

## **Natação para bebés.**

### **A necessidade de uma acção conscientemente dirigida.**

Susana Soares<sup>1</sup> e Tiago Barbosa<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto

<sup>2</sup>Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança

## **1. Introdução**

A natação para bebés tem sido uma actividade aquática bastante procurada nos nossos dias. Apesar de já não ser uma actividade recente – o seu período de aparição e de desenvolvimento circunscreve-se aos anos de 1965 a 1985 (Camus, 1998) parece ainda não ter assentado bases numa verdadeira metodologia de intervenção, com objectivos concretos e claramente definidos. Em consequência, a adesão aumentada aos programas de natação para bebés parece ser mais resultado do factor modismo do que de uma verdadeira compreensão dos benefícios desta actividade.

É universalmente aceite que o bebé se vai desenvolvendo, do ponto de vista psicomotor, através das relações que vai estabelecendo com o mundo que o rodeia. É também universalmente reconhecido que a água é uma fonte de prazer e um meio de recreação privilegiado para o bebé. Como tal, é compreensível afirmar que uma das grandes vantagens da natação para bebés reside no produto de toda uma vivência relacional do bebé com a água.

Os benefícios que o bebé retira da sua relação com a água não podem, no entanto, circunscrever-se unicamente ao plano relacional. Há que seleccionar, do ponto de vista motor, um conjunto de habilidades motoras aquáticas básicas a adquirir e, uma vez estabelecido esse conjunto de habilidades, sequenciar a sua aprendizagem, estabelecendo uma progressão pedagógica orientadora da actuação do professor, em função dos objectivos que cada bebé deve alcançar.

Pretendemos, com esta comunicação: (1) Evidenciar algumas lacunas de trabalhos baseados apenas em objectivos decorrentes do reconhecimento da importância, ao nível do desenvolvimento psicomotor, da relação do bebé com a água; (2) Definir o conjunto de objectivos a alcançar pelos bebés durante os três anos que balizam a designada natação para bebés; (3) Estabelecer uma sequência metodológica de conteúdos conducente ao cumprimento dos objectivos previamente delimitados; (4) Demarcar a meta final ou objectivo último e maior da natação para bebés.

## **2. Bebés e meio aquático: porquê e para quê?**

O entendimento da natação para bebés tem de ser perspectivado à luz daquilo que os pais pensam que é a natação para bebés e seus objectivos e à luz daquilo que os profissionais sabem que é a natação para bebés e seus objectivos.

O factor mobilizador da participação dos pais neste tipo de actividades é, a maioria das vezes, o modismo. A justificação para levar o bebé a frequentar estas aulas é, para muitos pais, *porque faz bem*, ainda que não saibam exactamente a quê, e porque os filhos dos amigos também frequentam este tipo de aulas e *gostam muito e estão muito desenvolvidos*, ainda que tal desenvolvimento não seja correlacionável com as actividades realizadas durante as aulas. Este desconhecimento relativo às vantagens da prática da natação para bebés não é fonte de preocupação para a maioria dos pais, uma vez que o importante é que o bebé retire prazer da actividade e se recree. Se o bebé não rejeita a água, se gosta da actividade, então, só por isso, já vale a pena levá-lo à piscina.

Esta não é, claro, nem nunca poderia ser, a perspectiva do professor de natação. Em primeiro lugar, um bom profissional perspectiva a sua intervenção à luz das teorias desenvolvimentalistas. O desenvolvimento psicomotor do bebé ocorre por via das interacções que ele estabelece com os objectos,

com o meio e com os outros. Por isso, a aula não pode assentar bases no prisma exclusivo do *prazer* na relação com a água, há que estimular o bebé para a interacção, despertando-lhe a atenção para tudo o que o rodeia. Em segundo lugar, mas não menos importante, o professor de natação sabe que o seu trabalho consiste, fundamentalmente, em adaptar o bebé à água, adaptação esta que tem um carácter e uma objectivação diferenciadas, comparativamente com a adaptação ao meio aquático que ocorre mais tarde, mais ou menos a partir dos 4 anos de idade. Esta capacidade de adaptação dos bebés é algo que, muitas vezes, os pais desconhecem e as suas etapas e objectivos vão sendo descobertas aos poucos, com a ajuda do professor.

As preocupações com o desenvolvimento do bebé (objectivo 1) e com a sua adaptação ao meio aquático (objectivo 2), os dois objectivos maiores da natação para bebés, têm de ser contemplados em todas as aulas e com plena equidade. A não se verificar tal premissa, as aulas correm o risco de se tornar, ou demasiado ligeiras, ou demasiado direccionadas, no que respeita à intervenção do professor (Fig. 1).

