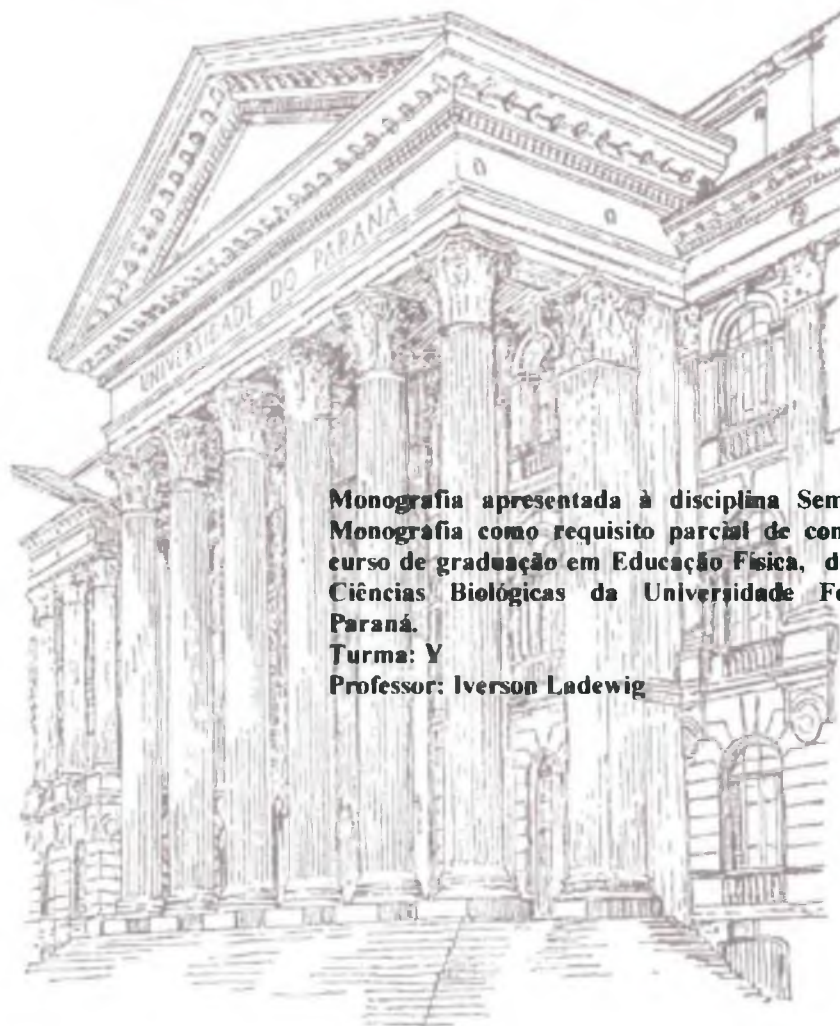


**CAROLINA ELÍSIA CARRARO**

**A NATACÃO PARA BEBÊS DE 0 A 24 MESES**



**Monografia apresentada à disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial de conclusão do curso de graduação em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.**

**Turma: Y**

**Professor: Iverson Ladewig**

**CURITIBA  
2001**

**CAROLINA ELÍSIA CARRARO**

**A NATAÇÃO PARA BEBÊS DE 0 A 24 MESES**

**Monografia apresentada à disciplina Seminário de Monografia como requisito parcial de conclusão do curso de graduação em Educação Física, do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.**

**ORIENTADORA: PROF. YARA BEDUSCHI, PHD.**

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus, que tenho como guia, que sempre me deu forças para continuar lutando, apesar das dificuldades.

Com muito amor ao meu querido pai que sempre me serviu de exemplo de dedicação e sabedoria. À minha mãe que, incondicionalmente esteve do meu lado, me apoiando e me auxiliando.

Aos queridos amigos da faculdade, em especial à Alessandra, a Cris, Bárbara e Marlus, que foram amigos para todas as horas, sem os quais, com certeza, a vida teria sido bem diferente.

À você Beto e ao meu querido bebê João Pedro que deram novo sentido à minha vida. Não posso deixar de agradecer novamente a minha mãe, que com tanto carinho cuidou do meu filho, para que eu pudesse concluir esse curso.

Meu agradecimento especial à todos os professores do Departamento de Educação Física, aos meus queridos tios e tias, primos, primas, irmãos, amigos de todos os lugares que preencheram minha vida com mais alegria e entusiasmo.

À todos vocês, que fizeram ou fazem parte da minha vida, que torcem e vibram junto com minhas conquistas, obrigada por serem meus verdadeiros amigos.

## DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa, com gratidão, a minha mãe, que sempre acreditou em minha capacidade, sendo sempre o meu “porto seguro”. Ao meu amado bebê, por suportar com imensa doçura minha ausência de mãe. Saiba que tudo que fiz e faço, é por você, minha grandiosa razão de existir e persistir.

## SUMÁRIO

	AGRADECIMENTOS.....	ii
	DEDICATÓRIA .....	iii
	RESUMO.....	V
<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>01</b>
1.1	Problema.....	01
1.2	Justificativa.....	02
1.3	Objetivos.....	02
1.3.1	Objetivo Geral.....	02
1.3.2	Objetivos Específicos.....	03
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>04</b>
2.1	O desenvolvimento de bebê do nascimento até 01 ano.....	04
2.2	Perfil do comportamento do bebê do 1º ao 2º ano de vida .....	08
2.3	Aspectos a serem considerados na natação para bebês do nascimento aos 02 anos.....	10
2.3.1	Aspectos físicos da aula.....	10
2.3.2	Adaptação ao meio líquido.....	12
2.3.3	O medo.....	13
2.3.4	Quando e como começar.....	14
2.4	Objetivos da natação para bebês do nascimento aos 02 anos.....	15
2.4.1	Desenvolvimento psicomotor.....	15
2.4.2	A sociabilização.....	16
2.4.3	A recreação.....	17
2.4.4	A saúde.....	17
2.4.5	Agente Educativo.....	19
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA.....</b>	<b>20</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>21</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>30</b>
<b>7</b>	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>32</b>

## RESUMO

O presente estudo pretende abordar a temática da natação para bebês de 0 à 24 meses e discutir os benefícios que essa prática traz para os praticantes. A intenção deste trabalho é justamente ampliar os estudos sobre a natação nesta faixa etária, pois ela ainda abrange um pequeno espaço dentro da natação convencional, devido aos poucos esclarecimentos de seus reais objetivos e verdadeiras finalidades. Abordou-se o desenvolvimento físico e psicomotor na faixa etária proposta, assim como a evolução do bebê durante esta fase e diversos aspectos a serem considerados nessa prática. A natação nesta faixa etária, em linhas gerais, tem um papel formativo, atua no domínio da imagem corporal, formação da inteligência, receptividade de estímulos, coordenação, curiosidade, afetividade, sociabilização e diminuição do egocentrismo. Auxilia também, na desenvoltura, na coordenação e na agilidade dos movimentos, aumenta a resistência física e melhora a saúde geral, além de desenvolver na criança o senso de equilíbrio, que aprimorará a sua noção de espaço. Finalizando, este trabalho visou a trazer esclarecimentos sobre a importância da natação para bebês, dos seus benefícios quando iniciada precocemente e também sobre a compreensão dos objetivos da natação entre as mães das crianças praticantes, como por exemplo, a segurança, a sociabilidade, a recreação, a educação, a saúde e a terapia, verificando através da bibliografia qual a aplicabilidade da natação para bebês de 0 à 24 meses, incorporando uma discussão sobre os benefícios dessa prática para o desenvolvimento da criança.

