



Universidade
Potiguar

UNIVERSIDADE POTIGUAR - UNP
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

MARINA DE AZEVEDO MOISÉS

NATAÇÃO INFANTIL: UM MEIO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Natal/RN

2023

UNIVERSIDADE POTIGUAR - UNP
CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

MARINA DE AZEVEDO MOISÉS

NATAÇÃO INFANTIL: UM MEIO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Universidade Potiguar - UNP como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientador: Iris Callado Sanches

Natal/RN

2023

SUMÁRIO

RESUMO.....	4
INTRODUÇÃO	6
METODOLOGIA	8
RESULTADOS.....	8
DISCUSSÃO	10
CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS.....	14

NATAÇÃO INFANTIL: UM MEIO PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR

Marina de Azevedo Moisés

RESUMO

Este estudo se propõe a investigar a relação entre a prática da natação e a qualidade de vida infantil, com foco no desenvolvimento motor e nas influências familiares. A pesquisa considera a natação não apenas como um esporte, mas também como uma atividade terapêutica, cujos estímulos motores são aprimorados pelo ambiente aquático, proporcionando uma maior leveza e possibilidade de movimentação. A prática, quando conduzida adequadamente, propicia uma transição gradual de movimentos reflexos para voluntários, contribuindo para o desenvolvimento neuropsicomotor. A pesquisa também discute os diferentes estágios do desenvolvimento psicomotor na natação para bebês, dividindo-os em fases específicas de acordo com a idade. A prática aquática estimula as habilidades básicas, a segurança no meio líquido e os aspectos socioafetivos, contribuindo para a autonomia aquática e o desenvolvimento global das crianças. Os benefícios identificados incluem melhorias no condicionamento físico, aumento da força muscular, flexibilidade e coordenação motora. Além disso, a prática da natação demonstra influenciar positivamente o sono e o apetite dos bebês, evidenciando os benefícios tanto físicos quanto emocionais. Em conclusão, a natação para bebês emerge como uma prática enriquecedora, oferecendo uma variedade de vantagens para o desenvolvimento infantil. No entanto, ressalta-se a importância da supervisão de profissionais qualificados e a consideração de fatores como a idade apropriada e a segurança na decisão de introduzir a natação na vida das crianças. Assim, a prática consciente e responsável da natação para bebês pode ser um caminho valioso para o aprimoramento motor e social das crianças na primeira infância.

PALAVRAS-CHAVE: Natação. Bebês. Desenvolvimento motor.

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between swimming and children's quality of life, focusing on motor development and family influences. The research considers swimming not only as a sport, but also as a therapeutic activity, whose motor stimuli are enhanced by the aquatic environment, providing greater lightness and the possibility of movement. The practice, when conducted properly, provides a gradual transition from reflex to voluntary movements, contributing to neuropsychomotor development. The research also discusses the different stages of psychomotor development in swimming for babies, dividing them into specific phases according to age. Aquatic practice stimulates basic skills, safety in the liquid environment and socio-affective aspects, contributing to aquatic autonomy and the global development of children. The identified benefits include improvements in physical conditioning, increased muscle strength, flexibility and motor coordination. Furthermore, swimming has been shown to positively influence babies' sleep and appetite, highlighting both physical and emotional benefits. In conclusion, swimming for babies emerges as an enriching practice, offering a variety of advantages for child development. However, the importance of supervision by qualified professionals and the consideration of factors such as appropriate age and safety are highlighted when deciding to introduce swimming into children's lives. Therefore, the conscious and responsible practice of swimming for babies can be a valuable path towards the motor and social improvement of children in early childhood.

KEYWORDS: Swimming. Babies. Motor development.

INTRODUÇÃO

A natação é considerada um tipo de atividade física que vem sendo muito utilizada como maneira de manutenção de um bom condicionamento físico e quanto considerado o público infantil auxiliando no desenvolvimento motor e social (ARENA, 2017).