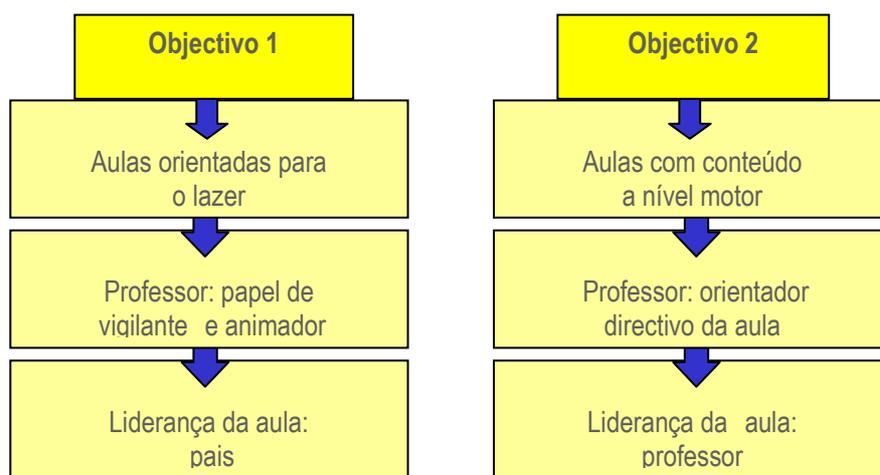


Figura 1. Tipologia de aula baseado na orientação predominante para um dos dois grandes objectivos da natação para bebés.

Em resumo, pretende-se, com as aulas de natação para bebés, muito simplesmente, que o professor seja fundamentalmente interveniente, criando situações de interacção que propiciem o desenvolvimento psicomotor do bebé e situações de estímulo que promovam a aquisição de habilidades motoras aquáticas básicas, situações essas que, no seu conjunto, conduzam a uma adaptação harmoniosa do bebé ao meio aquático.

### 3. Bebés e meio aquático: qual o tipo de aula mais comum?

A resposta a esta questão é, infelizmente, muitíssimo simples. As aulas de tipologia mais comum são as de *lazer*, pretendendo este *lazer* significar total inobservância, primeiro, do que caracteriza, do ponto de vista pedagógico-didáctico, uma aula e, segundo, dos grandes objectivos da natação para bebés. Perpassa a ideia geral de que qualquer indivíduo é capaz de ministrar aulas de natação para bebés, desde que seja um bom comunicador e um bom animador, se não dos bebés, pelo menos dos pais. No entanto, quando o profissional não é um sujeito consciente, corre o risco de utilizar uma actividade indiscriminada. Por exemplo, o jogo torna-se um fim em si mesmo, perdendo o seu carácter educativo.

Encontramos várias hipóteses justificativas deste tipo de abordagem da natação para bebés, as quais passamos a descrever.

**Convicção técnico-científica.** Possivelmente com base em abordagens ancestrais da natação para bebés, o professor adquiriu a convicção de que o importante é o lazer e o recreio. Como tal, colora as

aulas com os mais diversos materiais, todos apelativos, e tenta desenvolver quantas brincadeiras se lembra para agradar a pais e bebês.

**Incompetência pedagógico-didáctica.** Apesar do professor conhecer e dominar as matérias relativas à natação para bebês, não consegue dominar a aula. São comuns os professores que não conseguem ultrapassar, por exemplo, as barreiras levantadas pelos pais.

**Desleixo profissional.** Dominando ou não a matéria, o professor pretende passar o tempo da forma menos cansativa possível, sem o aborrecimento de ter que ensinar os pais a manipular os filhos e de ter que os convencer a estimular determinadas habilidades que consideram mais agressivas, como é o caso, por exemplo, da imersão.

**Falta de formação pedagógico-didáctica.** Quando a formação do professor é escassa, ou mesmo nula, a orientação mais evidente das actividades da aula será o estímulo daquilo que o bebê mais gosta de fazer, ou seja, *brincar*.

O trabalho que aqui apresentamos surgiu, exactamente, da forte convicção de que a falta de formação pedagógico-didáctica será uma das maiores responsáveis pela falta de qualidade na intervenção do professor nas aulas de natação para bebês. Urge ensinar o que fazer, como fazer e quando fazer, por forma a aumentar drasticamente a qualidade do ensino, transformando o eficaz em eficiente, e tornando gratificante a intervenção pedagógico-didáctica.