# 1. INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

A natação para bebês é uma prática que vem sendo muito difundida nos dias atuais. Muitos pais, mesmo sem saber seus objetivos e benefícios, iniciam seus filhos nesta prática e com isso, criam muitas expectativas.

Os especialistas concordam que todo indivíduo necessita de uma quantidade mínima de atividades físicas para que seja promovido um crescimento normal. Essa quantidade, no entanto, não é facilmente determinável. Também é difícil identificar os efeitos do exercício regular no crescimento e desenvolvimento. Os efeitos no exercício normalmente ocorrem na mesma direção das mudanças que acompanham o crescimento. Por exemplo, a massa muscular aumenta com o crescimento da mesma forma que aumenta com o exercício. Isso torna difícil a distinção entre o crescimento normal e os efeitos do treinamento.

Os traumas que ocorrem nesta idade, podem ser irreversíveis, dependendo de sua intensidade. De acordo com MAGILL (1984), o professor deve criar um ambiente apropriado para a aprendizagem, a fim de que a criança encontre desejo em aprender a habilidade e, segundo LE BOULCH (1986), para que ela possa se expressar livremente, pois o bloqueio afetivo provoca um bloqueio motor que inibe toda expressão natural. Por este motivo, deve existir a preocupação com o que diz respeito as atitudes dos pais e professores, atividades e/ou exercícios realizados durante as aulas, pois se alguma coisa atemorizar o bebê, dificilmente ele irá querer voltar à piscina, pois ele poderá sofrer traumas em relação ao contato com a água. Com objetivos devidamente traçados e o uso de muita criatividade, dedicação e paciência, estaremos proporcionando a criança os estímulos necessários para um desenvolvimento perfeito da motricidade e da psicomotricidade.

Sendo assim, apesar de muito se falar na prática da natação para bebês de 0 a 24 meses, questiona-se qual é a idade para o bebê iniciar a natação, de que

maneira o professor conduz esta prática, que melhora esta prática pode trazer para o crescimento e desenvolvimento do bebê e ainda, quais mudanças os pais observaram nos bebês depois que eles ingressaram na natação?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A escolha deste tema deve-se ao interesse em chamar atenção dos profissionais da área de natação para bebês, dos professores de Educação Física e também dos pais, a importância desta atividade para os bebês: seus objetivos, benefícios; vem também fornecer subsídios para que esta prática seja feita da melhor forma possível, evitando possíveis traumas e proporcionando prazer pela atividade.

A pesquisa realizada neste trabalho servirá de subsídios para aqueles que pretendam trabalhar com a natação para bebês, já que a bibliografia é escassa e mesmo as pesquisas na área são pouco realizadas e difundidas.

Se trabalhada de forma adequada, levando-se em conta o processo de desenvolvimento do bebê, seu ritmo próprio, suas necessidades e desejos, a natação para bebês pode trazer ótimos resultados.

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Objetivo Geral

Este trabalho teve como objetivo relatar os benefícios da natação iniciada precocemente: a melhora das condições fisiológicas, educativas e recreativas; estimulação dos processos maturacionais e de aprendizagem nos aspectos cognitivos, afetivos e psicomotores da criança, reforçando o seu crescimento e desenvolvimento.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Analisar o desenvolvimento do bebê do nascimento aos dois anos
- Determinar os conteúdos, objetivos e benefícios do trabalho aquático com bebês
- Descrever os aspectos físicos gerais da aula
- Pesquisar as mudanças observadas pelos pais dos bebês que praticam a natação
- Detectar os motivos e/ou razões que levaram os pais a buscarem a natação como opção de atividade física para seus bebês
- Descobrir os resultados depois de iniciarem tal prática

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ DO NASCIMENTO ATÉ 1 ANO.

O 1º ano de vida é marcado por um crescimento físico acelerado. Os primeiros seis meses de vida são o período em que o ser humano mais cresce em sua vida.

Para VELASCO (1994) o recém-nascido não consegue sustentar a cabeça, não tem controle sobre a musculatura ocular e só diferencia o claro do escuro. Faz contato com o meio ambiente através do reflexo de sucção. Com 1 mês os músculos do bebê já adquiriram mais tonicidade. A criança começa a assumir o controle dos movimentos de seus olhos e de suas mãos, gosta do conforto do banho e a solidão parece incomodá-la.

Segundo LE BOULCH (1982), do nascimento aos 2 meses predomina o processo de maturação; os gestos não são coordenados e parecem crises motoras.

O bebê com 4 semanas, segundo GESELL (1999), não possui esquemas e características de comportamento. Limita-se às suas reais necessidades e dorme quase o tempo todo. É relativamente diferente do que era ao nascer. A experiência com as luzes e com cores vivas é uma das atividades mais importantes para o bebê nesta idade. Gosta da hora do banho. Não gosta que o vistam e dispam.

GOTTMAN (1997) afirma que os recém-nascidos não são personagens passivos na relação pais/filhos. Ao contrário, têm um papel muito ativo no jogo social. Querem ser estimulados, divertir-se e estar emocionalmente ligados aos pais.

PIAGET citado por PAPALIA (1981) afirma que do nascimento a 1 mês, o bebê encontra-se no subestágio um do estágio sensório motor. É o estágio do uso de reflexos, que são adaptativos no sentido de que permitem ao bebê sobreviver e aprender. Um bom exemplo é o reflexo de sucção. O comportamento de reflexo inteligente forma a base para atividade inteligente posterior.

VELASCO (1994) afirma que, ao completar 16 semanas, o bebê tem mais firmeza do que tinha antes. O bebê revela uma grande necessidade de tocar em tudo. Deseja alguma atenção social. Nesta idade o bebê entra num estado de auto conhecimento físico e anatômico. Estão num ciclo de 3 fases: brincar – comer – dormir. É um período, para muitos, de equilíbrio eficiente e expansivo. Possui uma excelente simetria de postura e interesse por pessoas e por objetos.

Para PIAGET citado por FERREIRA e CALDAS (1986) , a criança apresenta boa coordenação motora, podendo seguir a cabeça em direção ao som, segurar um objeto, pegar brinquedos que estejam ao alcance de suas mãos e até mesmo, tentar alcançar os objetos pendurados no berço. Começa a identificar a mãe e mostra-se amiga dos que cuidam dela. Ainda segundo PIAGET, citado por PAPALIA (1981), de 1 a 4 meses, o bebê encontra-se no subestágio das reações circulares primárias. Neste período o bebê começa a coordenar informação sensorial. Ele agora está coordenando visão e apreensão.

Segundo MENDEL citado por DAMASCENO (1994), a criança notifica a presença da água quando o banho é dado sempre na mesma hora; pode levar as mãos à boca; pode seguir objetos com os olhos e fixá-los; começa a perceber o ambiente; segura um objeto por pouco tempo.

Com 28 semanas” o bebê já pode sentar-se por um momento, sozinho ou apoiado no encosto da cadeira” ( VELASCO, 1994, p.23). Está se tornando, pouco a pouco, um ser sociável.

GOTTMAN (1997) afirma que aos oito meses o bebê começa a engatinhar e a descobrir seu ambiente. Começa a “estranhar”. Uma criança que antes sorria indiscriminadamente para qualquer pessoa, agora pode querer se esconder. Simultaneamente, está entendendo muito mais as palavras faladas, o que também ajuda na comunicação emocional. Embora ainda possa levar alguns meses para falar, já entende muitas coisas e é capaz de seguir instruções. Mobilidade física, a capacidade de mudar o foco de atenção, a linguagem especial do bebê com os pais, sua compreensão da língua falada e o medo do desconhecido, são características marcantes desta fase.

