



**FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE**

**DÉBORA VIEIRA SOARES**

**ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO PARA CRIANÇAS  
DE 3 A 6 ANOS**

ARIQUEMES - RO

2014

**Débora Vieira Soares**

**ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO PARA CRIANÇAS  
DE 3 A 6 ANOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do grau de licenciada em: Educação Física.

Prof. Orientador: Ms. Mario Mecenas Pagani

ARIQUEMES - RO

2014

**Débora Vieira Soares**

# **ADAPTAÇÃO AO MEIO LIQUIDO PARA CRIANÇAS DE 3 A 6 ANOS**

Monografia apresentada ao curso de Licenciatura em Educação Física, da Faculdade de Educação e Meio Ambiente como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciada.

## **COMISSÃO EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof. Ms. Mario Mecnas Pagani  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

---

Prof. Ms. Leonardo Alfonso Manzano  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

---

Prof. Anderson Rodrigues Rodrigues Moreira  
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Ariquemes, 10 de Junho de 2014

Dedico este trabalho ao meu Deus e ao meus pais que me apoiaram, investiram e acreditaram que eu seria capaz.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado força e capacidade para enfrentar todos os obstáculos encontrados nesta caminhada.

Agradeço a todos que estiveram ao meu lado nesta jornada de estudos, em especial ao meu pai Edson Franco e minha mãe Maria José Franco, que se esforçaram para que eu pudesse chegar até aqui, e também às minhas irmãs Daiane Bessa e Danielly Soares pela confiança e motivação.

Ao Prof. Orientador Ms Mario Mecenias Pagani por me auxiliar no desenvolvimento e em todas as etapas deste trabalho.

A todos que, de algum modo, colaboraram para a realização e finalização deste trabalho.

A força não provém da capacidade física,  
provém de uma vontade indomável.

Mahatma Gandhi

## RESUMO

A adaptação ao meio líquido é o primeiro passo para execução dos estilos de nados. Quando se trata de adaptação muitos não dão importância por não acreditarem nos benefícios e qualidade de vida, proporcionados aos que a praticam. A abordagem do tema tem o propósito de apresentar as diversas formas de trabalhar esta adaptação com os cuidados vitais para se realizar de forma coerente e precisa, enfatizando também os benefícios que se tem ao praticar, bem como, auxiliar na compreensão desta adaptação para crianças de 3 a 6 anos, deixando-as confiantes e seguras ao executar as atividades propostas pelo professor. A natação é uma atividade completa, que pode ser praticada em várias fases da vida, sendo de forma recreativa, competitiva ou por método terapêutico, além disso, possibilita o primeiro contato de maneira prazerosa e segura, despertando no aluno o interesse por praticar esta modalidade.

**Palavras-chave:** Natação, Adaptação ao meio líquido, Desenvolvimento Infantil

## ABSTRACT

The adaptation to the water is the first step towards implementation of swimming styles. When it comes to adapting many do not give importance for not believing in the benefits and quality of life provided to those who practice it. The approach to the subject is to present the various ways of working this adaptation, with the vital care to perform consistently and accurately, also emphasizing the benefits that you have to practice, as well as assist in the understanding of this adaptation for children 3-6 years of age, leaving them confident and safe to perform the activities proposed by the teacher. Swimming is a complete activity that can be practiced in various stages of life, with recreational, competitive or therapeutic method form, moreover, provides the first contact of pleasurable and safe way, in arousing student interest in practicing this modality .

**Keywords:** swimming, Adaptation to the liquid medium, child development

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	<b>11</b>
2.2 OBJETIVO GERAL .....	11
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	11
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	<b>12</b>
<b>4 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>13</b>
4.1 ADAPTAÇÃO AO MEIO LIQUIDO .....	13
4.2 COMO ENSINAR A NATAÇÃO NA FASE DE ADAPTAÇÃO .....	18
4.3 BENEFÍCIOS NA PRÁTICA DA NATAÇÃO .....	23
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>27</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>29</b>

## INTRODUÇÃO

A aprendizagem é algo que conduz uma pessoa a estar diante de um fator novo. Para conseguir bons resultados na redução da tensão ao aprender determinados exercícios, é necessária estratégia do professor ao meio ambiente que está sendo conduzido. (ZULIETTI; SOUSA, 2002).

A brincadeira na água serve para desenvolver o pensamento abstrato da criança em um local diferenciado no qual proporciona uma abordagem corporal distinta do cotidiano.

De acordo com Barbosa (2007), na expectativa do comportamento motor, esta faixa etária se encaixa na fase dos movimentos aplicados no estágio transitório, e ao dos movimentos especializados aos esportes. Baseado na literatura os elementos lúdicos, na aprendizagem da natação, vem sendo estudados e utilizados na atualidade. A partir de contos o professor pode aproximar-se do mundo da criança, criando situações imaginárias e criativas, fazendo com que a criança se aproxime do professor, tendo uma relação de confiança, focando no aprendizado de forma prazerosa e alegre, e valorizando o que é ensinado bem como o que é aprendido. Os alunos que demoravam mais para atingir a aprendizagem, quando se utilizava a ludicidade, se soltam no momento das atividades lúdicas, ressaltando a predominância do lúdico de forma mais significativa nas turmas de adaptação ao meio líquido.

As aulas não devem exceder muito, mas devem ter valência de aproximadamente 40 a 50 minutos. Essa prática deve seguir regularmente duas ou três vezes por semana e o professor deve ficar atento a todos os movimentos das crianças para que não ocorra afogamento ou algo que venha prejudicar o desenvolvimento e o bom andamento das aulas.