Com o intuito de interligar o bem-estar e a busca pela saúde, justifica-se entender melhor a Qualidade de vida (QV) das crianças, procurando associar como a atividade física pode trazer benefícios as mesmas, podendo atribuir constantes mudanças fisiológicas, diante desse fato, esse estudo busca entender o porquê da natação possuir uma relação tão forte com a qualidade de vida e o meio familiar. A natação é considerada um esporte amplo e sadio, podendo estar analisando índices que são observáveis durante a vida comum da mesma (MACHADO, 2019).

Nesse sentido esse estudo é necessário para analisar o que realmente a natação proporciona as crianças, podendo assim investigar e aprofundar pesquisas do quanto a prática é necessária, visando assim uma melhor QV, através do exercício físico, procurando observar se a mesma poderá modificar, interferir nas relações pessoais, pais e sociedade, acreditando assim analisar se a atividade física ou melhor a natação, pode trazer benefícios para os usuários no caso em questão as crianças, deixando as felizes e motivadas, produzindo mais melhorias nas atividades secundárias.

Dessa maneira é evidente a preocupação dos pais na segurança de seus filhos quando se refere a ambientes que sejam aquáticos. Segundo Chicon (2013) fatores motivacionais como formação do atleta, proximidade da casa e indicação de um amigo são considerados últimos fatores destacando assim o fator segurança e desenvolvimento psicomotor como prioritários na hora da decisão em matricular seus filhos na aula de natação.

A prática da natação é uma modalidade esportiva que, quando introduzida nos estágios iniciais da vida, desempenha um papel significativo no desenvolvimento motor, na socialização e na formação cognitiva. De acordo com Pugliese (2011), a região intrauterina representa o primeiro contato do bebê com a água, onde ocorrem movimentos aleatórios e reflexivos. Após o nascimento, o bebê passa por adaptações ao ambiente terrestre, desenvolvendo um novo esquema motor. Embora a natação seja crucial no início da vida, é comum que os bebês percam esse contato com o meio

aquático logo após o nascimento, mantendo apenas a interação por meio do banho (PUGLIESE, 2011).

O estímulo quando realizado em meio aquático especialmente no início da vida os bebês ao contrário do que se pensa, conseguem realizar determinados movimentos, pois possuem alguns elementos ao seu favor como é o caso do empuxo e da flutuação. O empuxo consiste na força que é exercida pelo fluido em um determinado objeto, que são parcialmente ou completamente exercidos, já a flutuação consiste no processo em que o corpo flutua em água, portanto pode ser considerado um resultado do empuxo, ambos responsáveis por minimizar a ação da gravidade sobre os corpos imersos em água (CICHON, 2019).

A natação, portanto, é considerada como uma modalidade esportiva e terapêutica, que age como um estímulo motor, visto que em ambiente aquático, os pacientes tendem a tornarem-se mais leves, que proporciona maior possibilidade de movimentação, que ocorre de acordo com a faixa etária e nível de desenvolvimento. Outro fator a ser considerado é a manutenção constante do equilíbrio que os mesmos precisam por conta do balanço hídrico, trabalhando, portanto, todo o sistema muscular (INDALÊNCIO, 2019)

Cabe, portanto, considerar que a natação pode ser iniciada ainda nos primeiros meses de vida, trazendo inúmeros benefícios para o desenvolvimento neuropsicomotor das crianças. Dentre os benefícios trazidos pela prática desta modalidade esportiva encontram-se: melhora no condicionamento físico, aumento na força muscular e da flexibilidade bem como melhora considerável nos movimentos finos (relacionados a coordenação motora) associado a uma melhor sociabilidade por parte das práticas e ganho de autoconfiança. Para bebês as aulas de natação proporcionam ainda um maior vínculo com seus pais associado ao desenvolvimento global (ARROYO, 2017).

Tendo ciência dos benefícios expostos da natação para bebês é muito importante que para o completo desenvolvimento dos recém-nascidos os pais se façam presente dentro da água com seus filhos no momento da aula. Pesquisas apontam que o desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo de certo grupo de bebês melhorou devido a segurança física e afetiva que os pais podem proporcionar, melhorando assim o processo de aprendizagem (CUNHA, 2023). Sendo assim, o presente trabalho tem por objetivo analisar e compreender os benefícios da prática da

natação no desenvolvimento motor infantil, levando em consideração a influência dessa atividade na qualidade de vida de bebês.

