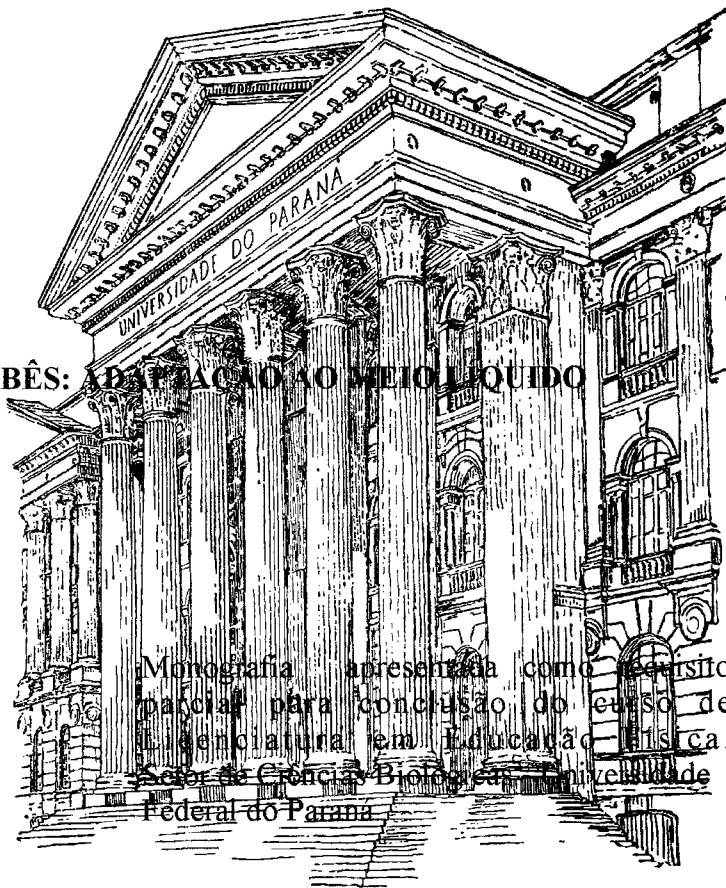


HELENA KELLY SILVA

**NATAÇÃO PARA BEBÊS: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO**



Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física. Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

CURITIBA  
1998

**HELENA KELLY SILVA**

**NATAÇÃO PARA BEBÊS: ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO**

Monografia apresentada como requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Setor de Ciências biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA**  
1998

**HELENA KELLY SILVA**

**NATAÇÃO PARA BEBÊS: ADAPTAÇÃO MEIO LÍQUIDO**

Monografia apresentada como requisito para conclusão do curso de Licenciatura em Educação Física, do Setor de Ciências biológicas, da Universidade Federal do Paraná.

Profa. Orientador: Ana Margarida Graeml

**CURITIBA**  
1998

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>5</b>
1.1	PROBLEMA .....	5
1.2	JUSTIFICATIVA .....	5
1.3	OBJETIVO .....	6
1.3.1	Objetivo Geral.....	6
1.3.2	Objetivos Específicos.....	7
<b>2</b>	<b>REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>8</b>
2.1	IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO .....	8
2.2	DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ E REFLEXOS .....	9
2.2.1	Diferenças individuais.....	9
2.2.2	Reflexos no bebê.....	10
2.2.3	Desenvolvimento motor .....	12
2.2.4	Desenvolvimento cognitivo.....	13
2.2.4.1	Percepção.....	13
2.2.4.2	Os esquemas.....	14
2.2.4.3	Incerteza e temores dos bebês .....	14
2.2.5	Desenvolvimento emocional.....	16
2.2.5.1	Comportamento social e ligação afetiva.....	17
2.2.5.2	Ligação afetiva pais-filho.....	18
2.2.6	Desenvolvimento emocional.....	18
2.3	CONTEÚDOS E OBJETIVOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS.....	20
2.4	PRÉ-REQUISITOS PARA NATAÇÃO.....	22
2.5	METODOLOGIAS A SEREM UTILIZADAS PARA FACILITAR A ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO.....	24

2.5.1	Importância da participação dos pais .....	24
2.5.2	Papel do professor .....	26
2.5.3	Quando iniciar.....	29
2.5.4	Horário adequado.....	30
2.5.5	Ambiente da Piscina.....	31
2.5.6	Recursos materiais e atividades adequadas .....	32
2.5.7	Como segurar o bebê.....	33
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>35</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO .....</b>	<b>36</b>
	<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>39</b>

## RESUMO

A presente monografia busca salientar a importância da fase de adaptação, do bebê de 02 a 18 meses, ao meio líquido, sendo esta fase vista como a mais importante para o progresso do bebê nas aulas de natação. O trabalho procura mostrar a importância de pais e professores terem conhecimento de como se dá o desenvolvimento da criança e como funcionam os reflexos nesta fase de 02 a 18 meses, como também os objetivos e conteúdos de natação para bebês, levando-se em conta suas capacidades e necessidades e a importância de se iniciar a adaptação do bebê em casa, na banheira, antes de colocá-lo na piscina.

A monografia traz também algumas metodologias a serem utilizadas para facilitar a adaptação do bebê ao meio líquido como a importância da participação dos pais nas aulas de natação para bebês, trás também o papel do professor nas aulas para facilitar e conduzir a adaptação do bebê ao meio líquido, busca esclarecer o melhor momento para se iniciar o trabalho de natação com o bebê, o horário adequado para a criança realizar as atividades de modo a obter um bom rendimento e progresso nas aulas, procura descrever como deve ser o ambiente da piscina para que o bebê sinta-se bem e se adapte com maior facilidade, dá noções de como segurar o bebê para que estes não passem por posições desagradáveis ou sintam-se desconfortáveis e busca relatar os recursos materiais e atividades adequadas para a adaptação ao meio líquido desta faixa etária.

Através do trabalho realizado, pode-se concluir que a adaptação ao meio líquido é a fase mais importante da natação para bebês, pois é através dela, se bem trabalhada, que o bebê irá perder os medos e receios, dela depende o progresso do bebê na natação.

# 1 INTRODUÇÃO

## 1.1 PROBLEMA

Não é raro nos depararmos com pessoas que sentem medo de entrar em uma piscina um pouco funda, muitas delas já trazem este medo de sua infância, devido a experiências desagradáveis ao meio líquido que as deixaram traumatizadas, este tipo de trauma é muito difícil de ser curado. Por este motivo devemos nos preocupar com o que diz respeito a adaptação do bebê ao meio líquido, pois se alguma coisa irá a lhe atemorizar, neste primeiro contato, como atitudes do professor ou pais, atividades e/ou exercícios realizados de forma incorreta, dificilmente conseguiremos coloca-lo novamente na piscina, ele não irá querer passar novamente pela mesma experiência.

Sendo assim, quais os conteúdos a serem trabalhados na adaptação ao meio líquido de bebês de 02 a 18 meses e quais os objetivos da natação para bebês? Como pais e professores devem agir, o que fazer, que atitudes tomar para que se sintam bem no meio líquido desde os primeiros contatos com ele?

## 1.2 JUSTIFICATIVA

A fase de adaptação ao meio líquido é a mais importante da natação para bebês. Pais e professores devem estar bem preparados para trabalhar com ela, pois é dela que dependerá o sucesso ou insucesso do bebê na natação.

Na natação para bebês, se a adaptação for trabalhada de forma adequada, levando-

se em conta o processo de desenvolvimento do bebê, seu ritmo próprio, suas necessidades e desejos, entre outros aspectos que serão detalhados no presente trabalho, o bebê se adaptará facilmente ao meio líquido, deixando para trás seus receios e passando a sentir prazer pela atividade. Já, se o trabalho de adaptação ao meio líquido não for realizado de forma coerente, se pais e professores não estiverem adequadamente preparados para trabalhar a adaptação com os bebês, estes podem passar por situações desagradáveis de medo, de insatisfação, de desconforto e ficarem traumatizados com a atividade, não querendo mais entrar na piscina.

