

Generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de natação para bebés

Tiago Barbosa (Portugal)
 barbosa@ipb.pt



Lecturas: EF y Deportes
 revista digital
<http://www.sportquest.com/revista/>

Resumo

A eficácia de um programa de actividade física depende de um complexo de condicionantes. Entre essas condicionantes encontram-se as relacionadas com a sua organização e gestão. No caso específico dos programas de N.B., eles apresentam algumas particularidades, quando comparados com outros programas de actividades aquáticas. Assim, é objectivo deste artigo apresentar algumas generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de N.B.

Unitermos: Organização. Gestão. Natação para bebés.

1. Introdução

~~A eficácia de um programa de actividade física depende de um complexo de condicionantes. Entre essas condicionantes encontram-se as relacionadas com a sua organização e gestão. No caso da Natação para Bebés (N.B.), poderão referir-se como sendo algumas das questões relacionadas com a organização e a gestão do programa, as respeitantes às características da classe e às características da piscina onde decorrerão as aulas.~~

~~Será de ressaltar, desde já, que a eficácia do programa não depende única e exclusivamente dos factores aqui apresentados. Existe um conjunto mais vasto de variáveis que irão influenciar o desenrolar do processo ensino-aprendizagem, mas que a sua abordagem não cabe no âmbito deste trabalho, dado que o tornaria demasiado extenso.~~

Em síntese, é objectivo deste artigo apresentar algumas generalidades sobre a organização e a gestão dos programas de N.B..

1. A classe

1.1. A presença dos pais

A presença efectiva e activa dos pais assume um carácter decisivo para o bom desenrolar das aulas de N.B.. Na impossibilidade de ambos, pelo menos um dos pais deverá estar presente. Preferencialmente a mãe, com quem o bebé terá uma relação mais forte.

professor poderá vigiar e controlar o comportamento de diversas crianças num meio tão propenso a acidentes, em indivíduos que ainda não estão despertos para tais perigos.

Por outro, a exploração do meio aquático, a criação de autonomias motoras e afectivas não se verificam sem a presença de estabilidade emocional, sendo essa uma das funções dos pais nas aulas de N.B., criando um ambiente susceptível de promover a *autosuperação* da criança.

Além que, segundo Sarmiento e Montenegro (1992), os pais serão uma forma intermediária do professor chegar ao bebé. Isto porque ninguém melhor que os próprios pais conhecem ou interpretam as reacções, os comportamentos, as mensagens não verbais emitidas pelas crianças.

1.2. Número de alunos

O'Brien et al. (1983), indicam que cada classe pode ser constituída por 10-15 bebés no máximo, e os respectivos pais. Todavia, eles sustentam a ideia que *deverão existir, no mínimo, dois professores, sendo um de cada género. Logo, segundo os autores em questão existirão entre cinco a sete bebés por professor.*

Perez et al. (1997) não divergem muito dos autores anteriores defendendo que, *cada classe deve ser constituída, por seis a oito bebés no máximo, e os respectivos pais, devendo cada classe ser dirigida por dois professor.*

No entanto, apesar da literatura anteriormente citada sugerir a presença, *no mínimo de 2 professores, o frequente parece que é a presença de apenas um deles, sendo requisitada a comparência de um segundo, caso a classe contenha um número mais elevado de alunos.*

Em síntese, o número de alunos por classe deve ser reduzido, por forma a criar um ambiente de ensino eminentemente individualizado e estabelecido numa maior relação bebé-pais-professor. Além que um elevado número de crianças e, portanto, de pais e de professores porá em causa a criação de um ambiente calmo e tranquilo, o que poderá ter um efeito inibidor nas crianças.

1.3. Frequência semanal

Perez et al. (1997) referem que o número de aulas por semana deve variar entre as duas e as três sessões, ao que se acrescenta o banho em casa. A partir do momento em que o bebé perde o cordão umbilical e inicia-se a cicatrização do umbigo é possível dar banho ao recém-nascido. Dado que as aulas de N.B. têm o seu início entre os 3 e os 6 meses (Barbosa, 1999), quer isso dizer que nesses primeiros meses o contacto com a água far-se-á em casa, aquando do banho (Luque, 1995; Perez et al., 1997). É de acrescentar que o banho em casa, para além do seu carácter higiénico, deverá também ter um carácter lúdico e experimental (Fouace, 1980). Ou seja, será um momento não só de higiene pessoal mas, também de brincadeira e de experiência da criança no meio aquático e com o meio aquático.