METODOLOGIA

A metodologia adotada para este estudo sobre os benefícios da natação no desenvolvimento motor infantil se caracteriza por ser bibliográfica nas plataformas de dados acadêmicos: ScieloBr e Google Scholar. Além disso, foram consultados livros, artigos científicos, teses e dissertações relevantes ao tema. Essa busca foi realizada utilizando palavras-chave pertinentes, como "natação para bebês", "desenvolvimento motor infantil", "atividade física na infância" e "qualidade de vida na infância". A inclusão de estudos publicados a partir do ano 2010 foi considerada, garantindo, assim, que as informações utilizadas sejam atualizadas.

RESULTADOS

A natação é uma prática que pode ser estimulada em bebês desde seu nascimento, sendo o meio aquático considerado como um meio natural para estes, uma vez que todo o desenvolvimento intrauterino ocorre em meio aquoso, onde os mesmos realizam movimentos reflexivos aleatórios (RAIOL, 2011).

A Natação para bebês chega ao Brasil em 1973, através do professor Airton Leite da Silva. O método preconizado por este profissional demonstra que a idade ideal para início da prática é após os 4 meses de idade, após a realização de exames médicos, com o contato apenas do professor com o aluno e posteriormente a participação das mães em algumas aulas (BROUCO, 2016).

Cabe considerar que em meio aquático, os bebês conseguem fazer movimentos que não realizariam em ambiente terrestre, demonstrando-se assim que a natação pode auxiliar consideravelmente no desenvolvimento físico, auxiliar na formação cognitiva, desenvolvimento social entre outros. Está relação dos bebês com o ambiente aquático é facilitada pelo fato de ter sido um ambiente em que o mesmo se desenvolveu, assim a adaptação a este ambiente ocorre com facilidade, tornando-se uma interação mais espontânea, quando comparadas com outros esportes. É neste ambiente que a criança aprende brincando, e através dessa ludicidade o seu desenvolvimento vai acontecendo (SILVA et al., 2017).

De acordo com os ensinamentos de Pereira (2011), existem diversas propriedades físicas no meio aquático que possibilitam a realização de movimentos pelos bebês, trazendo assim maior independência aos mesmos e melhor desenvolvimento cognitivo, além de melhorar consideravelmente os laços afetivos com seus genitores, uma vez que até uma determinada faixa etária, os pais participam das aulas junto com seus filhos, cabe considerar ainda que por simular o ambiente intrauterino, o meio aquático é responsável por trazer determinado conforto físico aos bebês.

Normalmente, ao iniciar as aulas de natação para bebês, eles são introduzidos no meio aquático na companhia de seus pais ou responsáveis, os quais permanecem ao lado durante toda a sessão, participando ativamente das atividades conduzidas pelo professor. Esse profissional, devidamente qualificado, supervisiona todas as etapas das aulas. Essa abordagem visa fortalecer os laços afetivos entre pais (ou responsáveis) e bebês, transformando o momento em uma experiência divertida e prazerosa (SILVA, 2018).

É de suma importância que as aulas sejam lúdicas, trazidas de forma natural, por intermédio de brincadeiras, movimentos que ocorram de modo agradável para os bebês, através da associação desta prática com a musicoterapia que fale sobre as práticas envolvidas na natação, ou ainda pela interação do bebê com objetos coloridos, fazendo com que estes comportem-se de forma natural, auxiliando-os na descoberta de seus limites, mas com supervisão incentiva-los a vencer estes limites (BROUCO, 2016).

No decorrer das aulas, os movimentos reflexivos realizados por bebês vão sendo gradativamente substituídos por movimentos voluntários, no entanto, alguns estudos consideram que tal prática não pode ser considerada natação para bebês uma vez que a parte técnica das aulas não são ministradas, mas ocorre uma adaptação da parte técnica das aulas para o meio aquático auxiliando no ganho de coordenação motora (GUIMARÃES, 2018).