Este tema foi escolhido com objetivo de chamar a atenção dos profissionais da área de natação para bebês de 02 a 18 meses, como também dos pais, a respeito da importância da fase de adaptação do bebê ao meio líquido. Como também, fornecer-lhes subsídios, que os auxiliem no trabalho de adaptação do bebê, para que esta seja feita da melhor maneira possível, evitando possíveis traumas ao bebê. De modo que este venha a sentir prazer pela atividade.

### 1.3 OBJETIVO

#### 1.3.1 Objetivo Geral

Constatar a importância da adaptação do bebê ao meio líquido, como esta deve ser realizada e quais os cuidados a serem tomados para que o bebê sinta prazer em estar neste ambiente, levando-se em conta seu desenvolvimento e ritmo próprio de adaptação.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

- Demonstrar a importância de pais e professores saberem como se dá o desenvolvimento do bebê, como também os seus reflexos, na fase de 02 a 18 meses.
- Determinar os conteúdos e objetivos da natação para bebês.
- Constatar a importância da participação dos pais na adaptação do bebê ao meio líquido.
- Determinar o papel do professor na adaptação ao meio líquido.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 IMPORTÂNCIA DA ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

A adaptação ao meio líquido é a fase mais importante da natação para bebês, pois é nesta fase que, se bem trabalhada, o bebê irá perder os medos e receios e se mal trabalhada poderá ficar traumatizado e não irá mais querer entrar em uma piscina.

Segundo GOMES (1995), a adaptação é a fase mais importante da natação. Se esta fase não for bem trabalhada, o aprendiz terá dificuldade de progredir na atividade. É importante que o professor tenha muito claro que cada aprendiz tem um ritmo próprio, individual, ou seja, alguns se adaptam mais rápido, com maior facilidade e outros levam um tempo maior. Esta fase é um momento de integração do aprendiz com o meio, sendo importante a utilização de estímulos variados.

O meio aquático é algo já familiar ao bebê, pois muito se assemelha ao meio intra-uterino, no qual esteve durante os nove meses da gestação. Mas a situação das aulas lhe é nova, pois se depara com a presença de outras pessoas inclusive outros bebês que desconhece. De certa forma, ele irá interagir com objetos, situações, pessoas e outras crianças, que lhe são estranhas, e nesse sentido essa situação é muito diferente da situação familiar, a qual está acostumado. As aulas de natação como qualquer outra nova situação exigem um período de adaptação para que o bebê possa se sentir seguro e confiante. Depois deste estágio é que ele irá, realmente, se “colocar” na situação e “agir” sem medos e angústias” [Andreas Jr, p. 201, 1994]

Na citação acima, podemos observar o quanto a adaptação ao meio líquido é importante e/ou a partir dela, se bem trabalhada, que o bebê possa se sentir seguro e confiante, capaz de agir sem medos e angústias.

## 2.2 DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ E REFLEXOS

É de suma importância que o professor de natação para bebês, como também os pais, conheçam o desenvolvimento da criança. É importante que eles saibam como o bebê age em cada fase do seu desenvolvimento, o que lhe atrai, o que lhe causa desconforto e medo.

Se pais e professor não estiverem cientes de como se dá o desenvolvimento do bebê, podem cair em erros e deixar o bebê traumatizado, com medo de entrar na piscina. Se isto acontecer, será muito difícil fazer o bebê voltar à atividade, pois este criará uma aversão pela mesma.

### 2.2.1 Diferenças individuais

Segundo DAMASCENO (1986), os bebês apresentam maneiras distintas de interagir com o meio ambiente, o que pode ser observado desde os primeiros dias de vida. Quanto ao nível de atividade, alguns bebês são mais ativos e outros menos ativos. Com relação ao sono, alimentação e eliminação de resíduos, alguns são mais regulares que outros, alguns bebês respondem de forma rápida a novos estímulos e outros o ignoram. Existem bebês que dão uma maior atenção às atividades propostas e persistem nelas, outros são distraídos e não persistem na atividade; alguns se irritam e choram com mais facilidade, outros são mais alegres e amigáveis; alguns gostam mais de aconchego que outros. Os bebês que gostam de aconchego criam vínculos mais fortes com os que convivem com ele e desenvolvem mais rapidamente habilidades motoras e perceptivas.

Como podemos observar, as crianças apresentam características individuais,

maneiras distintas de interagir com o meio ambiente e responder a estímulos. Portanto, o professor de natação para bebês não pode esperar que seus alunos respondam ao mesmo tempo e da mesma forma aos seus estímulos. Alguns bebês aceitam com mais facilidade e rapidez as atividades propostas do que outros, como também alguns bebês se adaptam ao meio líquido com mais facilidade e rapidez que outros.

### 2.2.2 Reflexos no bebê

Os bebês ao nascerem apresentam uma gama de reflexos, dos quais alguns são necessários à sua sobrevivência e muitos deles podem auxiliar no ensino da natação.

Para DAMASCENO (1986), dos reflexos encontrados no bebê, alguns desaparecerão nos primeiros meses e outros continuarão por toda a vida. A resposta reflexa, quando solicitada, depende das necessidades fisiológicas, do estado emocional do bebê e do ambiente. Os reflexos com os quais os bebês nascem representam sua base neuro-motora e alguns desses reflexos facilitam o aprendizado da natação. No entanto devemos conhecer o que provoca as repostas reflexas, para recorrer às repostas facilitadoras da aprendizagem e evitar as negativas. São negativas as que modificam a posição do corpo e causam o desequilíbrio necessário para flutuar, as que alteram a mecânica respiratória adequada na água, as que causam situações desagradáveis para a criança, as que provocam deslocamentos contrários às leis físico-mecânicas da aquodinâmica.

**Reflexos que facilitam o aprendizado da natação segundo DAMASCENO (1986):**

Reflexos de Moro:

Estimulante: qualquer evento surpresa como um ruído forte, por exemplo.  
 Resposta: o bebê abre os braços e estica as pernas, parece tentar agarrar-se.  
 Padrões cinéticos na água: posição flutuatória em decúbito dorsal.  
 Fase: do nascimento aos 4 meses.

**Reflexo palpebral:**

Estimulante: qualquer objeto que roce a superfície da córnea ou cílios.  
 Resposta: ativa a contração dos músculos orbicular das pálpebras com conseqüente oclusão palpebral defensiva.  
 Padrões cinéticos na água: abrir os olhos embaixo da água: mergulho.  
 Fase: nascimento à 2 anos.

**Reflexo de busca:**

Estimulante: acariciar o lado da face e os lábios.  
 Resposta: o recém-nascido virará a cabeça para o lado que está sendo tocado.  
 Padrões cinéticos na água: pode ser utilizada para pequenas correções da posição da cabeça ao ensinar a posição de costas.  
 Fase: do nascimento aos 4/6 meses.

**Reflexo tônico cervical:**

Estimulante: estimulação das terminações sensitivas dos músculos do pescoço.  
 Resposta: extensão dos membros para os quais se orienta a face.  
 Padrões cinéticos na água: facilita manobras sem imersão da cabeça em decúbito ventral.  
 Fase: se converte em automatismo (sustentação da cabeça).

**Reflexo precipício:**

Estimulante: uso de precipício ou abismo visual.  
 Resposta: percebe a profundidade evitando o local.  
 Padrões cinéticos na água: determina que o bebê lance o corpo para trás quando sentado na borda da piscina, limitar a tentativa de mergulho.  
 Fase: 3 a 6 meses.

**Reflexo de paraquedas:**

Estimulante: projetar a criança contra uma superfície como se esta fosse cair obliquamente de cabeça.  
 Resposta: estende os membros superiores protegendo a face do possível golpe.  
 Padrões cinéticos na água: protege a entrada da cabeça na água, ajuda a propulsão no mergulho.  
 Fase: 6/7 meses a 2 anos.