A natação é considerada um dos esportes mais saudáveis, pois se trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo em um ambiente prazeroso e diferente do que vivemos. Essa prática além de ser importante para a formação de sua personalidade e inteligência contribui também para o desenvolvimento físico. Crianças iniciadas em idade pré-escolar em um programa de adaptação ao meio líquido têm um rendimento mais satisfatório em processo de alfabetização. (OLIVEIRA, P. 15. 2010).

## 2 OBJETIVOS

### 2.2 OBJETIVO GERAL

Discorrer sobre a importância da adaptação ao meio líquido para crianças com idade entre 3 a 6 anos.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Relacionar as formas de trabalhar a adaptação ao meio líquido;
- Apresentar os cuidados ao trabalhar a adaptação ao meio líquido;
- Identificar os benefícios da prática da natação para crianças.

### **3 METODOLOGIA**

A presente pesquisa trata-se de uma revisão bibliográfica, de caráter exploratório e descritivo, baseado em dados presentes em artigos científicos registrados no Google Acadêmico, pesquisas registradas nas bases de dados do SCIELO, BVS, e não esgotando as buscas, ainda se pesquisou em revistas digitais como Efdeportes.com, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, Revista Fafibe On Line, Revista Virtual EfARTIGOS, Revista educação, Revista Científica da Federação Internacional de Educação Física, Revista saúde publica, compreendidos entre o período fevereiro a maio foram encontrados 25 artigos originais, visto que estes materiais foram os que mais atenderam as necessidades ao estudo.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### 4.1 ADAPTAÇÃO AO MEIO LIQUIDO

A natação por muito tempo foi realizada de forma mecânica, voltada mais para um plano técnico do que o pedagógico, onde as crianças eram analisadas por técnicos que tinham como meta formar novos atletas em pouco tempo.

A natação como qualquer outro esporte na Educação Física deve proporcionar o inter-relacionamento entre as técnicas e o prazer, através de métodos pedagógicos criativos, como brincadeira, desde que esteja sendo influenciado no desenvolvimento da criança. (OLIVEIRA, 2010).

Não é recomendável ensinar exercícios que são precoces para a idade, pois pode trazer frustrações e desistências por parte do aluno, quando não consegue realizar os movimentos demonstrados pelas técnicas, e pela especificidade da exigência cognitiva. (SOUZA, 2004).

De acordo com Barbosa (2007), as aulas não devem atingir somente os objetivos específicos da natação, como a adaptação ao meio líquido e a aprendizagem dos nados, mas o desenvolvimento, a boa saúde e o equilíbrio devem estar presentes e é importante a criança tomar gosto pela a aprendizagem através de atividades prazerosas com objetivos claros dentro de suas capacidades motoras. Objetivando atingir suas capacidades, como os domínios cognitivos, afetivos e psicomotor normalmente, nessa faixa etária, as crianças têm mais facilidade de absorver os conteúdos propostos pela natação.

A prática de natação nessa fase é importante, pois é quando começam ter seus primeiros movimentos de forma natural de sua coordenação mais fina, com as pernadas de crawl e os movimentos de braços mais caracterizados. (SOUZA, 2004).

Uma pessoa quando não é orientada da forma correta na fase de adaptação, terá maior dificuldade para desenvolver a técnica e a biomecânica dos nados, pois é uma das fases mais importante da natação. Ela depende do ritmo e da capacidade individual de cada indivíduo, portanto não adianta o orientador querer fazer tudo mais rápido do que o aprendiz, pois esta fase é um momento de adaptação da pessoa com o meio, sendo importante vivenciar estímulos variados que

proporcionem o domínio do corpo na água, e para aprender o aluno precisa se sentir confortável para desenvolver todas as técnicas do nado.

Praticar um esporte desde cedo, contribui para melhorar a capacidade cardiorrespiratória, a coordenação, o equilíbrio, o tônus, a agilidade, a velocidade, a força, desenvolver habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, temporal e de ritmo sociabilidade, as noções espacial e autoconfiança. (OLIVEIRA, 2010).

Não podemos esquecer que a criança não deve sentir-se coagida a fazer algo que não lhe agrada. É viável que elas mesmas escolham a atividade física que desejarem e não sejam forçadas pelos seus pais a fim de que no futuro, não percam o entusiasmo em praticar atividades físicas.

Utilizar a brincadeira na natação infantil significa conduzir o campo do ensino-aprendizagem para suas múltiplas inteligências ou condições para elevar ao máximo a construção do conhecimento e o seu desenvolvimento. Através de brincadeiras a criança aprende a ter convívio social e desenvolve o seu companheirismo.

Um dos fatores importantes, é que a criança sinta prazer em estar na água. Nesta fase é normal encontrar crianças com maior dificuldade no desenvolvimento que outras, bem conhecido como o desenvolvimento tardio, que acontece quando crianças demoram um período maior para ter uma evolução de seus movimentos.

A natação funciona como uma excelente atividade motora na qual a criança experimenta de uma forma natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica essencial à sua evolução, em seu processo desenvolvimentista. (RAIOL E RAIOL, 2011).

Para que a criança se adapte ao meio líquido é necessário que ela se sinta segura e confiante, a partir de então, inicia-se o processo onde a criança molha uma orelha de cada vez, repetindo esse procedimento até que ela não sinta desconfortável. É importante que o professor a instrua a molhar o queixo, o nariz e por último a testa, isso pode ser feito formas lúdicas diferentes, como cantando uma música que a conduza a fazer os movimentos que estão sendo cantados, etc. Ao perceber a criança segura em colocar o rosto na água, sem sentir-se desconfortável com o líquido, inicia-se outra fase da adaptação, que é a de abrir os olhos dentro da água. Para esse processo, um método bem utilizado é pedir à criança que abra só um pouco os olhos debaixo d'água. Concluindo esse passo, o professor deve dar um

estímulo à criança, como por exemplo comemorar com ela o obstáculo superado. O próximo passo é pedir que a criança repita o movimento, agora com os olhos totalmente abertos, estimulando com brincadeiras que incentivem o movimento, como mostrar objetos e pedir para que veja e diga o que viu enquanto estava com o rosto submerso.