A prática aquática para os bebês tornou-se uma atividade disseminada pelo mundo pelos benefícios e eficiência da modalidade. Atualmente, a estimulação psicomotora aquática aos bebês possui várias vertentes de ensino-aprendizagem partindo da natação com os pais em participação nas aulas ou apenas com o professor, iniciando nos primeiros meses de vida, aos seis meses ou após os doze

meses, variando o tempo de prática com aulas todos os dias, duas ou três vezes por semana, e geralmente com o uso do lúdico nas aulas (BROUCO, 2016).

DISCUSSÃO

A definição da idade adequada para a introdução de bebês ao meio aquático é uma questão controversa, com divergências entre os estudiosos. Algumas abordagens sugerem que a inserção na piscina deve ocorrer logo após a cicatrização do umbigo, enquanto outros defendem que o momento propício é a partir dos três meses de idade. Nessa fase, argumentam, o sistema imunológico do bebê está mais desenvolvido, e sua capacidade de sustentar a cabeça facilita a adaptação e movimentação durante as aulas de natação (BARBOSA, 1999 apud AZEVEDO, 2018).

Há, ainda, quem preconize que, de acordo com as orientações dos pediatras, a introdução à natação deve ocorrer a partir do sexto mês. Nessa fase, argumenta-se que o bebê já recebeu a maioria das vacinas essenciais, e seu sistema imunológico está mais robusto. A decisão de iniciar as aulas e a duração da exposição à água, no entanto, devem ser baseadas em um consenso entre as recomendações do pediatra e a vontade dos pais, visando o bem-estar tanto do bebê quanto de seus responsáveis (PEREIRA, 2017).

Diversos fatores influenciam a escolha do momento mais adequado para a prática da natação para bebês. Os pais devem estar atentos, considerando o ganho de peso do bebê para evitar a hipotermia. É crucial aguardar o momento apropriado para iniciar as aulas, visando a segurança do bebê. Além disso, a temperatura da água desempenha um papel significativo. Raiol (2011) destaca a importância de piscinas limpas e temperatura ambiente agradável para garantir uma prática segura e agradável da natação para bebês.

As atividades aquáticas praticadas pelos bebês são completas por estimular e desenvolver as habilidades básicas, a segurança no meio líquido e os aspectos sócio afetivo. O estímulo pode começar no primeiro banho permitindo ao bebê o contato com água de forma prazerosa para que seja fomentado o desejo pelo meio aquático nos primeiros meses de vida, os outros fatores como a autonomia aquática e o desenvolvimento psicomotor são inerentes a natação para bebês (ESPADA, 2019).

O trabalho psicomotor na natação para bebês é dividido em três etapas com base na idade:

- Bebê I – dos três meses a um ano de idade, com estímulos dos órgãos sensoriais e o reflexo de bloqueio que o bebê já possui, como também os movimentos corporais e sempre acompanhados dos pais/responsáveis.
- Bebe II – de um a dois anos de idade, em trabalho com os pais/responsáveis no ambiente aquático o foco é a socialização em grupo e com o professor, podendo gradativamente sendo retirado o papel dos pais/responsáveis no meio.
- Bebê III – dos dois a três anos de idade, o trabalho ocorre nessa fase apenas professor e aluno com o estímulo do desenvolvimento motor global.

Melhoras no sono e apetite também são evidenciadas pelos pais de bebês praticantes de natação, constatados pelo esforço físico das atividades nas aulas e pelo aspecto relaxante da água (CICHON, 2019).

No primeiro ano de vida do bebê, ocorrem transformações significativas, incluindo um rápido aumento de peso e estatura (GALLAHUE et al., 2013). A partir do quinto mês, o peso dobra em relação ao nascimento, enquanto, após o sexto mês, a região do tórax se alarga, tornando-se maior que a cabeça. No segundo ano, o crescimento é mais lento em comparação ao primeiro mês (GALLAHUE et al., 2013). Proporcionalmente, ao nascer, a cabeça é maior que as outras partes do corpo; no entanto, seu crescimento desacelera, dando lugar ao desenvolvimento do tronco, enquanto as mãos e os pés crescem mais rapidamente (GALLAHUE et al., 2013).