Por sua vez, Luque (1995), sugere uma frequência, nos programas de N.B., de duas aulas semanais. Todavia, Numminen e Saakslahi (no prelo) compararam 22 itens relacionados com o desenvolvimento motor em três grupos de alunos. Um primeiro grupo participou em *10-25 sessões em nove meses, um segundo realizou 29-56 no mesmo período de tempo e, finalmente, um terceiro grupo não participou em aulas de N.B., sendo o grupo de controlo.*

Ao comparar os 22 itens nos três grupos, Numminen e Saakslahi (no prelo) constataram que o grupo de controlo evidenciava valores superiores aos outros grupos em 5 itens. O grupo que frequentou entre 10 a 25 sessões, obteve valores superiores aos outros dois grupos em 10 itens. E o grupo que participou entre 29 a 56 aulas obteve valores superiores em 5 itens.

Assim, aparentemente, não será necessária uma frequência muito elevada neste tipo de programas. Na realidade, parece que uma aula por semana será o suficiente (O'Brien et al., 1983). Acresce-se a esta frequência semanal o banho em casa, também ele peça fundamental para a construção de uma boa relação da criança com o meio líquido desde o mais cedo possível.



1.4. Duração das aulas

Ahr (1994) sugere que a duração das aulas aumente progressivamente ao longo do programa dos 15 minutos (na primeira aula) para um máximo de 45 minutos, devendo entre a primeira e a quinta aula haver um aumento gradual do tempo de aula para os 30 minutos.

Camus (1995), opina que a duração das aulas deverá variar entre os 10 e os 30 minutos. Já O'Brien et al. (1983), dizem que a aula terá uma duração máxima de duas horas. No entanto, para os autores, o mais frequente será uma duração entre os 10 e os 60 minutos, sendo a média de 30 minutos. É que para O'Brien et al. (1983), a duração da aula variará segundo a idade da criança, tendendo a ser superior nas mais velhas.

Assim, parece que a duração mais frequentemente referida são os 30 minutos, os quais também são defendidos por Saakslahiti (no prelo). No entanto, será de realçar a existência de uma flexibilização desse tempo, de acordo com a idade da criança e o número de aulas frequentadas.

1.5. Horário das aulas

A realização das aulas de N.B. será condicionada, em grande medida, pela disponibilidade dos pais e do bebé.

Dado que, pelo menos um dos pais deve estar presente nas aulas e hoje em dia a maioria das pessoas trabalham fora de casa, as aulas de N.B. - em princípio - serão realizadas em horário pós-laboral.

No caso do bebé, a sua disponibilidade para as aulas dependerá da prévia satisfação das suas necessidades fisiológicas básicas, ou seja, de dormir, de comer (Perez et al., 1997) e de evacuar. Só após a satisfação destas necessidades é que estará, em princípio, completamente disponível para participar nas aulas. Por conseguinte, a participação num programa de N.B. deverá respeitar cumulativamente as disponibilidades quer dos pais, quer do bebé.

2. A piscina

2.1. Características da cuba

As piscinas de pequena dimensão são as mais aconselháveis para as aulas de N.B., porque parece que será mais fácil a habituação da criança ao meio do que em planos de água superiores. Assim, as piscinas de aprendizagem, com medidas próximas dos 16 metros de comprimento e os 8 de largura serão as mais indicadas. Contudo, caso apenas seja possível realizar as aulas em piscinas com dimensões superiores, poder-se-á limitar a área onde irá decorrer a aula com separadores de pista, para uma dimensão próxima da referida

anteriormente.

No que diz respeito à profundidade, esta deverá ser tal que permita às crianças que se deslocarem autonomamente no meio terrestre, que também o possam fazer no meio aquático. Um caso isso não seja de todo possível, pelo menos que os pais e o professor possam ter pé. Logo, profundidades entre os 0,40 e o 1,20 metro serão as ideais.

2.2. A água e o ambiente

A água das piscinas pode ser um factor de risco para a saúde de qualquer pessoa quando não é tratada de forma conveniente. Para evitar esses problemas, só a prevenção é eficaz, o que passa pelo controlo no mínimo bidário, da temperatura da água e das suas propriedades químico-bacteriológicas.

O controlo químico e bacteriológico vai depender do sistema de desinfecção utilizado, do volume de água existente na piscina e do número de banhistas que a utilizam, pelo que os valores mínimos e máximos de desinfectante e de pH devem variar de situação para situação.