PIAGET citado por FERREIRA e CALDAS (1986), constatou que nesta idade o bebê passa a interessar-se por tudo ao seu redor. Começa a imitar os atos que lhe interessam. Começa a temer pessoas estranhas. Emite sons, gosta de ouvir sua voz e de ouvir falar. Quando citado por PAPALIA (1981), constata-se que chegamos ao subestágio 3, das reações circulares secundárias, marcado pelo início da ação intencional. O bebê começa a ficar interessado pelo resultado de suas ações. “Continuam a ocorrer padrões de comportamento, acidentalmente, durante o movimento aleatório; ela os aprende; e depois repete-os para ver *que resultados darão*. “

Por sua vez, GESELL (1999) , afirma que nesta idade os bebês são comunicativos, expansivos, lançando-se ao mundo em sua volta. São capazes de distinguir estranhos, conversam com seus brinquedos, sorriem à sua imagem no espelho e reagem de forma encantadora à imagem do pai e da mãe. Expressam agrado pelo banho com pontapés e risadas; não gostam da banheira muito cheia de água; podem irritar-se quando retirados do banho; brincam com os pés; emitem sons; sentam-se sem o apoio das mãos. Gostam de serem despedidos e do banho; notam a presença da água quando o banho é dado sempre na mesma hora.

Para VELASCO (1994), a grande novidade para o bebê de 40 semanas é engatinhar. A agilidade e a coordenação motora das mãos estão melhores. Gosta de se sentir em família.

Com 40 semanas, segundo GESELL (1999), os bebês não se acostumam mais à posição deitada; utilizam muito as mãos; são menos egocêntricos e mais propensos à socialização, adoram balbuciar com pessoas ligadas à ele.

Segundo MENDEL citado por DAMASCENO (1994), os bebês podem ficar em pé sozinhos; gostam de imitar movimentos, ruídos e sons; trocam de decúbito com habilidade, sentam-se à partir de decúbito dorsal; o deslocamento torna-se progressivamente mais intenso e autônomo. Começam a deslocar-se.

Segundo GESELL (1999) o bebê exprime vigorosamente a sua expectativa ao ouvir correr a água para o banho e este ficará mais agradável se

o bebê estiver entretido com brinquedos flutuantes ou se ele estiver de pé na banheira.

Crianças com 1 ano, segundo MILLER (1992), começam a mostrar características diferenciadas, podendo crianças com a mesma idade estarem em fases de desenvolvimento diferenciados.

TANI (1998) diz que o desenvolvimento saudável da criança depende da maturação do sistema nervoso central e de estímulos proporcionados à ela.

GOTTMAN (1997) afirma que nesta idade o bebê possui uma ligação cada vez mais forte com pessoas específicas, a saber, seus pais. Agora o bebê tem certeza de que seus pais existem mesmo que não estejam por perto e sente falta deles.

Nesta mesma idade, VELASCO (1994) diz que o bebê pode sentar-se sozinho e ficar em pé. Já pode relaxar e contrair sua musculatura. Sua linguagem inclui palavras simples e sílabas.

De 32 semanas até 1 ano, a criança passa pelo quarto subestágio descrito por PIAGET citado por PAPALIA (1981): é a coordenação de esquemas secundários e sua aplicação a novas situações. O bebê deste estágio quatro está verdadeiramente começando a desenvolver o esquema do objeto permanente.

Segundo GESELL (1999), a criança de 1 ano é capaz de sentar-se sozinha, mas prefere engatinhar; é capaz de ir de um lado para outro, e de trepar, caso arranje um bom apoio para as mãos. As atividades que mais aprecia são as grandes atividades motoras. O banho ainda é parte favorita da rotina diária; agora toma característica diferente, o de brincadeira. Tem a iniciativa de querer se lavar sozinha e para seu desenvolvimento é ideal que o faça.

## 2.2 PERFIL DO COMPORTAMENTO DO BEBÊ DO 1º AO 2º ANO DE VIDA.

VELASCO (1994) afirma que aos 15 meses a criança atingiu um alto nível de desenvolvimento. Gosta de ouvir música e até acompanha o ritmo com o corpo.

Com 15 meses, segundo GESELL (1999), o bebê pára de engatinhar para andar, mesmo que com alguns passos incertos. Torna-se exigente e incapaz de conter sua impaciência. Insiste em fazer as coisas sozinho. Não gosta de ficar muito tempo no mesmo lugar. A criança de 15 meses não é mais tão tímida como a de 1 ano.

Aprecia muito o banho, especialmente se tomá-lo em companhia de um irmão mais velho. Gosta de brincar na água com recipientes, como bacias ou regadores. Pode protestar se for tirada da água.

PIAGET citado por FERREIRA e CALDAS (1986), afirma que aos 15 meses o bebê pode andar bem e até passear num velocípede. Pode-se iniciar o controle do esfíncter intestinal, ensinando-o a pedir para urinar e evacuar.

Aos 18 meses, segundo VELASCO (1994), a criança está repleta de energia. Ainda tem dificuldades de coordenar mãos e pés. Está atenta a tudo. Sua concentração é pequena, mas ela aprende instintivamente como sua família funciona e o lugar das coisas.

PIAGET citado por FERREIRA e CALDAS (1986), nesta idade o bebê possui a coordenação motora muito mais firme. Carrega objetos, folheia livros, segura o lápis e pode rabiscar numa folha de papel. A mímica é muito expressiva e gosta de imitar os adultos. No fim dessa faixa de idade, experimenta soluções e deixa de lado as que não funcionam. Afirma ainda, agora citado por PAPALIA (1981), que dos 12 aos 18 meses, entramos no subestágio 5, das reações circulares terciárias – o descobrimento de novos meios através de experimentação ativa. Este é o último estágio cognitivo que não inclui representações mentais de eventos externos, ou que imaginamos como pensamento, e o primeiro que inclui a tentativa de novas atividades.

Experimenta descobrir em que aspecto um objeto, evento ou situação constitui novidade.

Segundo GESELL (1999), a sua energia locomotora é muito forte; gosta de correr atrás dos outros e de que corram atrás dela. Sua postura ereta ainda não é perfeita; corre numa atitude propulsiva, rígida. Quanto ao banho, pode ser que resista a ele, o que é difícil de diagnosticar o motivo.

De 18 a 24 meses, segundo PIAGET citado por PAPALIA (1981), o bebê entra no subestágio 6: a invenção de novos meios através de combinações mentais. Ele desenvolve a capacidade de imaginar eventos em sua mente e de segui-los até certo grau. Em outras palavras, pode pensar. Ele também pode imitar ações, mesmo depois que algo ou alguém não esteja mais em sua presença.

Com 2 anos, segundo VELASCO (1994), a criança ainda não anda completamente ereta. Ela aprende como correr. É o ano de maior desenvolvimento lingüístico da criança. Prefere brincar sozinha, pois não tem amadurecimento suficiente para brincar com outras crianças.

Aos 2 anos o bebê já pode ser considerado uma criança, embora muito imatura. Compreende melhor seus direitos de propriedade e mexe menos nas coisas alheias. Pode ser consideravelmente dependente da mãe e exigir toda a atenção quando está na presença de estranhos. Atravessa um período de timidez, especialmente em relação aos adultos. "A criança agora fica mais interessada em ajudar a lavar-se e pode preferir a esponja aos brinquedos do banho. Interessa-se principalmente por lavar as mãos e enxugá-las, embora não faça lá muito bem nenhuma das duas coisas." (GESELL,1999)

PIAGET citado por FERREIRA e CALDAS (1986), afirma que, emocionalmente, a criança já sente medo, desprazer, raiva, ciúme, alegria, excitação, afeição por crianças, adultos e por animais. É limitada pelo egocentrismo; demonstra carinho, dó, vergonha. Diz não a tudo. A realização de um objetivo lhe dá satisfação. Seu desenvolvimento social é precário. Não brinca cooperativamente. Suas percepções se tornam mais exatas.