De acordo com Freire (2005), é interessante inserir atividades lúdicas como um facilitador da aprendizagem, para alcançar os objetivos da aula.

Outra fase importante é a da oxigenação, popularizada como garrafinha. Após a criança ter passado pela fase de descontração facial, colocando o rosto na água e abrindo os olhos sem dificuldade, inicia-se o próximo passo, colocando a metade do rosto na água, sem deixar os estímulos, colocando nomes dinâmicos nas atividades, como por exemplo, pedir que ela fique com apenas os olhos fora da água, imitando um jacaré (ou animal de sua escolha ou região), ou dizer que o jacaré ficou nervoso e pedir para fazer borbulhas com a boca, e quando já estiverem fazendo bem as borbulhas com a boca, deve-se mostrar como se faz com o nariz e pedir que repitam, usando a criatividade, é importante lembrar que antes de pedir a criança para fazer a expiração pelo nariz deve-se fazer um “ensaio” fora da água, uma estratégia utilizada para que elas não venham a inspirar a água. O professor deve acompanhar e conferir se realmente estão expirando, só depois de confirmar que todos estão fazendo corretamente, é que se deve pedir que faça o procedimento dentro da água, repetindo cada vez com mais força. Sanadas as dúvidas e dificuldades, elas deverão colocar todo o rosto na água para fazer as garrafinhas, e como será trabalhado de forma lúdica.

É importante fazer com que a criança use a sua imaginação, por exemplo, dizendo que agora viraram um submarino e que deveram soltar as borbulhas com os olhos abertos todo submerso. (SENRA, 2011).

Durante as aulas de natação as capacidades motoras devem ser desenvolvidas através de atividades lúdicas e recreativas, podendo ser utilizadas metodologias como brincadeiras cantadas, estimulação passiva, dentre outras (RAIOL e RAIOL, 2011. P, 8).

Para que a criança tenha equilíbrio ao meio líquido, utiliza-se brincadeiras a critério do professor e de acordo com sua estratégia de ensino, como por exemplo, a caminhada pelo pântano: coloca-se as crianças encostadas na borda da piscina (dentro dela) e pede-se que atravessem andando o mais rápido possível, quando as crianças já estiverem dominando o andar, informa-se que no pântano tem animais ferozes e que por isso devem correr (corrida lateral de um lado a outro).

O dialogo professor-aluno também é muito importante e durante as aulas deve-se fazer perguntas criativas que sejam condizentes com a aula.

Portanto, no meio líquido, como um espaço educativo, é vital o papel do professor nesse processo, o qual deve acontecer de forma gradual e evolutiva, sem atropelar as expectativas da criança. Assim, tende-se a criar um espaço pedagógico e inclusivo, no sentido de facilitar aos alunos a vivência de experiências perceptivas e sensíveis, bem como um ensino aprendizagem cada vez mais recorrentes. (TAHARA, SANTIAGO e TAHARA, 2006. P. 5).

O professor ao montar sua estratégia de aula não pode esquecer que as crianças estão em uma fase que mudam de opinião a todo o momento, montando assim um plano de aula flexível com o uso dos flutuadores ao seu favor, como por exemplo, entregando um para cada aluno e dizendo que aqueles flutuadores são seus carros, e que o motor são seus pés. É importante estimular o uso da imaginação, então peça para que liguem os motores (bater as pernas) e façam um passeio. Estar atento é dever do professor, bem como não esquecer de dar atenção especial à crianças que apresentam maior dificuldade em realizar as atividades com precisão.

Segundo Filho (2002), o aumento da diversificação motora contribui para ampliação do repertório motor. Esse aumento de unidades de ação motora se complementa com um processo em que elas são integradas, formando ações mais complexas. Crianças com dificuldade de propulsão de pernas devem ser auxiliadas o tempo todo, até que se sintam seguras em desenvolver as atividades com maior independência.

Dificuldades e obstáculos são inerentes a todas as relações e não seria diferente nesta, entre professor-aluno. Entretanto, um bom profissional dotado das características importantes à atuação, como alegria, criatividade, compromisso,

entre outras, apresenta maiores possibilidades de superar as adversidades e conseguir atingir o próprio objetivo e o exigido pela profissão, apresentando ressonâncias positivas na realização de um bom trabalho. (TAHARA, 2007).

Então quando a criança tiver domínio de todas as fases anteriores inicia-se o uso dos braços, porém não é recomendado solicitar à criança que faça algo relativamente difícil como o crawl, recomenda-se ensinar o nado cachorrinho, utilizando a imaginação para tornar a aula divertida. Exemplo: pergunte se já viram algum cachorrinho nadando, alguns dirão que sim e outros que não, peça para demonstrar como as “mãozinhas” (patas) do cachorrinho fazem quando estão na água, e seguida o professor demonstrará como deve ser feito. Com o flutuador debaixo do braço, as crianças tentam fazer como demonstrado pelo professor ou como o “cachorrinho”. A partir do momento que a criança adquiri domínio sobre as pernadas do nado, inicia-se o mergulho com atividades como a caça ao tesouro, no qual a criança procura objetos no fundo da piscina.

