro da água, em posições diferenciadas, em decúbito ventral e dorsal, com ou sem a ajuda de matérias que auxiliam na flutuação.

O tradicional "coelhinho sai da toca" em que as tocas podem ser arcos distribuídos pela piscina, em que o objetivo é fazer com que as crianças troquem de toca ao sinal do professor. Essa troca pode ser feita de diferentes formas, com deslocamentos simples, pulando com um ou com os dois pés, sem os pés tocarem no chão, com a ajuda dos braços, etc., e as crianças têm que visualizar qual é a toca que eles vão ocupar, dependendo do comando do professor.

Outra atividade bastante divertida é dividir a turma em duas equipes, em que somente um aluno por vez de cada equipe vai entrar na piscina. Este terá que realizar uma atividade pré-determinada pelo professor, que pode ser passar por dentro de um arco, ou buscar um objeto no fundo da piscina. Mas ele terá que realizar a atividade com os olhos vendados (usando um óculos com as lentes tampadas por uma fita ou pedaço de papel), se guiando pelas orientações dos colegas que estão fora da piscina. Essa brincadeira trabalha bastante a noção de direção tanto de quem está dentro da água quanto de quem está fora, que tem que ser claro e objetivo para ajudar o colega e para que ele consiga se locomover e realizar a tarefa estipulada.

Inteligência Musical

Os movimentos da natação, por si só, já são ritmados. Braços, pernas e respiração são realizados de acordo com um ritmo, imposto pelas características e condições de cada aluno. Na iniciação esses ritmos variam muito entre os alunos, e muitas vezes, inexistem, e por isso devem ser bastante trabalhados. Geralmente os alunos iniciantes apresentam muita dificuldade em executar os movimentos da natação de maneira coordenada e principalmente ritmada. Se mexerem os braços, esquecem das pernas, se juntam os dois, não respiram. E a utilização de música nas aulas pode ajudar a diminuir essas dificuldades no aprendizado.

As crianças geralmente gostam de aprender através da utilização de músicas. Canções simples que fazem as crianças perderem o medo da água nas primeiras aulas, músicas que educam os movimentos da natação ou simplesmente brincadeiras e rodas cantadas, adaptadas ao meio líquido podem ser bastante exploradas nas aulas de iniciação.

O uso da música durante as aulas de natação também é bem vindo desde que adequado ao objetivo de cada aula.Quando o objetivo é uma aula dinâmica, em que os alunos devem executar os exercícios ou brincadeiras de uma maneira mais rápida, um fundo musical mais intenso pode tornar a aula e deixar os alunos mais "animados" e motivados para fazer a aula no ritmo da música.

Já quando o objetivo é que a aula seja mais constante e cadenciada, músicas mais calmas podem corresponder a esse objetivo. No final de todas as aulas, o uso de músicas bem lentas ajudam os alunos a relaxar, e por estarmos na

água, o alongamento final e esse "relaxamento" tornam-se uma parte muito agradável da aula, e bastante esperada pelos alunos.

Inteligência Interpessoal

Quando se fala de iniciação em natação, normalmente trabalha-se com um grupo de pessoas (adultos ou crianças) que geralmente não tiveram muito contato com a modalidade anteriormente, então todos se encontram praticamente na mesma situação. Isso faz com que eles criem laços de amizade e acabem uns ajudando os outros. No início, exercícios simples de flutuação, que a maioria dos alunos não conseguem realizar sozinhos, podem ser feitos em duplas, um ajudando o outro, começam a criar esses laços de amizade. Trocar sempre de dupla é importante para evitar a formação das famosas "panelinhas".

Essa inteligência diz respeito a relacionamentos, convivência em grupo, um saber entender o outro. Isso é muito importante nas aulas, pois às vezes podemos ter um aluno que tenha mais dificuldade em aprender e por isso esteja desmotivado, e se os outros ajudarem e incentivarem, ele pode se sentir melhor e ter mais vontade de continuar freqüentando as aulas. Geralmente nas aulas de iniciação trabalhamos, no início ou no final, com alguns jogos e brincadeiras e grupos, o que também é interessante para os alunos terem essa noção de equipe e de cooperação bastante incentivada.

Atividades simples como um exercício de respiração lateral realizado em duplas com uma das mãos dadas, em que o objetivo é conseguir girar a cabeça e olhar para o colega, e não chegar primeiro do outro lado da piscina. Ou ainda um

exercício de bater perna com o auxílio da prancha, em que todos os alunos devem atravessar a piscina com uma mão em cima da sua prancha e a outra na prancha do colega do lado, e que o objetivo é que cheguem todos juntos do outro lado da piscina.