#### **4. Como adaptar o bebê ao meio aquático: sequência metodológica e intervenção do professor.**

A primeira grande indicação que gostaríamos de referenciar é a de que os professores de natação para bebês não ensinam os bebês, mas sim os pais. Ensinam-lhes, fundamentalmente, a estimular as habilidades motoras aquáticas básicas que estão de acordo com o nível de adaptação e desenvolvimento dos seus filhos e a forma como devem pegar nos bebês para que eles realizem essas mesmas habilidades. A sua primeira acção, como agente de ensino, deve ser, pois, a de distinguir os comportamentos específicos de cada díade ou tríade (pai, mãe e bebê) e os códigos de comunicação entre eles (Sarmiento, 2001).

A sequência metodológica a respeitar deve iniciar-se com a adaptação do bebê ao local da aula. Se alguns bebês parecem já nascer adaptados ao meio aquático e reagem positivamente a ambientes novos, outros rejeitam violentamente a ideia de entrar e permanecer num local que lhes parece tão agressivo. Se a continuidade dos primeiros na natação para bebês não levanta qualquer problema, o mesmo não acontece com os segundos. O primeiro impulso dos pais é adiar as visitas à piscina para quando os filhos forem mais crescidos. O papel do professor, nestas situações, é determinante. Deve explicar aos pais que muitos bebês têm primeiras reacções muito negativas, mas que se modificam ao fim de muito pouco tempo de frequência da piscina. Um bebê que chora também não precisa cumprir um tempo total de aula de 30 a 40 minutos. Nas primeiras aulas os bebês poderão permanecer na água por períodos de tempo muito pequenos (5 a 10 min), os quais vão sendo alargados em função das novas respostas de aceitabilidade do meio. É fundamental alertar os pais para que tentem relacionar o choro do bebê com algo que está no ambiente e que o perturba. Por exemplo, muitos bebês reagem mal às vulgares toucas de natação, que alteram o aspecto habitual da face.

A primeira barreira a vencer é a da entrada do bebê na água (Fig. 2). Bebês muito pequeninos e pouco autónomos ( $\cong$  até 6 meses de idade) devem ser colocados directamente no colo da mãe ou do pai, que já se encontram dentro da piscina. Bebês com mais de 6/7 meses poderão ser sentados no bordo e ficar sob a vigilância do professor ou de um dos progenitores, enquanto o outro entra na água.

Nesta primeira etapa, o professor deverá intervir no sentido de promover o melhor acolhimento possível aos pais e ao bebê. Depois de segurar ou vigiar a criança e a entregar aos pais, o professor não deverá abandonar a díade ou tríade familiar. Depois de o bebê estar na água, o professor tem que dizer qual a movimentação a realizar pelo espaço disponível de aula (e.g., junto aos bordos, pela zona central do espaço, em círculo, etc) e que tipo de acção é que os pais deverão ter para com o bebê (e.g., falar com ele, mostrar objectos coloridos, procurar um objecto apelativo para o bebê e para com o qual ele mostre

afectividade, etc). Este é, também, o momento de ensinar os pais a realizar os dois tipos de pegas mais básicos da natação para bebés, ou seja, a pega ao colo e a pega vertical (Fig. 3), esta última realizada em primeiro lugar com o bebé orientado para o progenitor que o segura e, mais tarde, de costas voltadas para o mesmo.

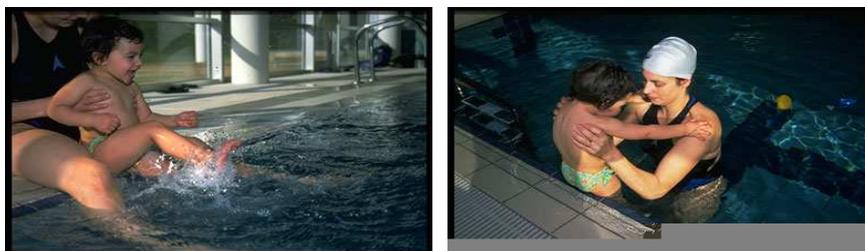


Figura 2. Entrada de bebés, com mais de 6 meses, no meio aquático.



Figura 3. Pega ao colo e pega vertical com o bebé orientado de frente para o progenitor.