**Reflexo de precipitação:**

Estimulante: qualquer atitude que desafie sua estabilidade.  
 Resposta: estende os braços colocando suas palmas sobre o plano de apoio.  
 Padrões cinéticos na água: rompe a água quando o bebê se atira sentado, amortecendo a queda.  
 Fase: 5/6 meses, com estimulação tardia.

**Reflexo de saltador:**

Estimulante: desconhecido.  
 Resposta: rápidas e sucessivas extensões e flexões dos membros inferiores.  
 Padrões cinéticos na água: possibilita o salto desde a borda da piscina com ajuda, assim como a exploração do espaço vertical.  
 Fase: 7/8 meses, prolongando-se até o domínio da posição ereta.

**Reflexo de reptação:**

Estimulante: qualquer apoio de um plano firme contra a planta dos pés quando a criança está em decúbito dorsal.  
 Resposta: extensão sucessiva e sincronizada dos membros inferiores.  
 Padrões cinéticos na água: favorece o nado de crawl por identidade de coordenação.  
 Fase: 9 meses até tornar-se ação voluntária.

**Reflexo de bloqueio da glote:**

Estimulante: qualquer agente físico que de súbito entre em contato com o rosto do bebê.  
 Resposta: breve bloqueio da glote.  
 Padrões cinéticos na água: breve apnéia durante imersão.  
 Fase: nascimento até 12/24 meses (mais prolongado nas crianças que desmamaram tardiamente).

### 2.2.3 Desenvolvimento motor

Para ROSA (1986), o desenvolvimento motor do ser humano ocorre de maneira seqüencial. A idade na qual ocorre a aquisição de determinada habilidade pode variar de indivíduo para indivíduo devido às diferenças individuais, porém a ordem é constante.

ROSA (1986) afirma que a maturação biológica é muito importante para o desenvolvimento da coordenação motora do indivíduo, pois determina se o organismo está pronto para adquirir habilidades básicas.

O professor de natação para bebês, antes de aplicar uma atividade deve estar ciente de que o bebê está maduro o suficiente para realizá-la. Pois se o professor exigir do bebê mais do que ele pode realizar, este não irá sentir prazer pela atividade.

Segundo ROSA (1986), as habilidades motoras fundamentais a serem desenvolvidas na primeira infância são a postura ereta e locomoção, como também prensão e manipulação de objetos.

Por volta de 5/6 meses de idade a criança senta-se sozinha. Aos 8/9 meses de idade a criança força-se para locomover-se, por volta de 9/11 meses começa a andar sozinha. O que é um passo muito grande para o seu desenvolvimento posterior.

Quanto ao processo de prensão e manipulação, no início é reflexo e carente de coordenação e aos poucos vai ser tornando coordenado e específico.

MUSSEN (1998), concorda com ROSA (1986), quando diz que as capacidades de sentar-se, arrastar-se, engatinhar, ficar de pé e andar ocorrem em seqüência.

Sentar-se: os bebês por volta dos 4 meses são capazes de sentar-se com apoio e por volta dos 9 meses sem apoio.

Arrastar-se e engatinhar: o bebê começa a arrastar-se sobre o abdômem por volta dos 9 meses e engatinhar sobre as mãos e joelhos por volta dos 10 meses, sendo que alguns

bebês podem deixar de passar por alguns estágios, mas a maioria passa por todos.

Ficar de pé e andar: por volta dos 9-10 meses, a criança põe-se em pé apoiando-se em um móvel, por volta de 11 meses fica em pé sem apoio, por volta de 1 ano anda segura mão, podendo andar sozinha por volta dos 13 meses, aos 18 meses sobe e desce escadas, por volta dos 2 anos apanha objetos.

É de suma importância que o professor de natação para bebês saiba como se dá o desenvolvimento motor da criança, para que as atividades sejam elaboradas de acordo com a capacidade do bebê em cada fase do seu desenvolvimento motor.

#### 2.2.4 Desenvolvimento cognitivo

##### 2.2.4.1 Percepção

Segundo MUSSEN (1988), os bebês procuram informações no ambiente. As mudanças nas características de um evento, como a movimento de objetos, contraste preto e branco, sons que variam de intensidade, ritmo e tonalidade chamam a atenção do bebê.

MUSSEN (1988), diz que os bebês com menos de 1 ano olham por tempo mais prolongado para figuras concêntricas do que não concêntricas, dão mais atenção para figuras curvas do que lineares.

Em suma, contraste, movimento, curvilinearidade, cor outros fatores chamam a atenção do bebê. É importante que o professor de natação use destes artifícios para atrair a atenção do bebê e fazer com que ele se interesse pela atividade e se sinta bem com o meio líquido. De acordo com o que foi colocado pelo autor, bolas e arcos coloridos são materiais que despertam o interesse do bebê.

Segundo ROSA (1986), ao nascer o bebê não é capaz de discriminar todos os

estímulos aos quais está exposto. A criança começa então a desenvolver mecanismos conceituais e perceptivos, através dos quais possa receber estímulos, aprender seus significados e desenvolver conceitos, e mandar respostas discriminadas aos estímulos recebidos.

Caso a experiência com a natação seja desagradável para o bebê, este estabelecerá um conceito negativo e não irá mais querer entrar na piscina.

#### 2.2.4.2 Os esquemas

MUSSEN (1988), diz que os bebês desde os primeiros dias de vida criam representações de suas experiências, o que é chamado de esquemas. Quando uma criança estabelece um esquema para um evento, sua atenção é mais prolongada quando os eventos são um pouco diferente do que criaram o esquema original, do que os completamente distintos. O bebê tem preferência por novidade moderada e não extrema.

MUSSEN (1988), afirma que as crianças apresentam esquemas diferentes quando os eventos que chamarão sua atenção são diferentes.

Podemos observar que nem sempre o que chama a atenção de uma criança chamará a atenção de outro. Na natação para bebês o professor deve estar atento a cada criança, procurando observar o que lhe chama a atenção, o que lhe mantém interessada na atividade, para que a criança não caia no desinteresse.

#### 2.2.4.3 Incerteza e temores dos bebês

Segundo MUSSEN (1988), por volta dos 8-12 meses os bebês desenvolvem novos temores. Em uma situação desconhecida pode aparecer um estado chamado pelos psicólogos de incerteza, caso o bebê não consiga solucionar a nova situação com um dos

seus esquemas. Se o bebê não tiver um comportamento para evitar, para desviar sua atenção do estado de incerteza (como voltar-se para os braços da mãe) pode surgir um estado mais sério chamado de temor ou ansiedade.

Quando colocamos o bebê na natação, este se encontra em um ambiente novo, em uma nova situação, que para ele é desconhecida. Se o bebê estiver nos braços da mãe, se sentirá mais seguro e confiante e se adaptará à nova situação com mais facilidade.

Medo de estranho e temor da separação segundo MUSSEN (1988):

Medo de estranho – é o temor mais comum da última parte do primeiro ano de vida, chamado de ansiedade perante estranhos. Nesta fase surge a afeição específica e o medo de estranhos. A criança de 8 meses demonstra esta ansiedade ao franzir a testa quando um estranho se aproxima, olha para mãe e para o estranho alternadamente e começa a chorar. Nem sempre a criança reage com temor perante a estranhos. Se este se aproximar devagar, com voz suave e começar a brincar com a criança, a probabilidade da criança ficar com medo diminui. Já, se o adulto se aproximar rapidamente, quieto ou falando alto e quiser pegá-la, esta probabilidade aumenta. Essa reação de medo de estranhos ocorre aproximadamente entre os 7-12 meses de idade. O medo de estranho é maior quando o bebê se defronta com um estranho e este está longe da pessoa a quem está ligado afetivamente.

É muito importante, principalmente nas primeiras aulas de natação do bebê, que o professor se aproxime devagar, com voz suave e comece a brincar com o bebê sem tirá-lo do colo da mãe, para que este não passe por uma situação desagradável e então não queira mais entrar em uma piscina. A rotatividade de professores também pode atrapalhar a adaptação do bebê.