Concluindo a evolução do ser humano em seus dois primeiros anos de vida, temos:

“A evolução física da criança é percebida a olhos vistos, mas o índice de encefalização não se mostra pelo volume, mas pela qualidade” (VELASCO, 1994, p.27).

### 2.3 ASPECTOS A SEREM CONSIDERADOS NA NATAÇÃO PARA BEBÊS DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS.

O ensino da natação para bebês é motivo de estudos de pesquisadores, pois além de ser totalmente diferenciada da natação para crianças, jovens ou adultos, os bebês possuem uma alta capacidade de adaptação ao meio líquido.

Para VELASCO (1994), a motricidade aquática é diferente da terrestre. Na água, temos necessidade de uma reorganização cinérgica, pois nela o cerebelo funciona de forma mais complexa. Para este autor independente do método a ser adotado, não haverá aprendizagem se não forem respeitadas as limitações maturacionais do praticante.

MC. GRAW citado por FONTANELLI (1986) diz que o comportamento aquático do bebê tem 3 fases: movimentos reflexos de natação, comportamento desorganizado e movimentos voluntários ou deliberados.

Segundo BRESGES (1980) “ nos dois primeiros anos de vida não se pode falar de natação como técnica desportiva, ainda é cedo para se iniciar a criança nos estilos da natação”.

#### 2.3.1 ASPECTOS FÍSICOS DA AULA

Sobre a temperatura da piscina BRESGES (1980) afirma que a temperatura ideal para natação de lactentes é de 32°C e DEPELSENGER (1989) complementa que a temperatura ideal é de 30° a 31°C, pois se a temperatura for inferior a 28°C pode acarretar más reações da criança que não possui a mesma

termorregulação do adulto e superior a 32°C causa um demasiado relaxamento, abrandando e tornando lentas as ações motoras.

Para SILVEIRA e NAKAMURA (1998), no verão a temperatura da água deve variar de 31° C a 32°C e no inverno de 34°C a 35°C. Essa convenção deve ser respeitada pois não podemos esquecer que o bebê não tem grande movimentação e precisa estar envolto a uma temperatura que aproxime-se a do seu banho para que a aula seja agradável e não lhe cause desprazer.

Quanto à profundidade da piscina BRESGES (1980) recomenda uma profundidade onde o professor possa ficar em pé e segurar o bebê confortavelmente na superfície sem ter que estender a cabeça para mantê-la fora da água ou ter que se inclinar muito. Para DEPELSENEER (1989) para a iniciação a piscina deve ter entre 1m70 e 1m80 e para aperfeiçoamento e exercícios específicos 2m50.

Segundo SILVEIRA e NAKAMURA (1998), o ideal para o desenvolvimento de um bom trabalho, é que a profundidade da piscina varie entre 1m e 1m20cm e que seja de piso plano para que não ocorram acidentes, como escorregões ou má postura durante a aula.

A cloração da água para BRESGES (1980) deve ser uniforme e não deve-se deixar o cloro concentrar-se em alguns pontos. DAMASCENO (1984) completa dizendo que a água deve ter controle bacteriológico e filtragem forte.

Quanto aos materiais utilizados nas aulas, QUADROS e MATTOS (1980) afirmam que os brinquedos podem transformar o ambiente, tornando-o tranquilizador e familiar. Deve ser aquele que pode ser mordido e cheirado, sem que ofereça perigo de ser engolido.

Finalmente, FONTANELLI (1985) complementa ressaltando que “o tratamento adequado das águas da piscina bem como o lava pés, pisos, chuveiros, sanitários, assim como exame médico adequado e periódico nos bebês, em suas mães e professores, controlam as transmissões de moléstias entre usuários”.

### 2.3.2 ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

AMARAL (1980) considera a adaptação ao meio líquido ou familiarização, como a primeira fase do processo de aprendizagem. Segundo este autor, os objetivos desta fase são o conhecimento sobre a água, a resistência resultante da sua densidade, o empuxo e a pressão que a mesma exerce quando ocupamos um espaço nela. O objetivo maior nesta fase seria a segurança dentro da água, para que o iniciante possa descontrair e relaxar seu corpo sem temores. A criança necessita da sensação de segurança que o corpo do adulto pode lhe proporcionar, o que irá ajudar o bebê a habituar-se mais rapidamente.

BUENO (1998) considera importante apresentar a água à criança como local de brinquedo, de inúmeras experiências e de vivências, local este onde ela poderá sentir-se à vontade e movimentar-se livremente sem perder a noção de segurança e proteção.

Segundo NASCIMENTO (1984) a adaptação do bebê de 6 meses aos 2 anos estará mais ligada aos fatores emocionais e afetivos, mas as emoções pertencem à mãe, por isso a importância da mãe nesse processo.

Para VELASCO (1994), um fator indispensável ao bom desenvolvimento do bebê é o afeto. Crianças com pouca ou nenhuma estimulação afetiva apresentam defasagem em seu desenvolvimento físico, social e intelectual. Por isso, é preciso compreender que a criança deve sentir prazer durante esta prática. Ela deve desfrutar da sensação semelhante a que tinha no útero materno, explorando com naturalidade todas as movimentações possíveis. A natação para os bebês, nada mais é que a estimulação precoce.

Até os 2 anos de idade, vamos procurar ter um relacionamento com a criança, criando sempre artifícios para despertar seu interesse. Para DAMASCENO (1986) não se deve manter a criança na água contra a sua vontade. Ao primeiro sinal de desconforto é preciso tirá-la da água.

### 2.3.3 O MEDO.

Segundo DAMASCENO (1984), a criança não nasce com medo; ele é adquirido no transcorrer do seu desenvolvimento. O medo geralmente é transmitido por adultos ou por experiências negativas (traumas).

NAVARRO e TARROGO citados por DAMASCENO (1986) acentuam que “a criança medrosa não é nada mais que a conseqüência da insegurança que lhe oferecem seus pais.”

Para DEPELSENEER (1980) “o medo da água não pode existir fundamentalmente, uma vez que ela representa uma Segunda natureza intimamente ligada a nossas naturezas aquáticas”. A lembrança da vida fetal tende a apagar-se entre o sexto e o nono mês e dá lugar a um sentimento inverso, contrariando a descontração do recém-nascido, e por vezes transformar-se em insegurança ou até pavor, principalmente depois dos 24 meses. As causas do medo surgem durante a gravidez e podem ser pelos seguintes quatro motivos: maus tratos físicos e psicológicos; problemas financeiros, de saúde, de trabalho e familiares; um grande susto ou tentativas malogradas de aborto. Mas geralmente são os próprios adultos que amedrontam os bebês, repetindo frases quando eles se encontram nas proximidades de algum local aquático. Esta ação por parte dos adultos cria um sentimento muito forte de repulsa e medo nos bebês, gradativamente.

BRESGES (1980) diz que a criança não pode nunca perder a sensação de proteção e segurança, pois é possível que durante as atividades venha a existir alguma situação arriscada. O contato com o corpo do seu responsável, ajuda o bebê a adaptar-se mais rapidamente à nova situação. O desconforto inicial que pode existir é vencido quando seu responsável o deita sobre seu peito e massageia sua coluna vertebral e seus membros. Se a criança chorar e não for possível acalmá-la em cinco minutos, é aconselhável tirá-la da água.

Segundo NASCIMENTO (1984) devemos sempre respeitar o medo da criança sob qualquer forma que ele se apresente.

#### 2.3.4 QUANDO E COMO COMEÇAR

Para DAMASCENO (1984) quanto antes iniciar a natação para a criança é melhor, pois as mesmas possuem reflexos que podem ser utilizados na natação e que desaparecem gradativamente até os 12 meses de idade.