Os nados são iniciados de forma rústica, sendo assim, as técnicas do nado crawl, do nado costa e do nado peito, não devem ser exigidas das crianças, pois o objetivo não é treiná-los para competições, mas é uma forma lúdica de aprendizado necessário para que a criança, quando estiver na idade adequada, possa desenvolver a atividade de forma correta. O nado peito, por exemplo, pode ser chamado de nado do sapinho devido aos movimentos feitos com as pernas. Desta forma a criança não verá o movimento como um estilo de nado, mas sim como uma forma divertida de nadar. Quanto ao nado costa, pode-se utilizar a mesma estratégia fazendo com que se divirtam enquanto aprendem. Inicialmente trabalha-se as pernas enquanto brincam de dormir ou de relaxar usando a imaginação a seu favor.

É importante lembrar que o professor está trabalhando com o público infantil e com sua adaptação ao meio líquido, por isso deve traçar estratégias a fim de despertar nelas o prazer de aprender e participar das aulas.

De acordo com Nery, et al. (2007), é importante destacar também que o uso do faz de conta dentro da construção de um universo imaginário apresentou-se como elemento determinante para a participação dos alunos nas aulas. Trabalhar com a natação ganhou outros contornos, já que desenvolvíamos a dimensão cognitiva, motora e social dos alunos de maneira lúdica, favorecendo para o desenvolvimento da linguagem.

## 4.2 COMO ENSINAR A NATAÇÃO NA FASE DE ADAPTAÇÃO

Objetos e materiais diversos são apontados na literatura sobre o brincar como presença constante, para integrante ou ao menos importante das brincadeiras e do brincar nas diversas perspectivas desenvolvidas no campo da psicologia na relação ao brincar e o desenvolvimento humano. (FORTES; POLISSENI, 2011).

Portanto, no meio líquido como espaço educativo, nem sempre a relação entre pais e filhos é uma tarefa fácil, é portanto fundamental, o papel do professor nesse processo, uma vez que os pais e o professor são pessoas importantes e substituíveis na fase de adaptação das crianças em meio líquido.

O aspecto mais essencial de nossa hipótese é a noção de que os processos de desenvolvimento não coincidem com os processos de aprendizado. O processo de desenvolvimento progride de forma mais lenta e atrás de processo de aprendizado; desta sequência resultam as zonas de desenvolvimentos proximais.

O professor de natação deve acompanhar o processo mental onde a criança demonstra medo por ter sido alarmada de alguma forma, que é “perigoso onde não dá pé”, “você pode se afogar” etc.

Uma estratégia usada e bem sucedida é utilizar fantasias, faz-de-conta, ou cantigas de roda, onde a criança deve acompanhar o que é dito na letra, ou o que o professor pedir no final da cantiga/música, como exemplo: colocar o rosto na água, fazendo com que a criança entre no clima e fazendo com que isso aconteça sem que percebam que mais um obstáculo está sendo vencido.

Crianças nessa faixa etária estão no auge do seu desenvolvimento motor, é quando se inicia os estilos de nado, mas de forma rústica onde ela iniciará os princípios do crawl, costa e peito, é fundamental que a criança aprenda os nados brincando, pois dessa forma ela não sente que é uma obrigação nadar corretamente, pois o objetivo maior é deslocar, flutuar, imergir e saltar dentro da piscina. (ZULIETTI, 2002 P. 8).

Em turma de crianças é recomendável que tenha no máximo 10 (dez) alunos, e além do professor capacitado, é necessário um ou dois auxiliares para atender todas as crianças evitando acidentes. A temperatura da água sempre que possível deve ser mantida entre 31° e 32°C, a fim de que as crianças tenham condições

adequadas para desenvolvimento do planejamento e para que haja um cuidado especial, visto que com a água muito fria a criança pode demonstrar início de hipotermia onde os lábios ficam roxos, e para que isso não venha ocorrer, o melhor é sempre deixar a água com temperatura adequada. (MEDONÇA; RUFF, 1978).

Para um tratamento adequado da água, é necessário o sal (cloreto de sódio), para evitar problemas de irritações e alergias e para alcançar uma balneabilidade excelente, o nível de cloro da água deve estar entre 0,5 e a, 6% (frente a 1% das piscinas para adultos).

O professor deve está sempre atento ao tratamento da água, acompanhando seu tratamento e verificando se realmente está sendo tratada adequadamente.

Segundo Medonça; Ruff. (1978), algo que poucos sabem é que a mesma forma que a natação é para beneficiar o cuidado com a asma, ela pode ser prejudicial se a piscina não for tratada de maneira correta, e o ambiente da piscina deve ser especialmente para a faixa etária, tanto em relação à profundidade onde a criança alcance os seus pés no chão, para que tenham melhores condições em termos de conforto para desenvolver as atividades, bem como os materiais também devem ser de qualidade para auxiliar no desenvolvimento das atividades propostas. Materiais como pranchas, tapetes de borracha, canos, arcos (bambolê), cordas, flutuador (macarrão/ espaguete), peixinhos de E.V.A, focas, e peixinhos que ficam no fundo da piscina, devem ser utilizados nas aulas, para que a aula se torne divertida, e não monótona.

As aulas nessa faixa etária deve ser de 40 a 50 minutos no máximo, e o indicado é que se faça aulas regularmente, no máximo de 2 a 3 vezes por semana.

É recomendável que a piscina seja coberta e climatizada para melhor conforto da criança e os banheiros sempre bem higienizados. A piscina infantil deve ser só para eles, medindo aproximadamente entre 4 e 6 metros, (tais dimensões não são padronizadas).