Temor de separação – o medo da separação surge por volta dos 7-12 meses de idade, atinge o pico entre 15-18 meses, depois declina gradualmente. Quando a mãe sai o

bebê retira da memória o esquema anterior, da presença da mãe e compara com o atual. Se a criança não conseguir resolver a discrepância na comparação dos esquemas presente e passado, surgirá incerteza e ela pode chorar. Algumas crianças já começam a chorar quando a mãe se dirige à porta, porque a crescente capacidade de recuperação e comparação do bebê é acompanhada da capacidade de gerar antecipação do futuro.

Segundo MUSSEN (1988), o primeiro sinal de ansiedade está relacionado a três competências, que são a capacidade de recuperar o passado, de comparar o presente e passado e de prever possíveis eventos que poderiam ocorrer no futuro. Ou seja, relação presente com o passado e influência acerca do futuro. O temor de separação aumenta quando o bebê se encontra em ambiente estranho.

Como podemos observar, o bebê torna-se aflito quando separado da mãe, principalmente quando está em ambiente desconhecido. Sendo assim não devemos separar o bebê da mãe na aula de natação, para que este não crie aversão pela atividade. De acordo com NASCIMENTO (1984), a criança está preparada para ser separada da mãe, nas aulas de natação para bebês, a partir dos 2 anos de idade.

#### 2.2.5 Desenvolvimento emocional

MUSSEN (1988), diz que segundo os psicólogos, o relacionamento dos bebês com aqueles que cuidam deles, que convivem com eles é a base do seu desenvolvimento social, emocional e cognitivo.

Segundo MUSSEN (1988), o bebê desenvolve uma ligação afetiva com a mãe (ligação mãe-bebê). Esse vínculo para com a mãe, faz o bebê procurar a presença e conforto materno, principalmente quando assustado ou incerto.

Para MUSSEN (1988), os bebês com desenvolvimento normal, desenvolvem

ligação afetiva. Se estas ligações forem fortes, os bebês apresentam desenvolvimento social saudável, tornando-se socialmente abertos e curiosos com relação aos seus ambientes. Crianças com problemas no processo de ligação afetiva apresentam problemas no seu desenvolvimento social e emocional.

É importante conhecermos como ocorre o desenvolvimento social e emocional do bebê, e a importância da ligação mãe-filho neste processo. Mais uma vez podemos constatar a importância da participação da mãe na criação para bebês, pois é ela que incentiva o bebê e lhe transmite segurança.

#### 2.2.5.1 Comportamento social e ligação afetiva

Segundo MUSSEN (1988), já nos primeiros dias após o nascimento, as crianças respondem as outras pessoas. Com um mês reagem a vozes e atêm a rostos. Entre 2-3 meses desenvolvem um sorriso social. Até pouco depois de 4 meses são socialmente responsivos às pessoas em geral. Dos 7 aos 12 meses começam a demonstrar apego a determinadas pessoas do seu ambiente, geralmente à mãe. Um ou dois meses após se estabelecer esta ligação a maioria dos bebês passam a demonstrar ligação afetiva também pelo pai, irmãos ou avós.

Para MUSSEN (1988), a pessoa com quem a criança mantém ligação afetiva tem maior capacidade de consolar o bebê, é maior também a possibilidade do bebê se aproximar desta pessoa para brincar ou para ser consolado. Esta pessoa trás ao bebê sentimento de segurança e garantia para explorar o ambiente e vivenciar situações inesperadas. Quando o bebê se sente ameaçado ou inseguro, dirige-se para a pessoa com quem mantém ligação afetiva. Os bebês muitas vezes olham para as pessoas com quem mantém ligação afetiva para receber informações a respeito da segurança ou perigo de determinada ocasião.

Nos braços da mãe o bebê se sentirá mais seguro e a vontade para enfrentar novas situações e ambientes desconhecidos. Com a participação da mãe, na natação para bebês, o bebê se adapta ao meio líquido com mais facilidade e prazer.

#### 2.2.5.2 Ligação afetiva pais-filho

Segundo MUSSEN (1988), a qualidade da ligação afetiva estabelecida pelo bebê depende do comportamento dos pais para com a criança. Um bom desenvolvimento da ligação afetiva depende da sensibilidade, sincronia e reciprocidade. Pais que apresentam sensibilidade e reciprocidade aos sinais do bebê como choro, olhares, sorrisos ou vocalizações propiciam uma melhor ligação afetiva.

Esses pais geralmente respondem de maneira rápida e positiva às aberturas sociais de seus filhos.

Para MUSSEN (1988), outras características que geram uma forte ligação afetiva é o afeto, o apoio e a suavidade. O uso de tons calmos e comandos suaves ao dar ordens, como também apoiar o comportamento da criança, quando apropriado, fortalece esta ligação.

A ligação afetiva entre pais e filhos, que é de suma importância para o desenvolvimento integral do bebê, pode ser fortalecida com a participação dos pais na natação para bebês, no momento em que apoiam seus filhos, dão afeto, encorajam-no na sua evolução no meio líquido, demonstram que estão felizes com o desempenho do bebê, etc.

#### 2.2.6 Desenvolvimento emocional

MUSSEN (1988), diz que as emoções no bebê são diferentes das emoções nos

adultos, pois os bebês ainda não têm a capacidade de avaliar seus sentimentos como os adultos, não podendo descrevê-los aos outros.

Para MUSSEN (1988), durante os 3-4 primeiros meses, os bebês apresentam reações que representam estados emocionais:

- Aquietação motora e desaceleração da Frequência cardíaca como resposta a um evento inesperado (surpresa em relação ao inesperado);
- Conjunto de alterações: aumento de movimento motor, fechamento dos olhos, aumento da frequência cardíaca e choro como resposta à dor, ao frio e à fome (aflição em resposta à privação física);
- Diminuição do tônus muscular e fechamento dos olhos após alimentação (relaxação por gratificação);
- Aumento dos movimentos dos membros, sorrisos e balbucios excitados quando ocorre um evento moderadamente familiar ou interação social (excitamento à assimilação de um evento).

MUSSEN (1988), coloca que no período de 4-10 meses, surge novas reações emocionais do bebê, como o temor ao desconhecido, ao se deparar com um evento conhecido ou uma pessoa estranha. Por volta dos 8 meses, o bebê responde com uma expressão de medo (boca retraída, olhos dilatados e sobrancelhas erguidas). Outra reação emocional aparece que por volta dos 8 meses é o choro e resistência quando uma atividade é interrompida ou um objeto interessante desaparece.

MUSSEN (1988), diz que durante o primeiro ano de vida os bebês também apresentam sinal de ira ou felicidade com a presença de outra pessoa.

Segundo MUSSEN (1988), uma vez que as crianças tenham desenvolvido fortes ligações afetivas com outras pessoas, elas podem demonstrar sinais de tristeza se forem separadas delas por muito tempo.

Para ROSA (1986), a figura materna é de fundamental importância para o desenvolvimento emocional do bebê, pois esta é a base das relações da crianças com o mundo. O contato físico também assume papel importante no desenvolvimento emocional do bebê, sendo que a privação de contato físico pode levar a distúrbios emocionais, afetando também outras áreas do seu desenvolvimento.

É importante que o professor saiba diagnosticar o que o bebê está sentindo, suas

emoções através de suas reações, para que possa suprir as necessidades do bebê e fazer com que este se sinta à vontade na água. Também é importante observar o quanto é necessária a presença da mãe para o desenvolvimento emocional do bebê, portanto não podemos privá-lo deste contato durante a aula de natação.

### 2.3 CONTEÚDOS E OBJETIVOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS

A natação para bebês não pode ser comparada com a natação para adultos ou ainda com a natação desportiva, pois as crianças nesta faixa etária não apresentam coordenação motora suficiente para realizar movimentos de acordo com o modelo técnico. A natação para bebês não tem como finalidade o aprendizado dos estilos, mas som proporcionar atividades recreativas e estimulantes que ajudem o desenvolvimento global do bebê.