Desde o ambiente intrauterino, os bebês realizam movimentos reflexos, reações involuntárias a estímulos externos, com a região subcortical sendo responsável por esses estímulos, enquanto o córtex cerebral controla os movimentos voluntários, gerando impulsos nervosos. Alguns reflexos, como o de sucção, estão relacionados ao instinto de sobrevivência até o quarto mês, momento em que os movimentos tornam-se mais voluntários e rudimentares, associados ao armazenamento de informações (OLIVEIRA, 2017).

O desenvolvimento motor infantil compreende uma diversidade de habilidades motoras que conferem autonomia ao corpo, como andar, correr e saltar. Essas habilidades fundamentais constituem a base para o sucesso futuro em habilidades específicas. A quantidade e qualidade dessas habilidades estão intrinsecamente ligadas à infância, formando o alicerce para as habilidades específicas (AZEVEDO, 2018).

A progressão do desenvolvimento global varia de um bebê para outro, e é essencial compreender até que ponto cada um pode avançar de acordo com seu nível e estágios de desenvolvimento. Superar a força da gravidade representa um desafio contínuo para o bebê, desde os primeiros passos até atingir a posição vertical. O controle da cabeça e pescoço marca o início desse processo, sendo adquirido no final do primeiro mês. Posteriormente, no segundo mês, começa-se a desenvolver o controle do tronco. Por volta do quarto mês, o bebê atinge a capacidade de sentar com apoio lombar, progredindo para a habilidade de se sentar sozinho. O momento em que o bebê consegue se posicionar de pé representa um marco significativo no desenvolvimento motor (GALLAHUE et al., 2013).

De acordo com Murcia e Siqueira (2016) o ambiente aquático com ludicidade deve motivar a curiosidade do bebê para estimulá-lo a procura dos elementos que mais se identifique, a fim de tornar-se um bebê com participação ativa nas aulas e com liberdade de escolha, que contribuirá para formação de sua personalidade e na futura resolução de problemas de modo independente.

Na natação para bebês os aspectos corporais e ambientais são explorados por meio das estimulações aquáticas que instigam os bebês adquirirem experiência de maneira lúdica. O brincar na água permite ao bebê liberar várias sensações que possam amenizar os medos e evidenciar o prazer, a satisfação, a afetividade e as emoções como um todo (AZEVEDO, 2018).

CONCLUSÃO

A prática da natação para bebês tem emergido como uma área de crescente interesse na busca por atividades que promovam o desenvolvimento saudável das crianças. Observou-se que a introdução apropriada e segura ao meio aquático é fundamental para garantir que os pequenos possam desfrutar plenamente dos benefícios dessa atividade. Ao considerar a "Faixa Etária Adequada" para a inclusão de bebês na natação, ficou claro que há uma janela de oportunidade durante a primeira infância na qual essa introdução pode ocorrer de forma mais eficaz, normalmente entre os 6 meses e os 3 anos de idade. No entanto, essa decisão deve ser tomada com base nas necessidades individuais de cada criança, levando em consideração fatores de saúde e segurança.

Quanto aos benefícios trazidos pela prática da natação por bebês, esta pesquisa destacou uma série de impactos positivos. A natação, quando realizada de maneira apropriada, pode contribuir significativamente para o desenvolvimento motor infantil, aprimorando a força muscular, a coordenação motora e as habilidades aquáticas básicas. Além disso, a interação social na piscina e o fortalecimento do vínculo entre pais e filhos durante as aulas de natação também são aspectos benéficos.

No entanto, vale ressaltar que a prática da natação para bebês deve ser supervisionada e orientada por profissionais qualificados, como instrutores de natação especializados em trabalhar com crianças pequenas. Além disso, a segurança na piscina é um aspecto crítico, e os pais e cuidadores devem estar cientes dos procedimentos de segurança aquática.