De acordo com Fortes, Ferreira e Polisseni (2011), os fatores que interferem na aprendizagem da natação podem envolver o indivíduo, o ambiente ou a tarefa, e esses aspectos poderiam ser investigados e conhecidos em benefício da aprendizagem, é o que se pretende valorizar aqui durante a pesquisa. Materiais didáticos aquáticos podem facilitar o ensino da natação infantil, dependendo da forma como serão utilizados e da maneira que serão apresentados às crianças.

O professor deve cuidar para que a criança não tenha “trauma” de piscina, por exigir que algo seja feito em um momento em que a mesma acredita não conseguir realizar, ou por descuido deixar que beba água da piscina.

A adaptação requer tempo e paciência, pois depende do desempenho de cada pessoa ou cada criança, ou seja, cada uma se desenvolve a seu tempo, e para cada atividade proposta de movimento existe um período de tempo que é necessário para que se consiga desenvolver.

Jamais deve-se exigir que a criança faça algo, como colocar o rosto na água ou fazer oxigenação, sem que se sinta à vontade em fazê-lo. Uma outra situação comum que acontece inicialmente é a criança ter medo de deitar, e isso é perfeitamente natural, visto que a mesma precisará de tempo para ter a devida segurança para realizar tal atividade. Aos poucos com ajuda do professor ela vai se soltando e vai se adaptando.

É de extrema importância ter cuidado e atenção redobrada para aqueles alunos mais agitados, pois a possibilidade dele beber água é maior, portanto uma sugestão de método diferente e eficaz é pedir que façam a boquinha colada, ou boquinha siri (ressaltando que fica a critério do professor colocar nomes para que a criança memorize os nomes das atividades), para que fiquem de boca fechada ao quando submersos, e no decorrer da aula sempre salientar a necessidade de manter a boca fechada, pois aberta acabará haverá o risco de engolir água.

Saber nadar não é saber as técnicas formais de nado. Mais do que isso, é saber estar no meio aquático, de evidenciar uma boa relação com a água, sabendo adaptar os comportamentos adequados face ao meio em questão. (CARVALHO 1985; 1992; MORENO E SANMARTÍN 1998 apud. BARBOSA, 1999).

O tratamento diferenciado a crianças deve ser colocado em prática, porém impor limites é necessário, desde que seja feito com cautela, sem deixar a criança coagida, assustada ou com medo.

O professor deve estar profissionalmente preparado, e ter pleno domínio de seus conhecimentos e práticas, bem como dos seus alunos, mantendo-os disciplinados para que a aula seja conduzida adequadamente com os retornos esperados. É importante ressaltar que o controle das aulas e dos alunos requer respeito aos mesmos e aos pais, porém sem impor medo e sendo amigável para transmitir segurança. É dever do professor não permitir que outras crianças fiquem

rindo daquele que apresenta dificuldade, mostrando que todas são iguais e que cada um tem suas limitações, pois o ambiente no qual ela procura é de aceitação, diversão e onde vão fazer novos amigos.

Conforme, Bôscolo, Santos, Oliveira (2011), no estágio cognitivo, o aluno apresenta uma grande quantidade e variedade de erros e nem sempre tem o conhecimento de que o erro aconteceu. Nessa etapa da aprendizagem, todas as informações são novas e, portanto, não há nada armazenado na memória que possa ser utilizado.

A profundidade da piscina não pode se exceder, deve ser de acordo com o tamanho da criança para que lhe proporcione segurança e confiança, e mesmo que ela tenha domínio na água não se deve deixá-la sozinha. Deve-se cuidar e orientar cada criança sobre os perigos na piscina, mostrando o motivo de não poder correr na beira da piscina, não poder se atirar de cabeça na área de menor profundidade, e ainda o professor não deve se esquecer de conscientizá-las que algumas brincadeiras não são adequadas no ambiente e não podem empurrar o colega e nem brincar de afogamento ou de afogar outras crianças, pois afogamento é coisa seria, caso isso ocorra, devem ser corrigidas imediatamente, sempre explicando o motivo da negativa.

Jamais desviar a atenção é de extrema importância, visto que basta uma virada de costas para a criança se afogar, e cinco minutos pode ser muito tarde.

A supervisão deve ser constante, pois mesmo que haja a possibilidade de acidente e o receio de deixar a criança fazer o exercício sozinha, deve-se fazer com que aos poucos ela se sinta segura e comece a se soltar. O cuidado deve ser redobrado e a atenção sempre voltada aos alunos, porém super proteção do professor também atrapalha no desenvolvimento da criança.

As atividades lúdicas em meio líquido permitem a expressão livre, além de possibilitar a apropriação de habilidades motoras aquáticas básicas na fase de adaptação, podendo ser ampliada esta abrangência para a aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas e para a vivência de conteúdos mais significativos em termos psico sociais. (FREIRE, e SCHAWARTZ, 2005. P. 3. B).

O professor deve sempre estar confiante ao transmitir as informações e orientações durante as aulas, a fim de transmitir confiança e segurança para os pais e para as crianças.

Ao realizar brincadeiras de roda é importante certificar-se de que todas estão participando, e interagindo e não se deve permitir que nenhum aluno fique de fora.

Quando a criança está muito receosa ao meio líquido e as técnicas e métodos de adaptação não estão funcionando adequadamente, existe a opção de solicitar ao responsável que entre na água e oriente para que façam o que o professor está solicitando. O responsável pode participar das aulas desde que não interfira na forma pedagógica utilizada pelo professor.