NASCIMENTO (1984), coloca que é importante esclarecer para os pais da criança todo o objetivo que temos na natação com bebês, pois muitos ainda tem a esperança de que seus bebês aprendam a nadar. A criança nesta idade não possui uma coordenação motora suficiente para realizar os exercícios de estilo da natação, porém ela irá adquirir maior resistência física, além de aumentar sua capacidade respiratória e toda sua motricidade será estimulada.

Os pais precisam ser conscientizados dos reais objetivos da natação para bebês, para que estes não venham a exigir dos seus filhos mais do que eles podem realizar, dentro da sua faixa etária.

Segundo DAMASCENO (1986), cada indivíduo, em sua evolução, tem um ritmo próprio de crescimento e desenvolvimento. A natação tem como objetivos, no processo evolutivo, promover condições fisiológicas, educativas e recreativas à criança desde seu nascimento, favorecendo seu crescimento e desenvolvimento; proporcionar os

instrumentos básicos que estimulam os processos de maturação e de aprendizagem nos aspectos: cognitivo, afetivo e psicomotor da criança; orientar o espírito de curiosidade e observação da criança, para iniciá-la na compreensão e interpretação do mundo que a rodeia.

Como podemos observar, a natação para bebês deve buscar promover condições fisiológicas, educativas e recreativas à criança, como também, orientar o espírito de curiosidade e observação da mesma, adaptando-se ao meio líquido de forma lúdica, respeitando suas necessidades e interesses, assim como sua sociabilização com todos que estão envolvidos na atividade. Criando um ambiente favorável ao desenvolvimento psicomotor, afetivo e cognitivo da criança.

DAMASCENO (1986), ainda coloca que a natação para bebês deve proporcionar e permitir a seleção de estímulos sensório-motores, para que ocorra uma adaptação adequada e útil para a aprendizagem; o conhecimento e domínio do próprio corpo, para se adquirir uma imagem corporal integrada e rica; o ato educativo deve ser realizado com amor e reciprocidade.

A natação para bebês deve sempre visar o melhor e mais prazeroso desenvolvimento do bebê, levando este a adaptar-se da melhor maneira possível, facilitando mais tarde o aprendizado da natação. Deve sempre levar o bebê a sentir-se bem no meio líquido. E tudo deve sempre ser feito com muito carinho, pois não podemos esquecer que estamos trabalhando com bebês, sempre sensíveis e dependentes.

Segundo BRESGES (1980), na natação para bebês não é trabalhado o aspecto técnico da natação, pois ainda é muito cedo para iniciar a criança nos estilos da natação. A natação para bebês pouco tem a ver com a natação propriamente dita, aqui o que importa não é a reprodução e execução de exercícios determinados pelo professor, mas devem ser criadas situações onde a criança tenha a possibilidade de descobrir-se a si mesma e as suas

capacidades. Nesta idade a água deve ser apresentada à criança como um lugar para brincar e se divertir, com vastas possibilidades de experiências e vivências.

O bebê ainda não está preparado, ainda não é capaz de aprender os estilos da natação. O trabalho desenvolvido com bebês visa, através de atividades recreativas, levar o bebê a conhecer a si mesmo e suas capacidades e a ter vastas experiências, vivências que contribuam para o seu desenvolvimento.

#### 2.4 PRÉ-REQUISITOS PARA NATAÇÃO

A preparação para a natação do bebê já começa com seus primeiros banhos, onde já se busca reduzir gradativamente a temperatura da água a 32°C (que é a temperatura ideal, onde o bebê não sente frio e apresenta-se mais ativo), familiarizar a criança com a água e levar os pais a um manuseio segura da criança.

Segundo BRESGES (1980), os bebês estão acostumados com banhos onde a temperatura da água esta por volta de 35-36°C, uma diminuição abrupta da temperatura da água poderia ser prejudicial ao seu bem estar, causando desconforto e atrapalhando a adaptação. Por isso a temperatura da água deve ser diminuída gradativamente durante os banhos na banheira, molhando uma esponja com água mais fria e passando no corpo do bebê.

BRESGES (1980), diz que após secar o umbigo do bebê, muda-se os banhos da banheira pequena para a banheira grande. A água do banho deverá estar no máximo a 34°C, sendo que após a 5ª semana de vida o bebê já sente-se confortável à temperatura de 32°C. A mãe deve estar junto com a criança na água, pois o contato do seu corpo com a criança, durante os movimentos, lhe trará mais segurança, desta forma o bebê se adaptará mais se rapidamente à nova situação. É necessário que a mãe esteja descontraída. Quando

o bebê já estiver descontraído pode-se começar a respingar água na sua nuca, e depois deixar esta água escorrer aos poucos no rosto. Estes respingos aumentam a atividade do bebê. A mãe deve brincar com a criança na água de várias maneiras, demonstrando alegria e prazer.

BRESGES (1980), concluiu que se este trabalho for realizado com o bebê antes de colocá-lo na natação, este estará preparado para enfrentar a grande quantidade de água e a temperatura mais baixa da piscina e os pais estarão mais seguros para manuseá-lo. O contato físico da mãe com o bebê e a segurança em manuseá-lo, dará ao bebê a confiança necessária para superar qualquer sensação desagradável que por ventura possa ocorrer.

Segundo FONTANELLI (1998), até os três primeiros meses de idade (doze semanas), o local adequado para familiarizar o bebê ao meio líquido é a banheira, onde a temperatura da água deve estar inicialmente a 36-37°C, esta temperatura deve ser diminuída gradativamente até 32°C. O tempo máximo que a criança deve ficar na água é de 4 a 7 minutos. A mãe deve falar bem próximo ao bebê, olhando nos olhos do bebê e utilizar brinquedos durante a atividade.

DOMAN (1984), diz que a natação deve ser feita freqüentemente. Com uma sessão diária na banheira até os dois meses e a partir dos dois meses pelo menos duas sessões, por semana, na piscina.

É muito importante, ao meu ver, preparar o bebê para a natação já desde os primeiros banhos, pois se fizermos desta forma quando formos colocar o bebê na natação, este não irá estranhar a temperatura da água, pois está familiarizado com a mesma e a água já será um local agradável para o bebê. Com isso reduzimos o número de novidades que o bebê encontrará no início da atividade. O que haverá de estranho para o bebê será o ambiente novo, a extensão maior de água e o professor. Com esta prática anterior os pais estarão mais seguros e confiantes para trabalhar com o bebê e esta segurança é transmitida

para o bebê, o que ajudará o bebê a adaptar-se com maior facilidade à novidades que ainda irá encontrar.

## 2.5 METODOLOGIAS A SEREM UTILIZADAS PARA FACILITAR A ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO

### 2.5.1 Importância da participação dos pais

O bebê de 02 a 18 meses é muito ligado à mãe e inseguro com relação a pessoas estranhas, sendo necessário e de suma importância a presença da mãe junto à criança na piscina, pois esta representa todo o estímulo e é centro da afetividade. A emoção do bebê está intimamente ligada à mãe. Junto à mãe o bebê se sentirá mais seguro e confiante, respondendo melhor aos estímulos e adaptando-se melhor. Nesta idade, o professor irá apenas orientar o trabalho, pois se tentar separar o bebê da mãe, não respeitando sua vontade, pode deixá-lo traumatizado e inseguro, e este não irá mais querer entrar na piscina.

CATTEAU (1990), afirma a importância da participação dos pais na natação para bebês, quando diz que na natação para bebês é muito importante a relação afetiva, e por isso são os pais que devem conduzir seus filhos na atividade.

Segundo DAMASCENO (1986), a criança necessita de um contato corporal afetuoso com a mãe. O professor deverá se preocupar em conduzir a atividade, porém deixando as primeiras demonstrações de afeto para a mãe.