A idade conveniente para iniciar a natação segundo VELASCO (1994) e DAMASCENO (1994) é aos três meses; ambos concordam que esta idade traz muitas vantagens, entre elas: o grau de sustentação que o bebê tem do corpo decorrente da eliminação de alguns reflexos primários; o ato de sentar-se com firmeza ; sustentação da cabeça, ou seja, uma grande seqüência de atos com equilíbrio que facilita sua noção de espaço, fazendo com que a criança situe-se com o ambiente que a cerca e movimente-se com mais facilidade.

AMARAL (1980) aconselha que a melhor época para o bebê iniciar a natação é aos seis meses, pois nesse período o bebê já mantém sua cabeça bem firme através de grupos musculares do pescoço e já são capazes de demonstrar sensações.

Para NAVARRO e TARRAGO citados por DAMASCENO (1986) sugerem que deve-se começar somente à partir da segunda semana de vida, quando o umbigo está completamente cicatrizado.

BRESGES (1980) afirma que a natação para bebês deveria ter início aos dois meses de idade, pois neste período, as fases de crescimento são mais acentuadas e ele já resiste bem ao transporte à piscina. No entanto, nesta idade o bebê capta apenas parte dos estímulos ambientais, de maneira que, quando comparado com crianças mais velhas, suas fontes de medo são bem mais restritas. As demonstrações de desagrado aos dois meses, quase sempre se baseiam no desconforto físico.

DEPELSENEER (1989) diz que as sessões iniciais podem começar por volta dos quinze dias ou três semanas depois de nascer. A água faz renascer na criança a rede completa de reflexos regulados pelo instinto de sobrevivência, a fim de adquirir cedo as técnicas respiratória e natatória. Deve-se limitar ao máximo o prolongamento de tempo entre o nascimento e a volta à água, para

que a aprendizagem seja mais fácil, calma, suave e a evolução seja mais rápida.

REBELLATO e CONCEIÇÃO citados por DAMASCENO (1986) consideram que seja conveniente à partir do terceiro mês, por diversos motivos: o bebê começa a possuir um razoável grau de sustentação do corpo; sustenta a cabeça com firmeza na linha média do corpo, na posição sentada; o equilíbrio é suficiente para permitir fixar o olhar em objetos, observar as mãos à sua frente e olhar aspectos do ambiente à sua volta.

MILLER (1992), diz que é conveniente, antes de começar as aulas de natação, levar a criança a um pediatra para se assegurar do seu estado de saúde geral (ouvidos, coração, pulmão e sistema circulatório). Não há idade para se começar a exercitar o bebê dentro da água.

## 2.4 OBJETIVOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS DO NASCIMENTO AOS DOIS ANOS.

A aula de natação para bebês não é, ao contrário do que muitos pensam, o aprendizado dos estilos da modalidade, como veremos a seguir.

### 2.4.1 DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

Grande parte do desenvolvimento motor inicial parece surgir principalmente por causa da maturação, mas há também um elemento de interação com o ambiente. Depois que o sistema nervoso central, os músculos e os ossos amadurecem suficientemente, ao colocar o bebê nas posições apropriadas com liberdade para mover-se, ele erguerá a cabeça. Não foi ensinada a fazer isso; contudo, quanto mais ele praticar esta nova habilidade, tanto mais proficiente se tornará.

DEPELSENEER (1980) afirma que esta prática “desenvolve o despertar rápido de todos os sentidos, desencadeia aquisições mais precoces, acelera o desenvolvimento psicomotor completo, bem como a evolução de autonomia

náutica”. Influi também sobre o equilíbrio terrestre, seu comportamento social, sua saúde física, seu apetite e muitos outros fatores.

SILVA (1986) ressalta que “a educação psicomotora aplicada à natação concerne uma formação indispensável a toda criança. Associa diretamente a consciência à ação e permite uma integração progressiva das aquisições da criança, que se torna objeto de conhecimento e reflexões”. Seu principal objetivo é o de proporcionar condições para que, através de atividades espontâneas em meio líquido as crianças possam se perceber no tempo e no espaço e desenvolver uma ação no mundo.

A experimentação variada, as repetições das brincadeiras e as modificações das tarefas aumentam a vivência motora da criança, desenvolvendo segurança e habilidade em seus movimentos (DIEM, 1981).

De acordo com RODRIGUES (2000), “as atividades lúdicas favorecem o controle do “eu” corporal, possibilitam a organização perceptiva, desenvolvendo as noções de espaço e tempo, e enriquecem a vida psíquica e a inteligência. “

HAYWOOD (1993) destaca que as experiências e o ambiente tem uma grande influência no desenvolvimento motor da criança. A criança que tem amplas oportunidades de praticar atividades físicas, tende a ter um refinamento das suas habilidades motoras do que aquela que não tem as mesmas oportunidades.

#### 2.4.2 A SOCIABILIZAÇÃO

Nas aulas, o bebê pode se desinibir, fazer amizades, ter maior independência, principalmente da mãe e exploração do meio ambiente mais ativamente.

FONTANELLI e FONTANELLI (1985) destacam a sociabilização na natação, pois estimula os instrumentos com os quais o bebê é dotado para se relacionar com o mundo.

Para VELASCO (1994) “ninguém se desenvolve se não puder aprender e ninguém aprende sem ser desenvolvido. A criança é inteligente de acordo

com a inteligência dos que lhe ensinam. Daí a importância da qualidade de seu convívio social.” (VELASCO, 1994, p.27)

DEPELSENEER (1989) afirma que a água permite ao bebê a análise do meio ambiente líquido ou terrestre, a comunicação com as pessoas, a compreensão das relações humanas, criar laços de amizade e de auxílio mútuo, respeitar os demais, enfim, acelerar a sociabilidade.

BRESGES (1980) diz que a tarefa da natação deve ser de ambos os pais; os dois devem conjugar suas idéias para a melhor sociabilização do bebê.

### 2.4.3 A RECREAÇÃO

Para AMARAL (1980) a água proporciona momentos alegres e descontraídos, seja em piscinas, clubes, rios, lagos.

BRESGES (1980) afirma que é importante que a criança conheça a água, aprendendo que é local de brinquedo com múltiplas possibilidades de vivências e experiências. É importante apresentar à criança a água como local de brinquedo, com múltiplas possibilidades de experiências, vivência e respectivo comportamento.

AMARAL (1980) afirma que a natação pode ser atividade-meio de satisfação e auto-realização desde que se domine o meio líquido e o aperfeiçoamento de nossas habilidades aquáticas.

### 2.4.4 A SAÚDE

Segundo BARBOSA (1985), a natação infantil pode trazer os seguintes benefícios:

- Melhoras no sono, alimentação e postura.
- Fortalece o tônus muscular.
- Aumenta a capacidade cárdio-respiratória.

DEPELSENEER (1980) não observou nenhuma influência negativa da natação precoce e observa que estes bebês possuem menos casos de infecções otorrinolaringológicas que os não praticantes. Sobre a evolução fisiológica dos bebês que praticam natação, revela boas repercussões sobre sua saúde e uma melhora (por vezes a cura) de certos distúrbios patológicos, tais como:

- Obesidade;
  - Magreza anormal;
  - Ansiedade, hipernervosismo;
  - Convulsões;
  - Crise de epilepsia;
  - Distúrbios respiratórios (asma, principalmente);
  - Sopros no coração (não orgânico);
  - Deficiência ou malformações musculares;
  - Falta de apetite;
  - Mau sono;
  - Linfatismo – apatia;
  - Hipotonia;
  - Hipertonia;
  - Miotonia;
  - Prevenção ou redução em diversos níveis:
- 1) Coluna vertebral:
    - Lordoses.
    - Escolioses.
    - Cifoses.
  - 2) Membros:
    - Reeducação após as fraturas.
    - Pés chatos.
    - Joelhos tortos..