Outra atividade bem simples é deixar os alunos se locomoverem livremente pela piscina, e ir dando comandos diferentes para eles seguirem, como formar grupos de três, cinco ou oito pessoas, e realizar determinada tarefa o mais rápido possível, como, todos flutuarem de frente, ou todos de mãos dadas bater perna de costas, etc. Uma brincadeira muito conhecida, "gato e rato", adaptada à água para "peixinho e tubarão", em que é feita uma roda com os alunos, o "peixinho" fica dentro da roda e o "tubarão" fica fora. O "tubarão" deve tentar pegar o "peixinho", e os alunos da roda têm que protege-lo. Ir trocando o "peixinho" e o "tubarão" para todos participarem.

É importante que o professor trate todos os alunos da mesma maneira, dê igual importância a todos, e que distribua funções, como, por exemplo, pegar e guardar materiais, entre todos do grupo, para manter esse ambiente em que todos se sintam bem e percebam que têm o mesmo valor e importância para o professor.

Outra maneira de se estimular essa inteligência é tentar, sempre que surgir algum problema ou desentendimento com o grupo, resolver de maneira coletiva, fazendo-os entender que as vontades individuais têm que ser respeitadas, mas como estamos trabalhando com um grupo, é esse grupo que tem que chegar a um entendimento comum e que beneficie a todos. Combinar regras com as crianças no início das aulas é importante para que eles saibam e entendam seus limites no

espaço da piscina, tanto relacionado ao comportamento e a disciplina deles durante as aulas, como também à segurança das crianças, para evitar acidentes.

Inteligência Intrapessoal

É uma inteligência que possibilita as pessoas compreenderem suas experiências internas, faz com que tenham um controle e consciência das emoções durante a aula, e com tudo isso consigam ter motivação nas aulas. É importante que o professor procure manter as aulas sempre motivantes, principalmente por se tratar de aprendizagem, muitas vezes os alunos demoram algumas aulas para conseguir realizar os exercícios e atividades da maneira correta, mas isso não quer dizer que eles não são capazes.

O uso de brincadeiras nas aulas é um fator importante na motivação dos alunos. Claro que as brincadeiras, na maioria das vezes, tem um objetivo bastante específico que se busca atingir em cada aula. Muitas vezes as crianças acabam nem percebendo que elas fazendo alguns exercícios "tradicionais" da natação, que geralmente são vistos como chatos e monótonos, mas que estão fazendo de uma forma divertida e descontraída. Mas é importante conscientizar os alunos, e principalmente os pais, de que eles brincam e se divertem, mas que isso acontece de uma maneira dirigida e consciente por parte do professor.

Uma brincadeira muito simples, mas que contribui para que todos os alunos sintam-se importantes e que também estimula a imaginação e a criatividade é o "siga o mestre", em que os alunos devem imitar o que o "mestre" está fazendo. Fazer com que todas as crianças passem pela posição de "mestre" e sempre

estimular a realização de movimentos diferentes, sem que um repita o que o outro fez também é relevante durante as aulas.

O professor tem que fazer com que os alunos sintam-se bem nas aulas, sempre elogiar quando fazem algo que não conseguiam fazer antes, reconhecer o esforço e o empenho de cada um, fazer elogios autênticos e principalmente sinceros, fazer os alunos entenderem que o "não conseguir" fazer determinadas tarefas fazem parte do processo de aprendizagem, e que cada um tem um tempo diferente de aprender, que às vezes depende das vivências que eles tiveram anteriormente, mas que não devem ficar se comparando com os outros, e sim deve comparar sua própria evolução. Enfim, fazer da piscina um ambiente agradável e motivante.

Inteligência Naturalista

Como as aulas são realizadas em um ambiente "natural", a água já é um fator estimulante da inteligência naturalista, a exploração e a própria adaptação a esse "novo ambiente" são bastante consideráveis. Explicar, com uma linguagem adequada a cada grupo, as propriedades da água, o que faz eles flutuarem ou porque é mais difícil se movimentar na água do que fora dela.

Ouvir o que eles sabem ou o que acham sobre esse assunto também é importante. Realizar brincadeiras tanto com materiais que flutuam como com que afundam. Uma atividade bastante interessante é dispor vários objetos, de diferentes tamanhos, tipos e materiais, e antes de joga-los na água, um a um,

perguntar aos alunos se eles acham que o objeto vai afundar ou flutuar. É uma maneira divertida de fazer eles pensarem sobre o assunto.