Também a temperatura da água deve ser frequentemente controlada, na medida em que o bebé apresenta um maior risco de hipotermia do que o adulto (O'Brien et al., 1983; Wilmore e Costill, 1994; Camus, 1995). O bebé caracteriza-se por possuir uma derme mais fina e uma rede subcapilar mais densa, o que facilita a perda de calor por condução do que os adultos devido a uma maior área de superfície da pele, quando relativizada à massa corporal (Wilmore e Costill, 1994). Além disso, aparentemente, têm uma menor capacidade de dissipar calor através da sudorese, o que se explica pelo facto do processo de produção de suor pelas glândulas ser mais lento nas crianças e, destas serem menos sensíveis ao aumento da temperatura corporal que no adulto. Daí que seja usual a indicação de uma temperatura mais elevada, para a N.B., do que para a prática de outras actividades aquáticas. Assim sendo, essa temperatura deverá encontrar-se entre os 30° C e os 32° C (Perez, 1987; Dorado, 1990; Ahr, 1994; Camus, 1995; Luque, 1995; Perez et al., 1997).

Para que o bebé não sinta de forma significativa a diferença de temperatura ao entrar e ao sair da água, a temperatura ambiente deverá estar dois graus superiores à da água. Isto é, a temperatura ambiente deverá rondar os 32 e os 34° C (Fouace, 1980; Perez, 1987; Dorado, 1990; Perez et al., 1997).

No tocante ao ambiente da piscina, este deve ter algumas particularidades. Em primeiro lugar, a luminosidade deve ser, preferencialmente, suave e indirecta, sem luzes intensas na direcção da cuba. Em segundo lugar, deve caracterizar-se pela tranquilidade em torno do espaço da aula. Ou seja, não deverá decorrer qualquer outro tipo de aula no local, pois em caso contrário, o barulho e o movimento em torno da piscina poderão inibir o bebé.

2.3. O vestiário

Os adultos, como será usual, deverão trocar de roupa nos balneários existentes para o efeito. Já no caso do bebé, este terá um local próprio para o vestirem, já dentro da zona de pé-descalço (O'Brien et al., 1983; Dorado, 1990; Ahr, 1994). Aí, dado que a diferença de temperaturas não será tão acentuada como entre o balneário e o recinto da piscina, colocar-se-á uma estrutura similar às existentes nas casas de banho públicas para mudar as fraldas. Neste caso, essa estrutura servirá para vestir e secar os bebés. No caso de não existir ou não ser possível adquirir um desses equipamentos, uma mesa relativamente grande onde se possa deitar a criança servirá os mesmos propósitos.

3. Conclusões

Em termos de organização e de gestão, os programas de N.B. apresentam um conjunto de

particularidades quando comparadas com outros programas de actividades aquáticas, inclusivamente com outros reservados a crianças e jovens. Particularidades essas motivadas por um conjunto de características específicas dos destinatários destes programas - os bebés - e que deverão ser cumpridas, tanto quanto possível, com o propósito de serem um meio facilitador da consecução de um ensino eficaz.

Bibliografia

- AHR, B. (1994). *Nadar com bebés y niños pequeños*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- BARBOSA, T. (1999). Para uma clarificação dos objectivos dos programas de Natação para Bebés. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. (15). www.sportquest.com/revista/.
- CAMUS, J. (1995). *Las prácticas acuáticas del bebé*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- DORADO, R. (1990). *Natación para bebés - principios generales del método. Deporte, ocio y recreación*. (6). pp. 24-29.
- FOUACE, J. (1980). *Nadar antes de andar. Los Niños Anfibios*. Editorial CEDEL. Barcelona.
- LUQUE, R. (1995). *Guia de las actividades acuáticas*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- NUMMINEM, P. e SAAKSLAHTI, A. (no prelo). Water as a stimulation for infant's motor development. In: K.L. Keskinen, P.V. Komi e, A.P. Hollander (eds.). *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. Gummerus Printing. Jyväskylä.
- O'BRIEN, M.; SMITH, J. e BOLGER, M. (1883). Medical advice for baby swimmers. In: P. Hollender, P. Huijing e G. de Groot. *Biomechanics and Medicine in Swimming*. pp. 62-65. Human Kinetics Publishers. Champaign, IL.
- PEREZ, R. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Editorial Gymnos. Madrid.
- PEREZ, E.; PEREZ, F.; TORRES, L. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Editorial Gymnos. Madrid.
- SAAKSLAHTI, A. (no prelo). Infant swimming in Finland. In: K.L. Keskinen, P.V. Komi e, A.P. Hollander (eds.). *Biomechanics and Medicine in Swimming VIII*. Gummerus Printing. Jyväskylä.
- SARMENTO, P. e MONTENEGRO, M. (1992). *Adaptação ao meio aquático*. Edição da Associação Portuguesa de Técnicos de Natação. Lisboa.
- WILMORE, J. e COSTILL, D. (1994). *Physiology of sport and exercise*. Human Kinetics. Champaign, Illinois.

Outros artigos de Tiago Barbosa
sobre Natação | em Português