É importante que o professor oriente a atividade, mas quem deve estar diretamente em contato com o bebê é a mãe, pois o bebê necessita deste contato para sentir-se seguro e

adaptar-se ao meio líquido com maior facilidade.

Segundo BRESGES (1980), na natação para bebês, o professor não deve substituir os pais. A criança vive em um determinado ambiente, onde esta cercada apenas por pessoas de sua convivência familiar. Quando estes são colocados na natação, o ambiente já é algo novo, se uma pessoa estranha, mesmo sendo o professor de natação, invade o seu pequeno mundo acabará causando um desequilíbrio emocional para esse bebê. Já se a criança, neste ambiente (a piscina), estiver nos braços dos pais, a extensão da água, os movimentos ondulatórios, etc, não serão assustadores, pois este sente aconchego e segurança no colo dos pais.

BRESGES (1980), ainda coloca como outro fator importante a ligação pai-mãe-filho, que é fortalecida através deste contato, dessa vivência em conjunto. O filho torna-se o centro da atenção dos pais e cada avanço é motivo de manifestações de orgulho por esses pais. A participação dos pais contribui para a formação de um ser autoconfiante, otimista e emocionalmente estável, capaz de enfrentar e vencer os desafios da vida.

Para BRESGES (1980), é importantíssima a participação ativa dos pais na busca da familiarização do bebê com a água, pois cabe aos pais apresentar o mundo aos seus filhos, inclusive a piscina. Nós profissionais temos o papel de orientá-los como proceder, pois uma criança bem encaminhada desde os primeiros contatos com o meio líquido, facilitará o trabalho do professor no futuro.

Na natação para bebês o professor não pode substituir os pais, pois é nos pais que a criança encontra segurança, são os pais que transmitem confiança, coragem para estas explorarem o meio. Se as crianças forem separadas dos pais, acabam ficando inseguras para progredir na atividade. Além de que a natação para bebês com a participação dos pais contribui para a relação pai e filho e a ligação entre eles acaba sendo fortalecida.

Mais uma vez friso que o professor de natação para bebês deve encaminhar,

direcionar a atividade, mais quem deve realizá-la são os pais. Se o professor insistir em tirar o bebê dos braços da mãe, este poderá pegar aversão pela atividade.

“A participação dos pais é importantíssima, pois há um fortalecimento na convivência entre ambos, havendo momentos em que a criança requer manifestações de carinho, ternura e afeto” AMARAL (1980, p.26)

A adaptação flui melhor quando os pais não ficam muito ansiosos com a evolução do bebê. Os pais devem procurar não se apressar, deixando a criança se adaptar de acordo com seu ritmo e capacidade.

NASCIMENTO (1984), afirma que com relação aos pais, a adaptação é facilitada quando não existe grande expectativa de sucesso em termos de aprendizado e independência da criança.

Para FONTANELLI (1998), a presença dos pais na natação para bebês melhora o campo de exploração da criança, permite a criança incorporar maiores experiências e vivências, a criança torna-se mais atrevida e por isso busca mais desafios, a busca do perigo porque está protegida. Haverá um conhecimento mais rico do próprio corpo e melhor domínio espaço temporal. A assimilação do aprendizado só haverá com a presença do adulto e sua efetiva confiança.

Como podemos observar na colocação de FONTANELLI (1998), a participação dos pais contribui para a familiarização do bebê com a água, pois este explora mais o ambiente, adquirindo maior número de experiências e vivências, permitindo conhecer melhor o próprio corpo e um maior domínio do espaço temporal.

### 2.5.2 Papel do professor

O professor deverá estar bem preparado para trabalhar com natação para bebês,

principalmente no que diz respeito a adaptação deste ao meio líquido, deverá ter conhecimento sobre o desenvolvimento da criança e suas fases para estimulá-la adequadamente, respeitando suas individualidades e ritmo de desenvolvimento. O professor deve estar sempre buscando novos conhecimentos que auxiliem o seu trabalho, como também demonstrar entusiasmo e interesse pelo bem estar e progresso do bebê. Na natação para bebês, a função do professor é orientar as atividades, quem irá conduzir o bebê e realizar as atividades são os pais.

Vejamos agora o que alguns autores dizem a respeito do papel do professor nas aulas de natação para bebês.

Segundo DAMASCENO (1986), não basta o professor conhecer o conteúdo da natação, é preciso que saiba como, porque e o momento oportuno da aplicação de determinadas técnicas.

O trabalho de natação para bebês não pode ser feito ao acaso, o professor tem a obrigação de saber o porque da aplicação de cada atividade a ser realizada, como também, o momento oportuno de aplicá-la.

Para AMARAL (1997), no primeiro contato com o bebê, o professor deve perguntar o nome do bebê, a idade, se já entrou na piscina, se gosta de banho, horário de sono e de mamá e explicar aos pais algumas coisas sobre natação para bebês.

Este primeiro contato é de suma importância, pois é através dele que o professor terá noção de como iniciar o trabalho com este bebê e também deixará os pais a par do que será trabalhado.

Segundo NASCIMENTO (1984), é importante para criança ser bem tratada pelo professor, sentindo-se acolhida por ele. Professor que a faz sentir desprezada, são fontes de rejeição durante todo o processo.

AMARAL (1997), ainda coloca que o professor deve procurar manter um bom

relacionamento com o bebê, buscando artifícios para despertar o seu interesse e curiosidade, cumprimentá-lo com um beijo no início e no final da aula, demonstrando estar feliz com sua presença.

Se o professor conseguir manter um bom relacionamento com o bebê, a adaptação será facilitada, pois este adquire confiança no professor.

O professor deve preparar a aula pensando no bebê, na sua segurança, não projetando-se para o próprio desejo ou para o desejo dos pais. Pois esta atitude dificultaria a adaptação do bebê ao meio líquido.

Segundo AMARAL (1997), muitos vezes o profissional não consegue esperar a evolução do bebê e acaba não conseguindo observar as necessidades e desejos do bebê, não entrando em sintonia com o mesmo.

“O educador responsável pela criança em adaptação deverá compreender que está frente a uma psicologia complexa de crescimento e desenvolvimento, a qual necessita condições únicas e especiais. O respeito ao ritmo individual de aprendizagem de cada criança é indispensável.” OLIVEIRA (1994, p.10)

Cada bebê tem seu ritmo próprio, alguns se adaptam com mais facilidade, outros levam um tempo mais longo, o professor deve respeitar o ritmo de evolução do bebê, principalmente durante a adaptação ao meio líquido.

Segundo AMARAL (1997), o professor deve tomar cuidado com o que fala e faz para não assustar a criança. Por exemplo, falar “vamos fugir do tubarão”, a criança pode não querer mais entrar na piscina com medo do tubarão.

Para DAMASCENO (1986), o professor não deve usar adornos ou cosméticos, o banho prévio deve ser obrigatório, as unhas devem estar curtas, deve utilizar materiais e atividades onde as crianças não corram riscos, o professor deve ser paciente, criativo e dedicado e estar constantemente buscando novos caminhos.

É necessário que o professor de natação para bebês siga estas instruções. Os pais devem observar e cobrar estas atitudes dos professores, para o bem estar de seus filhos.

São funções do professor, segundo AMARAL (1997), escuta (ver, ouvir, sentir o que a criança quer, pensa), disponibilidade (estar pronto para responder suas expectativas), prazer (através do brincar, música, lúdico), brincar (para conseguir chegar no outro, conhecer o espaço).

Para FONTANELLI (1998), estão entre as funções do professor encorajar e auxiliar os alunos a atuarem eficientemente, auxiliá-los a adquirir confiança e fé em si mesmo, fornecer um motivo poderoso para a execução do movimento proposto, como também, dirigir os alunos para que adquiram os acertados métodos da prática e do movimento.

### 2.5.3 Quando iniciar

Existe uma pequena discordância entre os autores estudos quanto ao momento exato de colocarmos o bebê na natação (na piscina). Alguns deles afirmam que a idade adequada é 2 meses e outros 3 meses.