Em suma, a natação para bebês pode ser uma atividade enriquecedora e divertida que oferece uma série de vantagens para o desenvolvimento infantil. No entanto, é essencial que os pais e profissionais envolvidos estejam bem informados sobre as práticas adequadas, levando em consideração a idade apropriada e a segurança. Portanto, ao considerar a introdução da natação na vida de bebês e crianças, é essencial tomar decisões informadas e responsáveis, aproveitando ao máximo os benefícios que essa atividade pode proporcionar ao desenvolvimento motor e social das crianças.

REFERÊNCIAS

ARENA, Simone Sagres. **Crescimento e desenvolvimento com qualidade de vida**. Phorte Editora LTDA, 2017.

ARROYO, C. T.; Oliveira, S. R. G. Atividade aquática e a psicomotricidade de crianças com paralisia cerebral. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 13, n.2, p. 97- 105, 2017.

AZEVEDO, Deissy Caroliny Oliveira de. **Contribuição da natação no desenvolvimento motor de bebês**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso.

CHICON, José Francisco; SILVA DE SÁ, Maria das Graças Carvalho; FONTES, Alayne Silva. **Atividades lúdicas no meio aquático**: possibilidades para a inclusão. Movimento. Porto Alegre, v. 19, n. 02, p. 103-122, abr/jun de 2013.

CICHON, Ana Carolina; DE AZEVEDO, Ana Leticia Padeski Ferreira; DOS SANTOS, Karini Borges. Natação para Bebês e seus benefícios. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 5, n. 1, p. 266-266, 2019.

CUNHA, Eugênio. **Afeto e aprendizagem: relação de amorosidade e saber na prática pedagógica**. Wak, 2023.

ESPADA, Mário. Caracterização dos pais e percepção dos mesmos sobre aulas de natação para bebês. **Revista da UI_IPSantarém-Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém 7.2** (2019): 157-167.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C.; D.GOODWAY, Jacqueline. **Compreendendo o desenvolvimento motor**. 7. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

GUIMARÃES, Gustavo Gonzalo. **A natação para bebês: princípios pedagógicos, sua didática e sua relação com a educação física**. 2018.

INDALÊNCIO, Lucas Gabriel et al. O desenvolvimento motor de bebês dos 6 meses aos 2 anos praticantes de natação. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 5, n. 1, p. 289-289, 2019.

MACHADO, Afonso Antônio; GOMES, Rui. **Psicologia do esporte: da escola à competição**. Fontoura Editora, 2019.

MURCIA, Juan Antonio Moreno; DE SIQUEIRA, Luciane de Paula Borges. **Estimulação Aquática para bebês: atividades aquáticas para o primeiro ano de vida**. Phorte Editora LTDA, 2017.

PEREIRA, Manuela Fernanda; FELDHAUS, José Victor; PEREIRA, Eliana Patrícia. Natação para bebês com síndrome de Downs: uma análise motora. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 3, n. 1, p. 94-94, 2017.

PUGLIESE, R. A estimulação motora em meio líquido, através das sensações, para alguns bebês, na idade de zero a seis meses de vida, que apresentem dificuldade em

recuperar o natural processo de desenvolvimento motor, em função da perda do reflexo da epiglote. **Fiep Bulletin**, São Paulo, v. 81, n. , p.1-8, dez. 2011

RAIOL, Paloma Aguiar Ferreira da Silva; RAIOL, Rodolfo de Azevedo. As aulas de natação para bebês: capacidades motoras e princípios do treinamento. **Educação Física em Revista**. Lisboa, v. 5, n. 3, set./out./nov./dez. 2011

SILVA, Acileudo et al. A natação aumenta a amplitude de movimento e a força dos músculos rotadores mediais do ombro sem alterar o espaço subacromial. **Fisioterapia Brasil**, v. 18, n. 5, 2017.

SILVA, Laediany dos Santos da et al. **Os elementos lúdicos nas aulas de natação para bebês**. 2018.