Utilizar a brincadeira na natação infantil introduzindo as propriedades do lúdico significa transportar para o campo do ensino-aprendizagem suas múltiplas inteligências ou condições para maximizar a construção do conhecimento e o seu desenvolvimento. Por meio da brincadeira a criança desenvolve o seu companheirismo, aprende a conviver socialmente (KISHIMOTO, Apud. NERY, et al. 2007).

Deve-se ter muita cautela ao tocar na criança para que não haja má interpretação, recomenda-se evitar excesso de contato, deixando claro que cada contato é extremamente profissional. Algumas dicas para se evitar tal situação são: Ao ajudar a deitar encostar apenas na barriga e ao ajudar a esticar as pernas, segurar próximo aos pés, e para ajudar a sair da água usar a própria perna como apoio para a criança sair. É preciso evitar situações que possam demonstrar oportunidade para más interpretações.

Sendo assim, é primordial que o profissional esteja bem atento a tudo ao seu redor e preparado para eventuais situações, buscando o resultado esperado sem grandes intervenções ou acidentes.

O cuidado e atenção com a saúde dos alunos também deve ser observado. Não se deve permitir que a criança participe ativamente das aulas estando febril, com diarreia ou vômito, apresentando reações vacinais ou dores de ouvido, pois a ação pode interferir negativamente na situação da criança, fazendo com que o problema persista e atrapalhando o bem estar e a saúde do aluno.

Em climas frios deve-se evitar que fiquem expostas ao vento, a fim de evitar uma gripe, dor de ouvido ou qualquer alteração em sua condição física.

De acordo com Moreira (2009), a importância da natação não é apenas para o desenvolvimento físico da criança, mas também para a formação de sua personalidade e inteligência, é algo que não se pode negar.

Bernardo 2010 diz que a hipótese atual é de que esses produtos químicos para tratamento da piscina irritam as vias aéreas dos nadadores e, portanto, os tornam mais sensíveis, a alérgenos ou agentes infecciosos. Essa interpretação é apoiada por estudos de biomarcadores que demonstram que os produtos para cloroformização podem causar ruptura crônica ou aguda das barreiras epiteliais dos pulmões, por esses motivos entre outros que devem tomar cuidado onde vai praticar a natação.

#### 4.3 BENEFÍCIOS NA PRÁTICA DA NATAÇÃO

São vários os benefícios que a natação proporciona para quem a pratica, independente de qual seja a faixa- etária.

No que desrespeito ao aspecto físico, a possibilidade de realizar movimentos sem causar grande impacto em articulações e tendões são maiores, além de estimular toda a musculatura e manutenção do tônus, outros efeitos acontecem no sistema respiratório e cardiovascular.

Quanto ao aspecto psicológico, a prática desta atividade, eleva a auto-estima, diminui o stress e proporciona uma maior disposição para realizar as atividades do dia a dia.

No aspecto social, são notórias as possibilidades de relações interpessoais e conseqüentemente há um aumento significativo do círculo de amizade no qual existe o interesse de compartilhar experiências e idéias.

O aluno se desenvolve e se adapta ao meio líquido conforme suas limitações e ritmo, onde rompe barreiras e abrem possibilidades de receber uma educação baseada no desenvolvimento global, levando em conta as estruturas físicas, emocionais e intelectuais de cada criança. (LUZ, et. al. 2013).

A asma é um processo inflamatório da mucosa brônquica, o que leva um estreitamento das vias respiratórias ao praticar atividade aquática e contribui para o asmático, em relação de ter expansão e melhoria na função respiratória,

possibilitando um melhor ritmo respiratório, onde pode ter um maior intervalo de crises asmáticas. (TAHARA, SANTIAGO e TAHARA, 2006).

O aumento de atividade física e função pulmonar em crianças saudáveis e praticantes de alguma atividade física, como atleta tem uma função pulmonar melhor do que aqueles que não praticam atividades (sedentários), a atividade reduz a mortalidade e a mobilidade; A força muscular respiratória por intermédio das pressões respiratória máxima vem sendo estudadas vastamente á décadas e se mostra uma media satisfatória. (ARAÚJO, 2000).

A educação física no ambiente escolar está voltada à formação global, pois o corpo é a soma dos aspectos cognitivos e psicossociais. Sendo assim, a formação da criança se completa para ser um individuo atuante, crítico, capaz de manifestar suas opiniões e de interagir socialmente.

É importante a prática do exercício, pois ele beneficia a todos, e não apenas na saúde física, mas também na saúde mental. A atividade regular favorece o sistema cardiovascular, aumentando a circulação, pois os músculos necessitam de um fluxo de oxigênio maior para executar o exercício, além de fortalecer o coração.

A prática da natação melhora a capacidade do raciocínio, diminui os sintomas de doenças cerebrais (como Alzheimer), aumenta a capacidade circulatória e respiratória da criança, desenvolve massa muscular e o alongamento dos músculos, que é muito importante para crianças com restrição de crescimento, ampliação dos movimentos articulares e maior flexibilidade nas articulações. Na prática da natação a criança obterá uma maior resistência física, as condições cardíacas serão melhores tendo prevenção, manutenção ou até mesmo uma recuperação bem sucedida, além disso também obterá maior domínio em seus movimentos, equilíbrio e coordenação motora.

A qualidade de vida tem caráter mais abrangente e reconhece a importância da participação em relações sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis por meio de um processo contínuo de educação, crescimento, atualização e realização pessoal que os permita continuarem como membros ativos e construtores da sociedade. (INOUE, e PEDRAZZANI, 2010. P. 1.).

Nessa faixa etária acontecem muitas transformações, não só no crescimento físico, mas também no mental e intelectual, quando se faz a natação ocorre aceleração na assimilação e compreensão dos conteúdos, pois ficam mais visíveis.