Segundo DOMAN (1984), é ideal iniciar a natação em uma banheira e quando o bebê completar 2 meses passar para uma piscina coberta e aquecida.

Para FONTANELLI (1998), de 0 a 3 meses de idade o local adequado para natação é a banheira, a natação em piscina deve iniciar aos 3 meses.

Segundo AMARAL (1997), devemos iniciar o bebê na natação aos 2 meses, pois nesta idade o bebê já sustenta a cabeça e ainda apresenta memória intra-uterina (reconhece a água como algo familiar, não tem medo, o que facilita a aprendizagem e a evolução se torna mais rápida).

BRESGES (1980), afirma que a natação deve se iniciar aos 2 meses de idade, onde

as fases de crescimento são mais acentuadas, e estes resistem bem ao transporte à piscina. Nesta idade, os bebês captam uma parte pequena de estímulos ambientais, sendo suas fontes de medo restritas, comparado com crianças mais velhas. Sendo assim, seus desgostos baseiam-se no desconforto físico.

De acordo com os autores citados, acredito podermos estabelecer que a idade adequada, para colocar o bebê na natação, é entre 2 e 3 meses.

#### 2.5.4 Horário adequado

Antes da criança iniciar as aulas de natação, deve-se procurar verificar se o horário da aula é bom para a criança. Se respeitarmos seu horário de sono e de alimentação, geralmente, ela sente-se bem na piscina.

Segundo AMARAL (1997), antes de matricular o bebê na natação, este deve passar por uma aula experimental, para ver se o horário da aula é bom para criança. Para observar se naquele horário ela está disposta para participar da aula.

BRESGES (1980), afirma que deve-se evitar a natação nos horários de sono e alimentação do bebê, pois não se deve quebrar seu ritmo biológico, o que acaba por interferir no seu rendimento durante a aula.

Os pais ao colocarem seus filhos na natação, devem observar o melhor horário para o bebê. O horário ideal é aquele no qual ele está mais ativo. Se o bebê for colocado na natação em seu horário de sono ou alimentação este não irá querer realizar a atividade, o que acaba por atrapalhar o seu rendimento.

### 2.5.5 Ambiente da Piscina

O ambiente da piscina de natação para bebês interfere muito em sua adaptação, um ambiente com estímulos positivos torna-se um lugar agradável para o bebê. Um ambiente claro, bem iluminado, arejado, com cores alegres, desenhos na parede, brinquedos adequados, oferecem ótimos estímulos ao bebê.

Quanto à temperatura da água, esta deve ser adaptada às necessidades do bebê, para evitar o desconforto causado pelo frio e contribuindo para um maior relaxamento muscular. Recomenda-se à mãe, diminuir a temperatura do banho do bebê antes de colocá-lo na natação, para que ele vá se acostumando gradativamente com a temperatura mais baixa.

Alguns autores colocam qual o ambiente ideal para as aulas de natação para bebês, levando em conta a estrutura física do local, a temperatura da água e a higiene do ambiente.

“O ambiente deve ser bem definido sem misturar as atividades e sem lhe dar a impressão de tumulto. Os locais que possuem verde em forma de plantas, acalmam e facilitam a adaptação.” NASCIMENTO (1984, p.19).

Segundo DAMASCENO (1986), quanto ao ambiente físico, este deve apresentar cores alegres, brinquedos adequados, higiene total, temperatura da água à 26 graus, água sem muito cloro com Ph variando entre 7,2 e 8,4, os pisos devem ser antiderrapantes, os vestiários devem ser apropriados para os bebês, o espaço físico deve ser adequado à outras atividades e deve apresentar piscinas com diferentes profundidades.

Para BRESGES (1980), o ideal é que a cloração esteja uniforme, sem concentração de cloro em alguns pontos. Quanto a temperatura da água, esta deve estar a 32 graus.

AMARAL (1980), afirma que o ambiente deve apresentar boas condições de

higiene, ser claro, iluminado, arejado e agradável, e o controle químico e bacteriológico da água deve ser rigoroso. Quanto a temperatura da água, esta deve estar entre 32 e 33 graus.

Segundo ANDREAS JR (1994), o ambiente é um fator, que muito irá influenciar a adaptação do bebê ao meio líquido. Gravuras alegres, coloridas dão ao ambiente uma demonstração de carinho.

De acordo com o que foi citado, o ambiente da piscina deve ser agradável, para chamar a atenção do bebê e este se sinta bem neste ambiente, deve ser um ambiente atrativo para a criança. O ambiente deve ser seguro, onde as crianças estejam livres de acidentes e deve apresentar uma boa higiene. Quanto aos brinquedos, estes devem ser adequados à idade do bebê.

#### 2.5.6 Recursos materiais e atividades adequadas

A diversificação dos materiais e das atividades para as aulas de adaptação é essencial para que estas não se tornem monótonas, desmotivantes, As atividades devem proporcionar ao bebê experiências agradáveis, que façam com que ele se sinta bem na piscina e adapta-se com maior facilidade.

Segundo AMARAL (1997), na piscina de natação para bebês as atividades possuem o caráter recreativo, ministrada de forma descontraída e natural, criando um ambiente favorável ao desenvolvimento psicomotor, afetivo e cognitivo da criança. As formas de trabalho serão através de atividades coletivas, individuais, duplas, trios, brincadeiras de roda, cantigas, etc. Os materiais adequados para estas aulas são bolas, brinquedos, bichos na parede, bacia de adaptação, etc. Os materiais auxiliam a criança na sociabilização com outras crianças e na adaptação ao meio líquido, que com a utilização dos mesmos é mais rápida. O autor recomenda ao professor deixar o bebê explorar o material e dar segurança,

ajudar a criança para que ela não fique com trauma do brinquedo, do material.

AMARAL (1997), ainda afirma que o professor deve cantar músicas que tenham a ver com o deslocamento, deve associar a música ao movimento, com auxílio dos pais. Movimentar o bebê na água com música e movimentos leves.

Como podemos observar na colocação de AMARAL, a adaptação ao meio líquido deve ser feita através de atividades naturais, musicais, utilização de diversos materiais e recursos oferecidos pela piscina.

Para DOMAN (1984), ouvir música, cantigas durante a atividade, como também seus jogos favoritos ajudam a descontrair o bebê, facilitando a adaptação.

FONTANELLI (1998), incentiva a utilização de atividades que apresentem jogos simbólicos e funcionais, como dramatização, jogos cantados corporais, imitações, rodas cantadas, etc.

Segundo FONTANELLI (1998), é essencialmente através do contato corporal que as crianças vão experimentar suas potencialidades, desenvolvendo seu eu e se afirmando, este contato propicia o estabelecimento da comunicação no plano mais profundo, permitindo à criança, com confiança no adulto, descontrair-se e liberar suas potencialidades.

O professor deve incentivar atividades que apresentem contato corporal, principalmente entre pais e filhos. Pois este contato, como podemos observar na citação acima, auxilia a criança a descontrair-se e liberar sua potencialidades, o que facilita muito a sua adaptação e esta torna-se mais prazerosa.

#### 2.5.7 Como segurar o bebê

Se a criança não se sentir segura não aceitará ser movimentada ou transportada. Se

a forma de segurar o bebê for incorreta e assustá-lo, este não irá mais querer passar pela mesma situação. Por isso, deve se tomar alguns cuidados com relação a forma de segurar o bebê.

AMARAL (1997), afirma que deve-se segurar o bebê com as mãos em suas axilas, segurando-o de frente para você. Os movimentos realizados devem ser amplos, para que a criança sinta o movimento. Conversar com o bebê em voz suave e olhando para ele.

Para FONTANELLI (1998), deve-se segurar o bebê com as mãos em suas axilas, sendo que a criança deve ficar encaixada entre os dedos e não apertada.