LUZ (1976) complementa dizendo que a natação aumenta a capacidade bronco-pulmonar do bebê e o simples fato de estar no meio líquido é favorável, pois a água funciona como um obstáculo exigindo um esforço maior, e um melhor funcionamento do coração. Também é uma atividade saudável pois abre o apetite, fortalece os músculos e cria uma nova disposição.

#### 2.4.5 AGENTE EDUCATIVO

LUZ (1976) afirma que desde cedo o bebê aprende a respeitar horários, ter noção de certo e errado, ter respeito aos companheiros e disciplina.

FONTANELLI e FONTANELLI (1985) complementam dizendo que a natação constitui um excelente método pedagógico que permite conhecer melhor e mais cedo o bebê, e portanto, ajudá-lo, se necessário, a resolver problemas particulares em seu meio familiar ou social.

DEPELSENEER (1980) diz que a natação é uma importante origem de equilíbrio de caráter: acalma os raivosos, tempera os mais nervosos e regenera os tímidos, dando-lhes uma segurança própria.

### **3. METODOLOGIA**

O presente trabalho foi realizado, a princípio, através de pesquisa bibliográfica, onde se buscou demonstrar a importância da natação para bebês de 0 a 24 meses e como esta deve ser realizada. Inicialmente foi feito um levantamento do material bibliográfico, leitura e fichamento das obras relacionadas com o trabalho. Em seguida, realizou-se a análise do material bibliográfico e elaborou-se um questionário.

Em um segundo momento foi feita a aplicação de questionário com os pais de bebês praticantes de natação. Os dados foram computados e analisados.

## 4. RESULTADOS

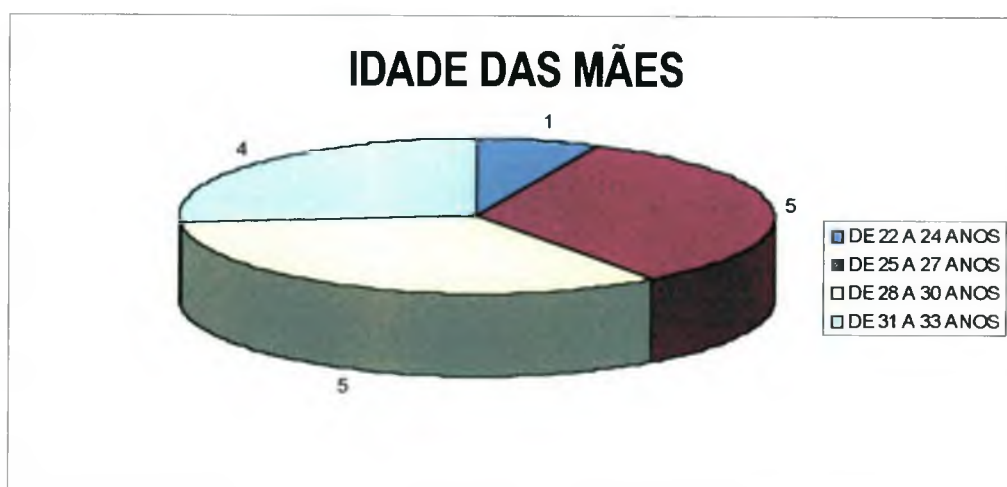
Através da revisão bibliográfica, formulou-se um referencial teórico para a elaboração das questões que foram consideradas como mais relevantes para a obtenção de respostas significativas, relacionadas com a natação para bebês.

As perguntas números 01 e 02 foram referentes aos dados pessoais da criança e do respondente .

Observou-se que a média de idade das mães é de 28,06 anos. (Ver gráfico 1)

### GRÁFICO 1 - IDADE DAS MÃES

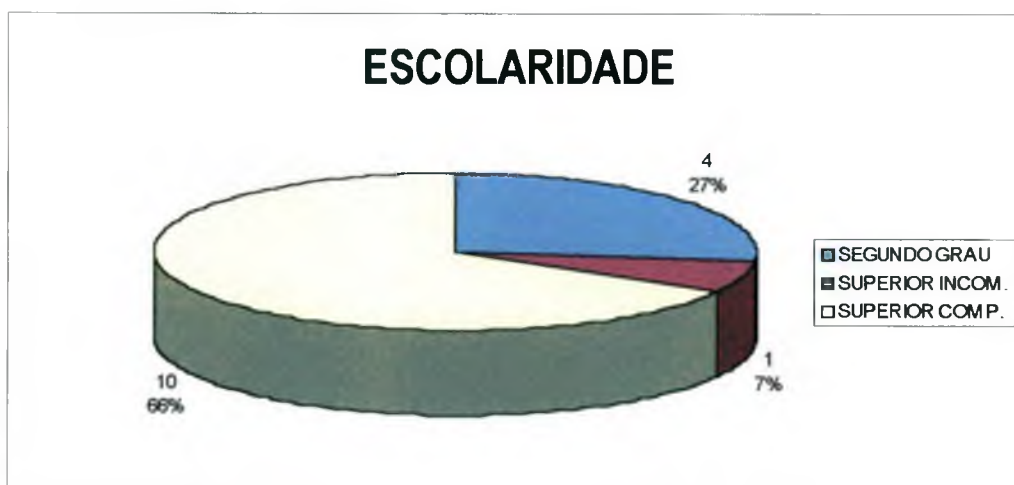
<b>IDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
DE 22 A 24 ANOS	1
DE 25 A 27 ANOS	5
DE 28 A 30 ANOS	5
DE 31 A 33 ANOS	4



A grande maioria delas (66%) tem nível superior completo. (Ver gráfico 2)

## GRÁFICO 2 - ESCOLARIDADE

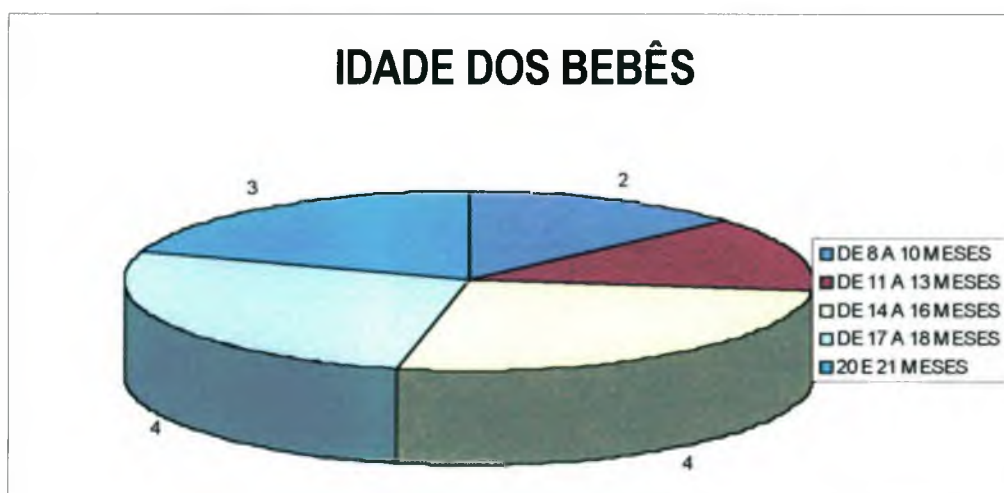
<b>ESCOLARIDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
SEGUNDO GRAU	4
SUPERIOR INCOM.	1
SUPERIOR COMP.	10