Durante a fase de adaptação é possível que a criança apresente dificuldades com a coordenação motora em função do seu crescimento físico, mas normalmente com a prática da natação ocorre uma melhora significativa na coordenação, no equilíbrio, na noção de espaço, no aumento da resistência muscular, e como consequência no desenvolvimento das habilidades psicomotoras.

O nível de atividade física e função pulmonar em indivíduos saudáveis e praticantes de atividade física, como os atletas, possuem uma melhor função pulmonar que sedentários, reduzindo a mortalidade e morbidade. (LEAL et al.(2003) apud. PARDI; GONÇALVES, e MORENO, 2008).

Os exercícios suaves bem elaborados combinados à temperatura adequada da água fazem com que a criança relaxe, pois atividades na água estimula o apetite e faz com que a criança durma melhor. Esses exercícios e convívio social também auxiliam na educação e comportamento das pessoas em fase de desenvolvimento pessoal, físico e até mesmo intelectual.

Ao transmitir confiança, o professor também transmite a segurança que a criança necessita para que aumente o sentido de independência e autoconfiança.

Quando a adaptação ao meio líquido é estimulada desde a tenra idade a capacidade intelectual, a interação através de brincadeiras, o bom convívio social também é estimulado e conseqüentemente repercute positivamente em futuras aprendizagens, e resoluções de problemas e dificuldades. Isso faz com que elas se tornem futuramente mais autônomas, confiantes, comunicativas, com bons relacionamentos interpessoais, e a convivência com outras crianças ensina e incentiva a o trabalho em equipe, podendo assim intervir até mesmo em sua vida profissional.

O aumento significativo da concentração de lactato pode ser detectado imediatamente pós exercícios, bem como o aumento da concentração de glicose e da glutamina que é um importante substrato para as células do sistema imune, onde um exercício intenso pode diminuir a concentração sanguínea de glutamina. Quanto maior o número de estímulos a que se expõe uma criança, maior a capacidade de aprendizado, o objetivo das aulas é a adaptação da criança ao meio líquido,

trazendo segurança habilidades básicas, sobrevivência e sustentação, a natação é referenciada como uma atividade completa. (BARBOSA 2011).

Através do meio líquido, a criança aprende a se comunicar de forma lúdica com as outras pessoas, são preparadas psicologicamente e neurologicamente para o auto-salvamento, tendo uma melhora significativa do sono, melhora no desenvolvimento da lateralidade, e o aumento da flexibilidade e força.

A natação como agente educativo quando aplicada a crianças em idade pré-escolar assumirá um papel formativo e totalizador, levando as mesmas crianças que participaram de um programa de adaptação ao meio líquido a se desenvolverem melhor e mais rapidamente, o que fará do posterior processo de alfabetização algo simples e bem sucedido. (MOREIRA, 2009. P. 1).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criança deve sentir-se segura quando está com o professor no meio líquido, e não pode se sentir coagida a fazer os exercícios, pois o processo deve acontecer naturalmente e de espontânea vontade, com auxílio de programas preparados pelo educador que utiliza-se formas lúdicas e estratégias inteligentes onde se aplica brincadeiras nas quais as crianças se envolvem de tal forma que não percebem que estão executando as atividades solicitadas.

A aprendizagem é algo novo que faz a pessoa estar diante de algo diferente, cada criança tem suas limitações, então ao se trabalhar com esta faixa etária não se deve exigir que os movimentos propostos sejam feitos com perfeição.

Quando a criança sente prazer em estar na água, torna-se mais fácil para desenvolver a aula, mas é necessário muita atenção por parte do professor, pois quando a criança tem muita auto confiança aumenta-se o risco de acidentes como: beber água da pisciana, fazendo que tenha regressão no processo de aprendizado, e até mesmo afogamento.

É importante deixar a criança ciente dos perigos que a piscina lhe proporciona, para que façam com cuidado e atenção aquilo que lhes for solicitado e elaborar brincadeiras que incentivem os movimentos como: deitar por cima da água, colocar o rosto ou mergulhar, etc. Quando se trabalha no mundo do faz-de-conta, utilizando-se da imaginação da criança, o desenvolvimento da aula é mais promissor.

O benefício é um grande alinhado da natação, o que muitos não sabem, talvez por falta de informações, é que a natação traz um bem estar e melhoria da qualidade de vida. A asma é o primeiro fator a ser citado, pois nela ocorre uma inflamação da mucosa brônquia, que leva um estreitamento nas vias respiratórias, e é quando associamos a natação que ao ser praticada estimula a expansão e melhoria na função respiratória, proporcionando para a criança um melhor ritmo respiratório. Outro exemplo é a do sistema cardiovascular, que faz a circulação aumentar, trazendo benefícios, pois os músculos necessitam de um maior fluxo de oxigênio para a realização de exercícios, e além disso fortalece o coração.

Vale ressaltar que essa revisão bibliográfica servirá para linhas de pesquisas futuras, por ser um tema importante e pouco pesquisado, fazendo com que se torne limitado em relação ao material literário publicado, ocasionando a dificuldade para quem trabalha e pesquisa a natação.

## REFERÊNCIAS

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira Ciências e Movimentos**. Universidade do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro. 2000.

BARBOSA, G. S. **Estratégias motivacionais; possibilidade de inclusão do lúdico no processo de ensino aprendizagem da natação**. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. Bauru. 2007.

BARBOSA, T. **Para uma clarificação dos objetivos dos programas de natação para bebês**. Portugal 1999.

BARROSO, P. R. S. A importância e os perigos do lactato no treinamento de natação. **EFDesporte.com, revista digital**. Buenos Aires, 15 ed., n.154, março 2011.