Segundo DAMASCENO (1986), ao segurar o bebê as mãos devem estar em contato com o corpo da criança, sendo que a pressão desse contato precisa estar de acordo com as características morfológicas e afetivas do bebê. O rosto do professor precisa ficar na mesma altura do rosto do bebê, pois este é lido pelo bebê, sendo importante o professor apresentar uma face tranqüila e sorridente, sempre atenta a ações de frustração, desagrado, impaciência, agressão ou enjôo, como também sua voz não pode ser descuidada. Procurar segurar o bebê de forma simétrica, pois favorece o equilíbrio desse na água. Deve-se segurar o bebê de forma equilibrada e suave, evitando passar por posições intermediárias confusas que podem assustá-lo. Procurar segurar a criança com firmeza, porém com carinho, movimentando-a na água de forma a ajudá-la a reconhecer a posição e as sensações de seu corpo na água, não ficando com de costas para o bebê, mas sempre segurá-lo de frente para você.

Se pais e professores seguirem estas instruções, dificilmente o bebê passará por situações incomodas e desagradáveis e o trabalho se desenvolverá com muito prazer e eficiência, favorecendo a adaptação da criança ao meio líquido.

### **3 METODOLOGIA**

Esta monografia foi realizada através de pesquisa bibliográfica, onde se buscou demonstrar a importância da fase de adaptação do bebê ao meio líquido e como esta deve ser realizada.

Em um primeiro momento foi feito um levantamento do material bibliográfico, foi então realizada a leitura e o fichamento das obras que interessavam para o desenvolvimento do trabalho. Em seguida realizou-se a análise do material bibliográfico e elaboração da monografia.

As dúvidas que surgiram durante a elaboração da monografia, foram sanadas nas reuniões com a orientadora.

## 4 CONCLUSÃO

Através da presente monografia, podemos chegar as seguintes conclusões.

A adaptação é a fase mais importante da natação para bebês, pois é através dela, se bem trabalhada, que o bebê irá perder os medos e receios, dela depende o progresso do bebê na natação.

Cada bebê tem seu ritmo próprio e deve ser respeitado, alguns se adaptam com mais facilidade e outros levam um tempo maior para se adaptar.

É muito importante que pais e professores saibam como se dá o desenvolvimento da criança e como funcionam os reflexos de cada fase do seu desenvolvimento, para poderem trabalhar de acordo com a fase que a criança está vivendo.

Os bebês apresentam características individuais, maneiras distintas de interagir com o meio, sendo assim, o professor não pode esperar que seus alunos respondam da mesma forma e ao mesmo tempo aos seus estímulos.

É muito importante que o professor conheça as respostas reflexa para usá-las a seu favor.

Antes de aplicar alguma atividade, o professor deve estar ciente de que o bebê está maduro o suficiente para realizá-la. Se o professor exigir do bebê mais do que ele pode realizar, este não sentirá prazer pela atividade.

Nem sempre o que atrai uma criança, o que lhe chama a atenção, chamará atenção de outra criança, sendo assim o professor deve estar atento a cada criança, procurando observar o que lhe chama atenção, o que lhe mantém interessada pela atividade, para que esta não caia no desinteresse.

Na idade de 02 a 18 meses, a criança não tem coordenação suficiente para realizar

movimentos de acordo com o modelo técnico. Portanto, a natação para bebês não tem como objetivo a aprendizagem dos estilos, mas sim proporcionar atividades recreativas e estimulantes que ajudem no desenvolvimento global do bebê. Pais e professores devem estar bem informados a este respeito para não exigirem do bebê mais do que ele pode realizar.

Os bebês devem estar preparados para a natação desde os seus primeiros banhos, na banheira. Com este trabalho anterior, os bebês já estarão mais descontraídos e os pais mais seguros em manuseá-los, facilitando a adaptação.

O bebê nesta idade é muito ligado a mãe e inseguro com relação a pessoas estranhas. Quando colocamos o bebê na natação, ele se encontra em um novo ambiente e situação, que lhe é desconhecido, se este ainda for colocado nos braços de uma pessoa estranha, ficará inseguro e a adaptação será dificultada, o bebê poderá pegar aversão pela atividade. Este se sentirá mais seguro e confiante para enfrentar a nova situação e ambiente, se adaptará com maior facilidade se estiver nos braços da mãe, pessoa que lhe transmite segurança. Além de que, a ligação afetiva entre pais e filhos, que é de suma importância para o desenvolvimento integral do bebê, pode ser fortalecida com a participação dos pais, junto aos seus filhos, nas aulas de natação.

O professor deve estar bem preparado para trabalhar com a natação para bebês, principalmente no que diz respeito a adaptação deste ao meio líquido, deverá ter conhecimento sobre o desenvolvimento da criança e suas fases para estimulá-las adequadamente, respeitando sua individualidade e ritmo de desenvolvimento e adaptação. O trabalho de natação para bebês não pode ser feito ao acaso, o professor tem obrigação de saber o porque da aplicação de cada atividade a ser realizada, como também, o momento oportuno de aplicá-la. O professor deve preparar a aula pensando no bebê, na sua segurança, suas expectativas e suas necessidades, não projetando-se para o próprio desejo

ou para o desejo dos pais. O papel do professor é orientar as atividades, quem irá conduzir o bebê e realizar as atividades são os pais.

Existe uma pequena discordância entre os autores estudados, quanto ao momento exato de colocarmos o bebê na natação. Alguns afirmam que a idade adequada é 02 meses e outros 03 meses. De acordo com os autores citados, acredito podermos estabelecer que idade adequada, para colocarmos o bebê na natação, é entre 02 e 03 meses.

O ambiente da piscina interfere na adaptação do bebê. Um ambiente com estímulos positivos torna-se um local agradável para o bebê, este relaxa e adapta-se com mais facilidade. Um ambiente claro, bem iluminado, arejado, com cores alegres, desenhos na parede, brinquedos adequados, temperatura adequada, oferecem ótimos estímulos para os bebês.

A diversificação dos materiais e atividades para as aulas de adaptação é essencial para estas não se tornarem monótonas, desmotivantes. As atividades devem proporcionar aos bebês experiências agradáveis, que façam com que ele se sinta bem na piscina e adapta-se com maior facilidade. Deve-se utilizar materiais que lhes chame a atenção, materiais coloridos, de diversos formatos, tamanhos, consistência e material.

O professor deve incentivar atividades que apresentem contato corporal, principalmente entre pais e filho. Pois este contato, ajuda o bebê a descontrair-se e liberar sua potencialidades, facilitando sua adaptação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMARAL, Célio Carneiro. Anotações pessoais do curso “II festival de natação para bebês”. Curitiba, 1997.

ANDRÉAS JR, Orival. Natação para bebê. Rio de Janeiro : Sprint, 1994.

BRESEGES, Lothar. Natação para o seu neném. Rio de Janeiro : Ao Livro Técnico S/A, 1980.

CATTEAU, Raymond. O ensino da natação. São Paulo : Manoele ltda, 1990.

DAMASCENO, Leonardo G. A natação para crianças de 0 a 02 anos. Rio de Janeiro : s.e., 1986.

DOMAN, Rosalind. Let your baby swimm. Philadelphia (U.S.A.) : The Better Baby Press, 1984.

FONTANELLI, José Antônio. Anotações pessoais do curso “11ª. jornada paranaense de educação física”. Curitiba, 1998.

GOMES, Wagner Domingos Fernandes. Natação, uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro : Sprint, 1995.

MUSSEN, Paul. H. O desenvolvimento psicológico da criança. Rio de Janeiro : Zahar, 1980.

NASCIMENTO, Rodrigo. A Natação, nosso esporte arte. Belo Horizonte : Centro Gráfico e Editora Ltda, 1984.

OLIVEIRA, Maria Tereza. O processo de adaptação da criança em meio líquido. São Paulo : Nadar, 1990.

ROSA, Merval. Psicologia evolutiva, Rio de Janeiro : Vozes, 1986.