A média etária (em meses) das crianças pesquisadas foi de 15,6 meses. (Ver gráfico 3)

### GRÁFICO 3 - IDADE DOS BEBÊS

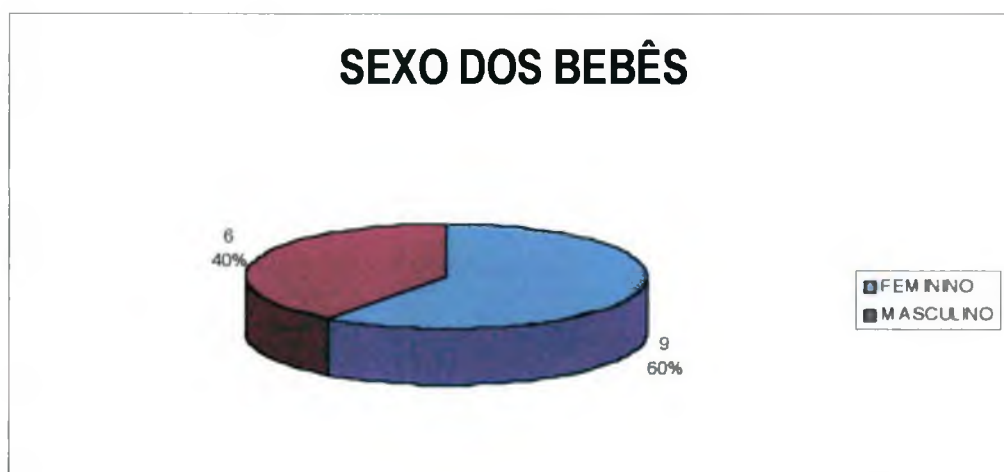
<b>IDADE</b>	<b>QUANTIDADE</b>
DE 8 A 10 MESES	2
DE 11 A 13 MESES	2
DE 14 A 16 MESES	4
DE 17 A 18 MESES	4
20 E 21 MESES	3



Encontrou-se 40% de crianças como sendo do sexo masculino. (Ver gráfico 4)

#### GRÁFICO 4 - SEXO DOS BEBÊS

<b>SEXO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
FEMININO	9
MASCULINO	6



O tempo médio de prática da natação foi de 4,5 meses. (ver gráfico 5)

#### GRÁFICO 5 - TEMPO DE PRÁTICA

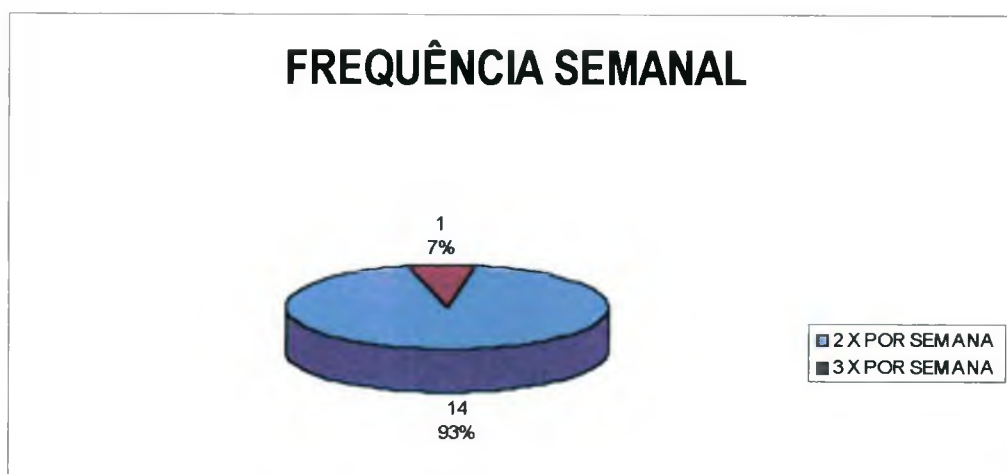
<b>TEMPO</b>	<b>QUANTIDADE</b>
DE 2 A 3 MESES	5
DE 4 A 5 MESES	7
DE 6 A 7 MESES	2
DE 8 A 9 MESES	1



A frequência semanal é de duas vezes por semana em 93,3% dos casos. (Ver gráfico 6)

**GRÁFICO 6 - FREQUÊNCIA SEMANAL**

<i>TEMPO</i>	<i>QUANTIDADE</i>
2 X POR SEMANA	14
3 X POR SEMANA	1



A pergunta número 03 (“O que levou você a trazer seu filho para nadar?”), levando-se em consideração que em alguns casos algumas pessoas assinalaram mais de uma alternativa, 31,25%, a maioria, respondeu que o fez “para praticar alguma atividade física”, 25% respondeu que o motivo foi “problemas de alimentação” e 18,75% por “problemas de sono”, entre outros motivos. (Ver gráfico 7)

GRÁFICO 7 - " O QUE LEVOU VOCÊ A TRAZER SEU FILHO PARA NADAR?"

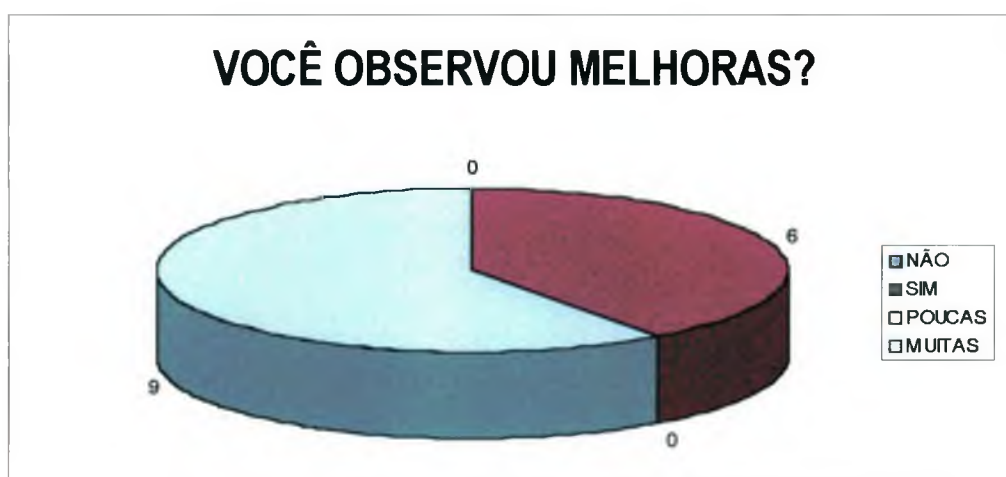
<b>RESPOSTA</b>	<b>QUANTIDADE</b>
FAZER AMIGOS	1
PROB. DE SAUDE	2
PROB. DE SONO	3
PROB. DE ALIMENTAÇÃO	4
PRÁTICA DE ATIV. FISICA	5
NAO SEI	0
OUTROS	1



Quanto a pergunta número 04 ("Analisando o principal motivo que levou a criança a iniciar a prática da natação, responda: "Você observou melhoras?", gráfico 8), 60% dos entrevistados respondeu a última alternativa, "sim, muitas" e 40% respondeu "sim" (Ver gráfico 8)

### GRÁFICO 8 - " VOCE OBSERVOU MELHORAS?"

RESPOSTA	QUANTIDADE
NÃO	0
SIM	6
POUCAS	0
MUITAS	9



## 5. DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Um fato marcante na pesquisa foi a escolaridade das mães, totalizando 66% com nível superior completo. Tal fato pode indicar restrição a algumas classes sociais à esta prática, já que a natação ainda é uma atividade pouco acessível às classes econômicas menos privilegiadas.