Depois desta primeira ambientação do bebé ao meio aquático estar conseguida começam a realizar-se os deslocamentos pelo espaço da aula. Os deslocamentos podem ser realizados em posição vertical, ideal para bebés muito pequenos, ainda com dificuldade em suportar o peso da cabeça, e em posição horizontal, ventral e dorsal. O deslocamento na vertical é sempre muito agradável para os bebés. É a posição terrestre mais natural, quer quando o bebé é pego ao colo, quer após adquirir a autonomia locomotora. Por outro lado, é a posição em que o olhar encontra a horizontalidade que lhe permite dominar, visualmente, o espaço à sua volta.

Quando se inicia a execução deste conteúdo, o professor deve começar a tentar as primeiras interacções com o bebé, não se aproximando demasiado se for rejeitado ao primeiro impacto. Deve, também, ensinar os pais a utilizarem os objectos no sentido de promover o deslocamento. É um bom momento para tentar desenvolver algumas tarefas em grupo que poderão ser indiferentes para os bebés, mas muito agradáveis para os pais. O professor deve, ainda, sugerir aos pais para, sempre que possível e de forma não agressiva, irem molhando a face do bebé, para criar o hábito do seu contacto com a água. Este é um procedimento que visa a preparação das futuras imersões (Barbosa e Queirós, 2000; Pérez et al., 1997).

Dado que os deslocamentos ventrais são, na generalidade dos casos, os primeiros a serem estimulados no bebé, os pais deverão aprender a realizar as pegas ventrais com um e com dois apoios (Fig. 4). É de ressaltar que a pega com um apoio tem a vantagem de proporcionar maior liberdade de movimentos ao bebé, mas é também aquela em ele mais parece escapar à segurança dos pais, porque não está agarrado, o que será tanto mais verdade quanto mais activo ele for.

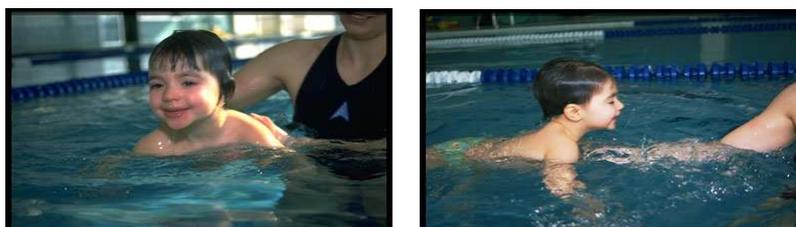




Figura 4. Vistas exteriores e subaquáticas da pega ventral com dois apoios e com um apoio.

Quando se começam a estimular os bebês com os primeiros deslocamentos dorsais, o professor deverá ensinar os pais a executar as pegas dorsais com um apoio, dois apoios e com apoio na cabeça (Fig. 5). Os deslocamentos dorsais nem sempre são bem aceites pelos bebês, principalmente após os 6 meses de idade (Patrício, 1997). É frequente a rejeição parcial ou total desta habilidade, o que pode constituir a primeira fonte de angústia para os pais, nomeadamente se o bebê fez uma primeira boa abordagem ao meio aquático. O professor tem, aqui, um papel decisivo, explicando que a rejeição se trata de algo normal e ensinando, aos pais, algumas estratégias para ultrapassar aquela dificuldade, como sejam a estimulação com objectos, a realização do deslocamento com elevada velocidade ou imergindo sob o bebê (Fig. 6).

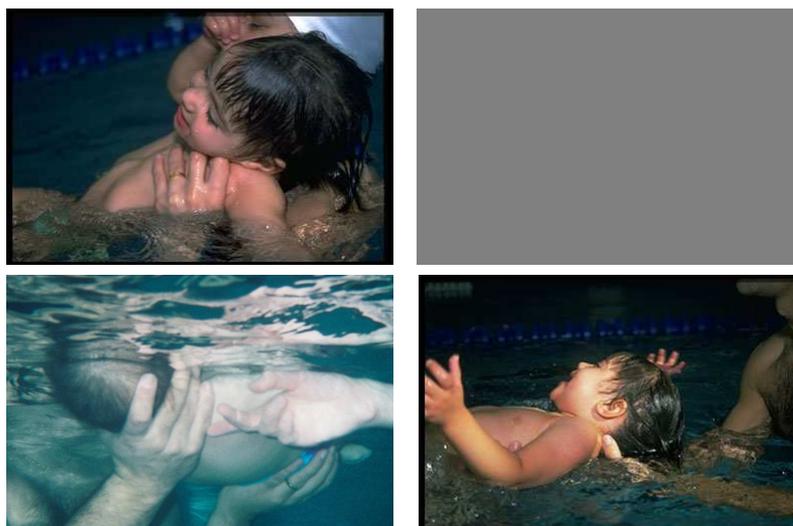


Figura 5. Pegas dorsais com apoio no ombro, com dois apoios e com um apoio na cabeça.