BERNARD, A. **Asma e Natação: Pesando os Benefícios e os Riscos**. Jornal de pediatria. 86 ed., n.5, 2010. Disponível em:< <http://cev.org.br/biblioteca/jornal-pediatria-v86-n5-2010/> >>. Acesso em: 18 mar. 2014.

BÔSCOLO, E. F. M.; SANTOS, L. M.; OLIVEIRA, S. L. Natação para adaptação ao meio aquático fundamentada no aprendizado das habilidades motoras. **Revista educação**. Vol.6.n.1. 2011.

FILHO, E. X.; MANOEL, E. J. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da natação. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**. 2002. Disponível em:< [http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/DESENVOLVIMENTO\\_DO\\_COMPORTAMENTO\\_MOTOR\\_AQUATICO.pdf](http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/DESENVOLVIMENTO_DO_COMPORTAMENTO_MOTOR_AQUATICO.pdf) >. Acesso em: 25 mar. 2014.

FORTES, L. S.; FERREIRA, M. E. C.; POLISSENI, M. L. C. **Relação entre preferências de materiais aquáticos e atividades de natação de crianças da terceira infância.** Faculdade de Educação Física e Desportos. Juiz de Fora-MG.2011.

FORTES, L. S.; FERREIRA, M. E. C.; POLISSENI, M. L. C. Relação entre preferências de materiais aquáticos e atividades de natação de crianças da terceira infância. **FIEP BULLETIN**. Vol. 81. Special Edition. Article I. 2011. Disponível em:< <http://www.fiepbulletin.net/index.php/fiepbulletin> >. Acesso em: 15 mar. 2014.

FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. M. O papel do elemento lúdico nas aulas de natação. **EFDesporte.com, revista digital. Buenos Aires**, 10 ed., n. 86, julho 2005. A.

FREIRE, M.; SCHWARTZ, G. M. Atividades lúdicas em meio Líquido: aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. **EFDesporte.com, revista digital. Buenos Aires**, 10 ed., n. 83, abril 2005. B.

INOUE, K.; PEDRAZZANI, E. S.; PAVARINI, S. C. L. **Implicações da doença de Alzheimer na qualidade de vida do cuidador: um estudo comparativo.** Universidade Federal de São Carlos. São Carlos- SP. 2010.

LUZ, Manoel A. R. et al. A relação do desempenho escolar com a prática da natação. **EFDesporte.com, revista digital. Buenos Aires**, 17 ed., n. 178, março 2013.

MEDONÇA, C. P.; RUFF, S. D. Estudo das Condições Sanitárias das Águas de Piscinas Públicas e Particulares, na Cidade de Araraquara, SP, Brasil. **Revista saúde pública.** São Paulo, v.12, n. 401, p 113-210.1978.

MOREIRA, L. **Os benefícios da natação infantil no processo de alfabetização.** Disponível em: < <http://www.cdof.com.br/natacao6.htm> > Acesso em: 13 mar. 2014.

NERY, F. R. et al. **Natação infantil: um estudo de intervenção a partir dos conceitos de vygotsky.** Centro Universitário Vila Velha. Campo Grande. 2007.

OLIVEIRA, K.; MENANDRO, P. R. M. Cultura lúdica e utilização de objetos e materiais em brincadeiras de crianças Guarani de uma aldeia de Aracruz-ES. **Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano**, São Paulo,

V.18,n 2, p.179-188, ago. 2008.

OLIVEIRA, S. D. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos.** 2010. 43 F. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba. campina grande-PB.

PARDI, A. C. R.; GONÇALVES, T. M.; MORENO, M. A. **Avaliação da influência da atividade física regular por intermédio da natação sobre a força muscular respiratória de atletas jovens do sexo masculino.** Universidade Metodista de Piracicaba.2008.

RAIOL, P. A. F. S.; RAIOL, R. A. **As aulas de natação para bebês: capacidades motoras e princípios do treinamento.** Universidade Lusófona de humanidades e tecnologias. Lisboa – PT dez. 2011.

SENRA, C. B. N. **A estimulação psicomotora aquática e o desenvolvimento social da criança em idade escolar: Eu quero, eu posso, eu escolho, eu coopero.** Universidade Católica de Brasília Programa de Pós Graduação Stricto Sensu em Educação Física. Brasilia-DF. 2007.

SOUZA, G. C. de. **Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino natação em crianças até 06 anos.** Universidade Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2004.

TAHARA, A. K. O elemento lúdico presente em escolas de natação para crianças. Faculdades Integradas Fafibe. Bebedouro-SP. **Revista Fafibe On Line.** N.3. ago.2007. Disponível em:<  
<http://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistafafibeonline/sumario/11/19042010103142.pdf>>.Acesso em: 8 fev. 2014.

TAHARA, K. A.; SANTIAGO, D. R. P.; TAHARA, A. K. As atividades aquáticas associadas ao processo de bem estar e qualidade de vida. **EFDesporte.com, revista digital. Buenos Aires**, 11 ed., n. 130, dezembro 2006.

ZULIETTI, L. F.; SOUSA, I. L. R. A aprendizagem da natação do nascimento aos 6 anos – fases de desenvolvimento. **Revista Univasp**. 2002. Disponível em: <[http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/A\\_APRENDIZAGEM\\_DA\\_NATACAO\\_DO\\_NASCIMENTO\\_AOS\\_6\\_ANOS.pdf](http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/A_APRENDIZAGEM_DA_NATACAO_DO_NASCIMENTO_AOS_6_ANOS.pdf)>. Acesso em: 18 abr. 2014.