A maioria dos pais que procuram a natação para os seus bebês acreditam na importância na prática de atividades físicas, o que é animador. O incentivo à essa prática, ainda quando bebê, pode resultar num adulto mais saudável, mais ativo e com menor pré-disposição à doenças.

Para finalizar a pesquisa, perguntou-se: “Com suas palavras, cite as principais mudanças que você observou em seu bebê desde que ele começou a praticar a natação:” e observou-se uma grande semelhança nas respostas quanto a **sociabilização**. Mesmo usando palavras diferenciadas, a maioria (66,6%) mencionou o fato da convivência com outras crianças ser benéfico e importante para o desenvolvimento do bebê, como se observa nesta resposta: “Está mais alegre, dorme melhor e está se relacionando melhor com as outras crianças”. As respostas, de modo geral, confirma o que se encontrou na bibliografia, segundo FONTANELLI e FONTANELLI (1985) que destacam a sociabilização na natação, pois estimula os instrumentos com os quais o bebê é dotado para se relacionar com o mundo.

Obteve-se respostas relacionadas à saúde do bebê (46.6%). Algumas dizem respeito à melhoras no sono, outras na alimentação e outras à prevenção de doenças de ordem geral, como pode se observar nesta resposta: “O bebê passou a ser mais atencioso, mais alegre, mais sociável e também apresentou melhoras na saúde”. Na bibliografia encontramos confirmação citando BARBOSA (1985), que afirma que a natação infantil pode trazer os seguintes benefícios:

\*melhoras no sono, alimentação e postura

\*fortalece o tônus muscular

\*aumenta a capacidade cárdio-respiratória

Por fim, encontramos menção à importância da prática de atividade física (13%) e da melhora no desenvolvimento motor (6,6%), como se observa na seguinte resposta: “Incentivar a prática de atividade física desde cedo, além de ser uma forma de prevenir acidentes aquáticos”. DEPELSENEER (1980) afirma que esta prática “desenvolve o despertar rápido de todos os sentidos, desencadeia aquisições mais precoces, acelera o desenvolvimento psicomotor completo, bem como a evolução de autonomia náutica”.

## 6. CONCLUSÃO

Sem dúvida, podemos afirmar que a infância é o estágio mais excitante da vida, quando, então, ocorrem as mudanças mais impressionantes no ser humano.

Hoje vemos um bebê, dependente, que precisa de ajuda e total dedicação de adultos; de repente, sentimo-nos admirados quando percebemos que ele está constantemente aprendendo a respeito das pessoas e eventos e como usa o conhecimento. Notamos a evidência do rápido desenvolvimento emocional e social da criança – das ligações formadas com os pais e outras pessoas importantes em seu mundo e pelo senso crescente de autonomia e de confiança nos caminhos do mundo.

O desenvolvimento físico, intelectual e sócio-emocional se inter-relacionam na vida de uma criança e entender uma delas nos auxilia muito a considerar as outras.

Esse trabalho, apesar de possuir cunho essencialmente bibliográfico, foi complementado por uma pesquisa que objetivou confirmar o que alguns autores escreveram sobre os benefícios da natação para bebês de 0 a 24 meses. Na concepção da maioria das pessoas, esta atividade traz benefícios, mas as mesmas não tem bem claro quais realmente os são.

Os pais que procuram a natação para seus bebês estão determinados quanto ao que desejam como resultados. Pensam na importância da atividade física e da sociabilização nesta idade e então procuram a natação. Na verdade, estão fazendo uma ótima escolha. Podemos confirmar isso com a fala de diversos autores, como DEPELSENEER (1980), que diz que a natação é uma importante origem de equilíbrio de caráter: acalma os raivosos, tempera os mais nervosos e regenera os tímidos, dando-lhes uma segurança própria.

Também apontam outros motivos, como uma possível melhora no sono, na alimentação, na saúde geral e no desenvolvimento motor. Por exemplo, LUZ (1976) afirma que a natação aumenta a capacidade bronco-pulmonar do bebê e o simples fato de estar no meio líquido é favorável, pois a água funciona como um obstáculo exigindo um esforço maior e um melhor

funcionamento do coração. Também é uma atividade saudável pois abre o apetite, fortalece os músculos e cria uma nova disposição.

Constata-se que são inúmeros os benefícios da natação, no entanto, uma questão muito importante é o acesso da maioria das crianças à essa prática. Os locais que oferecem esta modalidade (clubes, academias) cobram caro por isso. Como pôde se observar na pesquisa realizada em tais locais, a maioria dos pais tem nível superior completo, o que pode indicar que o ingresso das crianças na natação está restrito a uma pequena parte da população, o que é, no mínimo, lamentável.

O que podemos esperar, entretanto, é que, se os pais não possuem condições para colocarem seus filhos para nadar, que leiam sobre o desenvolvimento dos bebês, que estimulem seus filhos da maneira que puderem. O estudo do desenvolvimento da criança por seus responsáveis pode Ter benefícios imediatos e práticos, já que o desenvolvimento motor e físico é mais rápido na infância. Portanto, a preocupação com cada criança é uma responsabilidade de todos: tentar lhes fazer o bem, para, no mínimo, não lhes causar mal algum.

## 7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Célio Carneiro. **Natação para bebês** : iniciação desportiva? Curitiba : Altam, 1980.

BRESGES, Lothar. **Natação para o meu neném**. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico, 1980.

BUENO, Jocian Machado. **Psicomotricidade**: teoria e prática, estimulação, educação e reeducação psicomotora com atividades aquáticas. São Paulo: Lovise, 1998.

DAMASCENO, Leonardo Graffius. **A natação para crianças de 0 a 2 anos**. Rio de Janeiro : s/ editora, 1986.

DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Natação para bebês**: dos conceitos fundamentais à prática sistematizada. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.

DEPELSENEER, Y. **Os bebês nadadores e a preparação pré-natal aquática**. São Paulo : Manole, 1989.

FERREIRA, Idalina Ladeira e CALDAS, Sarah P. Souza Caldas. **Atividades na escola maternal**. São Paulo: Saraiva, 1986.

FONTANELLI, M. & FONTANELLI, J. **Natação para bebês**. São Paulo. Ground, 1986. 2º ed.

GESELL, A . **A criança de 0 a 05 anos**. Tradução Cardigo de Reis. São Paulo : Martins Fontes, 1999.

GOTTMAN, J. **Inteligência emocional e a arte de educar nossos filhos**. Rio de Janeiro: Objetiva, 1997.

HAYWOOD, K. M. **Life span motor development**. Champaign, IL: Human Kinetics, 1993.

KLEMM, F. **Ensino de natação para principiantes**. São Paulo : Tecnoprint, 1982.

MILLER, L. **Compreendendo seu bebê**. Rio de Janeiro : Imago, 1982.

NASCIMENTO, R. **A Natação: Nosso esporte e arte**. Belo Horizonte : Centro Gráfico Ltda., 1984.

PAPALIA, D. **O mundo da criança: da Infância à Adolescência**. São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1981.

RODRIGUES, Maria. Atividades lúdicas na pré-escola: uma proposta de trabalho. **Corpoconsciência** Santo André: Meios e Mídias Comunicação, nº 5, p7-8, maio,2000.

SILVA, Roberto Trindade. **Nova metodologia para a natação pré-escolar**. São Paulo: Melhoramentos, 1986.

SILVEIRA, Ruth Helena e NAKAMURA, Oswaldo Fumio. **Natação para bebês**. São Paulo: Icone, 1998.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. **Normas para apresentação de documentos científicos**, v. 6 e 8. Curitiba: Ed. Da UFPR, 2000.

VELASCO, Cacilda Gonçalves. **Habilitações e reabilitações psicomotoras na água**. São Paulo: Harbra, 1994.