Figura 6. Exemplos de estratégias a utilizar quando os bebês recusam a posição de decúbito dorsal.

Depois do bebê se adaptar totalmente aos deslocamentos em posição ventral, o professor pode começar a ensinar os pais a realizar as primeiras passagens do bebê, para um par ou para um apoio fixo (Fig. 7). As primeiras passagens são sempre realizadas à superfície, particularmente porque, até ao momento,

ainda não foi estimulada nenhuma habilidade em que a componente imersão estivesse presente. A função do professor consiste, basicamente, em constituir o par que vai passar e recepcionar o bebé para o progenitor e em ensinar a forma de pegar no bebé para o passar e para o receber. A recepção do bebé numa passagem, seja ela realizada à superfície ou em imersão, é sempre feita com o receptor a apoiar as mãos nas axilas do bebé.



Figura 7. Passagens do bebé, à superfície, para par ou para apoio fixo.

Quando o bebé está adaptado aos deslocamentos dorsais, o professor pode começar a ensinar os pais a estimular a flutuação dorsal autónoma. Quando se conseguem adaptar os bebés a esta habilidade, o grau de satisfação, quer dos pais, quer do professor é muito elevado, uma vez que se pode começar a pensar em desenvolver comportamentos de auto-salvamento. Apesar da grande importância duma aquisição deste género, dada a excepcionalidade da situação, porque a maior parte dos bebés rejeita a posição dorsal e porque, tal como outros autores (Pansu, 2002), não aceitamos a aquisição desta capacidade usando estimulações dolorosas e violentas, optamos por não desenvolver o assunto.

A imersão é a etapa seguinte da sequência metodológica. É, sem dúvida, um ponto alto da natação para bebés, que pode ser fonte da maior alegria, quando o bebé a aceita, ou da maior angústia e tristeza, quando o bebé a rejeita.

Antes de tentar a primeira imersão do bebé, o professor deverá certificar-se que ele está pronto para tentar essa manobra. Fa-lo-á através de um teste prévio muito simples, em que molha a cara do bebé e observa a reacção adversa ou não adversa do mesmo (Fig. 8). Se o bebé aceita o contacto da face com a água estamos perante um indicador de possível aceitação da imersão. Dizemos possível indicador, porque nada nos garante que, mesmo não se sentindo incomodado com a água na face, o bebé não rejeite a imersão.

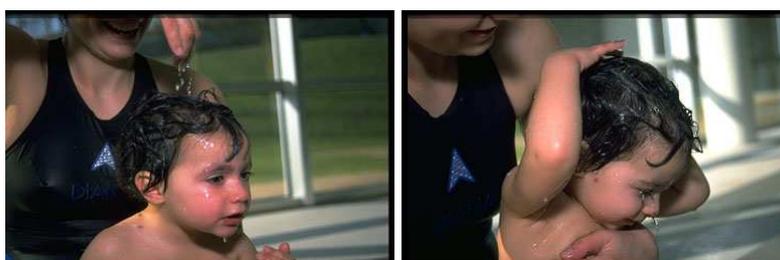


Figura 8. Teste prévio à primeira imersão.

Quando o teste dá indicação positiva para tentar a imersão, o primeiro comportamento do professor deverá ser o de avisar os pais da possível reacção negativa e ensinar-lhes a reagir perante a mesma. É fundamental que, perante o choro do bebé, os pais não adoptem uma atitude de super-protecção, abraçando, por exemplo, o bebé com força no momento em que o pegam ao colo e o aconcheguem com expressões do tipo *oh, coitadinho do bebé, a mãe não faz mais!* A atitude mais adequada deverá transmitir alegria, entusiasmo e aprovação, para que o bebé sinta que, afinal, os pais gostaram da habilidade nova.

Por fim, é preciso explicar muito bem aos pais que a imersão deve ser uma acção suave e completa, ou seja, o bebé não deve ser imerso e emerso com tal rapidez que a cabeça não chega a ficar totalmente coberta com água. Aconselhamos a que a primeira imersão seja vertical. O bebé tem que ser manipulado utilizando a pega vertical e deverá estar voltado para o progenitor. O professor pode ajudar colocando as suas mãos sobre as do pai ou da mãe, no sentido de melhor controlar a velocidade do movimento e a profundidade do afundamento.