Realizar um "caça ao tesouro", utilizando a piscina e o espaço ao redor dela para esconder as perguntas, adequadas a cada turma, que devem ser relacionadas a coisas da natureza, e para chegar até o tesouro eles devem responder as perguntas corretamente.

Um outro aspecto relacionado a essa inteligência é entender as modificações que as aulas de natação trazem ao organismo. Perceber os batimentos cardíacos durante atividades mais intensas, saber localizar os pontos em que podem senti-los, sentir como eles vão diminuindo durante o relaxamento. Propor uma atividade em que eles se movimentem pela piscina rapidamente, mexendo todo o corpo e em seguida pedir para eles localizarem onde estão sentindo o coração bater, explicar o porquê dos batimentos estarem acelerados e ir acompanhando a diminuição destes, conforme eles vão parando de se movimentar.

Considerações Finais

Com a natação sendo uma atividade tão procurada pelos pais, e conseqüentemente, praticada por tantas crianças, por que não aproveitar essas aulas para dar diferentes oportunidades e diferentes estímulos que contribuam tanto para seu desenvolvimento motor adequado quanto para seu desenvolvimento psico-social, e ainda trabalhando com as inteligências múltiplas, que possibilita a obtenção de uma considerável bagagem de vivências, as mais variadas possíveis. E tudo isso aliado a um ambiente super agradável, rico e cheio de possibilidades, que é a água.

Escolhi esse assunto para a elaboração do meu trabalho porque desde que tive o primeiro contato com a Teoria das Inteligências Múltiplas achei muito interessante, e já no primeiro momento tentei fazer ligações com a nossa área de trabalho, a Educação Física. E agora mais especificamente com a Natação Infantil, que é uma atividade que normalmente as crianças iniciam pela vontade dos pais, mas com o tempo começam a realizar com o maior prazer, e é devido a essa satisfação que a água proporciona que devemos aproveitar nossas aulas para contribuir de maneira efetiva na vida dessas crianças.

E o principal é que esse desenvolvimento ocorre, em grande parte, com a utilização de jogos, brincadeiras e atividades lúdicas, que o tornam motivante e divertido, além de deixar as crianças livres para o exercício da imaginação e da criatividade. Aliamos ainda o fato do convívio social, da formação de amizades e também da formação de valores, cultivados e respeitados durante as aulas de

uma maneira simples, mas verdadeira, que é importante nessa fase da vida das crianças.

O mais importante de tudo é que nós, enquanto professores, possamos ajudar na formação das crianças sobre vários aspectos e principalmente que elas iniciem sua "vida esportiva" de maneira agradável e sem os famosos "traumas", e que isso reflita nela sendo uma pessoa que tenha o hábito de praticar atividades físicas, sendo esta a natação ou não, mas que tenha facilidade em praticá-las, seja no treinamento voltado para competição ou simplesmente na prática pelo prazer que ela proporciona, buscando sempre realiza-la de uma maneira saudável e que traga benefícios a ela.

Referências Bibliográficas

ANDRIES JÚNIOR, Orival; PEREIRA, Maurício Duran & WASSAL, Renata. Natação animal: aprendendo a nadar com os animais. São Paulo, Manole, 2002.

ANTUNES, Celso. As inteligências múltiplas e seus estímulos. 10ª ed. Campinas: Papirus, 2003.

_____. Jogos para a estimulação das inteligências múltiplas. 12ª ed. Petrópolis: Vozes, 1998.

ARMSTRONG, Thomas. Inteligências múltiplas na sala de aula. Porto Alegre: Artmed, 2001.

BALBINO, Hermes Ferreira. Jogos desportivos coletivos e os estímulos das inteligências múltiplas: bases para uma proposta pedagógica do esporte. Campinas, 2001. Dissertação de mestrado Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, 2001.

GARDNER, Haward. Estruturas da mente: a teoria das inteligências múltiplas. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 1994.

_____. Inteligências múltiplas: a teoria na prática. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

_____. Inteligência: um conceito reformulado. Rio de Janeiro. Objetiva, 2000.

GALLAHUE, David L; OZMUN, Jonh C. Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo. Phorte editora, 2003.

LIMA, William. Ensinando natação. São Paulo: Phorte editora, 1999.