Uma vez aceites as primeiras imersões, mais superficiais, o professor pode começar a sugerir aos pais a estimulação de imersões mais profundas, quer verticais, quer horizontais (Fig. 9). O professor tem que explicar aos pais que não há qualquer risco do bebé sentir falta de ar e, sempre que possível, deve mostrar-lhe exemplos de outros bebés que realizam imersões mais prolongadas, abrindo os olhos e, muitas vezes, a boca, sem nunca sufocar. Aliás, os bebés engolem mais facilmente a água quando a boca está próxima da superfície do que quando imergem totalmente. O professor tem também que ensinar os pais a largarem o bebé para que suba sozinho até à superfície, após uma imersão profunda, e a direccioná-lo para um objecto que repousa no fundo da piscina, captando a sua atenção para o mesmo e imergindo-o para que o recolha. Pode e deve imergir, ele mesmo, com os bebés, que nesta fase já o conhecerão e aceitarão.



Figura 9. Imersões em profundidade.

Após o trabalho de imersão ter sido desenvolvido, a passagem do bebé, quer para par, quer para apoio fixo, podem ser realizadas em profundidade (Fig. 10). O professor deverá intervir, inicialmente, reforçando o ensino, que já fez, da forma correcta de recepcionar o bebé. De seguida, deverá propor aos pais a realização de passagens sem apoio (Fig. 10), caracterizadas pela existência de um percurso subaquático que o bebé realizará sozinho, até chegar ao receptor.



Figura 10. Passagens, em imersão, com e sem apoio.

Na nossa proposta de ensino da natação para bebês resta-nos, apenas, a abordagem do salto, Esta é a última habilidade a ser estimulada no bebê. Por um lado, porque requer que este já seja autônomo, por outro lado, porque congrega, em si, a componente de imersão em profundidade. Os primeiros saltos não terão de acontecer, necessariamente, com o bebê a partir da posição de pé. O professor tem que ensinar os pais dos bebês mais receosos a começar de forma mais simples, sentando-os no bordo, por exemplo (Fig. 11). Deve também criar situações promotoras do salto, por forma a que o bebê não salte para o vazio, mas porque pretende o colo da mãe ou um objecto, por exemplo (Fig. 12).



Figura 11. Salto, partindo da posição sentado e de pé.



Figura 12. Situações promotoras do salto.

## 5. Conclusão

No final do processo de três anos que dura a natação para bebês podemos garantir aos pais que, para além dos benefícios decorrentes da vivência de um conjunto de situações promotoras de desenvolvimento psicomotor, o seu filho irá partir para níveis de aprendizagem mais avançados com muitos dos problemas básicos da adaptação ao meio aquático já resolvidos. Porém, tal só acontecerá perante um verdadeiro compromisso de ensino, um ensino efectivo, assumido pelo professor com formação.

É importante, ainda, desmistificar a questão do *saber nadar*. No final da natação para bebês as adaptações realizadas não permitem que eles se propulsionem de forma autónoma e raros são os casos em que se conseguem desenvolver aptidões de auto-salvamento. Por isso, os pais não devem relaxar a sua vigilância em piscinas, praias ou parques aquáticos.

Soares, S. e Barbosa, T. (2002). Natação para bebês. A necessidade de uma acção conscientemente dirigida. *Rev. APTN*, 1(1): 30-35.

A aquisição da capacidade natatória só começa quando o sistema nervoso das crianças matura ao ponto delas serem capazes de perceber as informações que recebem do professor, descodificando-as em acções motoras.

### **Referências bibliográficas**

Barbosa, T e Queirós, T. (2000). *Manual práctico de actividades acuáticas e hidroginástica*. Xistarca Promoções e Publicações Desportivas, Lisboa.

Camus, J. (1998). *Las prácticas acuáticas del bebé*. 3ª Edição, Editorial Paidotribo, Barcelona, Espanha.

Pansu, C. (2002). *El agua y el niño. Un espacio de libertad*. INDE, España.

Patrício, R. (1997). *Bebês, água e emoções. Processo educativo ao meio aquático para a 1ª infância*. 1ª Edição, A. Manz Produções, Carnaxide.

Pérez, E. C.; Pérez, F. L. P. e Torres, L. M. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Gymnos Editorial, España.

Sarmiento, P. (2001). *A experiência motora no meio aquático*. Omniserviços, Algés.