

APRENDA A NADAR NA INFÂNCIA

Para quê? Quando? O quê? Onde? Como?

Juan Antonio Moreno Murcia

Luis Miguel Ruiz Pérez

Aprenda a nadar na infância

Para quê? Quando? O quê? Onde? Como?



Dr. Juan Antonio Moreno Murcia é professor catedrático de Educação Física e Desportos do Centro de Pesquisas Desportivas da Universidade Miguel Hernández de Elche (Alicante, Espanha). Presidente da Associação Ibero-americana de Educação Aquática, Especial e Hidroterápica (AIDEA) e autor de conteúdos relacionados com a educação aquática. E-mail: j.moreno@umh.es



Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez é professor catedrático de Educação Física e Desportos da Universidade Politécnica de Madrid (Espanha). Especialista em aprendizagem motora e autor de diversos trabalhos relacionados com a competência motora e autor do livro “Como alcançar a competência aquática. E-mail: luismiguel.ruiz@upm.es

Introdução

Aprender a nadar pode ser tão importante quanto aprender a ler, calcular ou escrever. A prática desportiva, em geral, é a causa de todo um conjunto de melhorias no desenvolvimento infantil em todas as suas dimensões (motora, física, social, afetiva ou cognitiva). Assim, a afirmação de que a prática da natação é benéfica, é para confirmar a necessidade dessas experiências fazerem parte das vivências que toda criança deve receber.

A realidade nos mostra que mesmo crianças que dominam a natação e que atuam na água com alguma competência podem se afogar. Esse fato nos leva a pensar que o assunto é muito mais complexo do que apenas a aquisição de padrões de coordenação motora. É quando devemos considerar o que pode influenciar em certas circunstâncias para que os filhos tomem decisões que podem colocá-los em perigo.

Como podeis imaginar, "praticar" é um verbo com muitas faces que, quando aplicado à natação e relacionado à infância, sugere imediatamente toda uma série de questões que merecem ser consideradas, "a saber": Quando começar a praticar, o que praticar, porque praticar, onde praticar ou como praticar.

O que entendemos por aprender a nadar? Rumo a uma visão de competência aquática

Como já indicamos em “Como realizar a competência aquática” (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), é necessário mudar a expressão hegemônica da “Natação” como expressão de tudo aquático no que diz respeito à prevenção de afogamentos. Nem todos consideram essa noção da mesma maneira e com as mesmas intenções. Enquanto para alguns, esta abordagem deve ter como objetivo alcançar cidadãos com educação aquática, para que possam desfrutar da água e não se afogar (Stallman, 2017; Stallman et al., 2017). Para nós, a competência aquática é considerada e faz parte de uma definição mais ampla de competência motora e seu desenvolvimento vai além da prevenção do afogamento. Compreender o que significa ter competência motora implica considerar a criança de forma holística nos diferentes contextos em que pode atuar, incluindo o aquático, contemplando-a em todas as suas dimensões: cognitiva, motora, social e emocional.

Queremos propor uma noção de competência motora que vá além do domínio e da eficiência em um repertório de habilidades consideradas essenciais para evitar o afogamento. Optamos por uma visão Bruniana em que quando falamos de competência motora ou



Aprender a nadar pode ser tão importante quanto aprender a ler, calcular ou escrever.



aquática falamos de inteligência para agir, uma inteligência operacional que exige procedimentos de ação, e que não significa apenas agir para mudar o meio ambiente, mas também se a adaptar-se a ele. Uma inteligência que se manifesta no domínio das competências fundamentais e complexas e na sua aplicação a situações de diferentes graus de complexidade. Uma inteligência que exige conhecimentos de todos os tipos (declarativos, procedimentais, afetivos e estratégicos) tanto em terra ou meio terrestre como no meio aquático.

A competência aquática se refere-se, portanto, ao conjunto de conhecimentos, procedimentos, atitudes e afetos que as pessoas precisam para resolver problemas ou desfrutar de diferentes ambientes aquáticos. Essa definição coincide com aquelas atualmente destacadas por especialistas do mundo aquático e para quem a competência aquática envolve a consideração de conhecimentos, habilidades e valores (Stallman, 2017; Stallman et al., 2017).

Para quê?

As razões que se argumentam para propor a aprendizagem da natação na infância costumam ser diferentes. Acredita-se que a prática da natação vai aumentar a confiança de meninos e meninas, eles vão se divertir-se na água, vão aprender sobre a sua saúde e a importância de estar em boa forma, vão interagir com outras crianças e, mais importante, eles terão menos possibilidades de afogamento. Se considerarmos que o afogamento é uma das principais causas de acidentes fatais nessas idades em todas as partes do mundo, parece que o objetivo é muito relevante, e é o que realmente mobiliza os pais a levarem os seus filhos a cursos de natação, esperando que quando estejam na água e numa situação que exige essas habilidades, saibam como colocá-las em ação de forma favorável e competente.

Sobre esta questão há muita controvérsia, uma vez que as evidências científicas não são muito abundantes. Recentemente, foi possível verificar que o desenvolvimento de programas para aprender a nadar pode efetivamente reduzir o índice de afogamento na população infantil. Experiências realizadas na China, nos Estados Unidos ou conhecidas como estudos em Bangladesh forneceram argumentos nesse sentido (Brenner et al., 2009; Rahman et al., 2012; Yang et al., 2007).

Quando?

Hoje em dia, a ideia de as crianças entrarem em contacto com a água desde muito novas é aceite e os primeiros programas de natação sempre foram promissores. Pedagogos e cientistas do desporto têm defendido essa ideia, apesar de algumas organizações médicas poderem ter chamado a atenção para os problemas de saúde que daí podem advir. O apoio a programas aquáticos para crianças só foi recomendado a partir dos 4 anos (AAP, 2000).

Na realidade que existem propostas de bebês na água aceites e desenvolvidas de forma notável em todas as latitudes por décadas (Diem et al., 1978) que se mantêm até hoje (Moreno & Borges, 2009). Para todos esses educadores, o meio aquático passa a ser um espaço de desenvolvimento infantil. Essas propostas foram generalizadas desde muito cedo. A verdade é que a criança pequena desenvolve os recursos necessários para poder aprender as diferentes habilidades que o meio aquático lhe exige. O seu desenvolvimento motor é rico em possibilidades ao interagir com um meio como o aquático, e a sua disponibilidade para aprender é incrível. Evidências científicas e anedóticas mostraram a habilidade de crianças pequenas (antes do primeiro ano) de desenvolver habilidades aquáticas básicas.

Porém, para os especialistas em desenvolvimento motor, para que as crianças adquiram os fundamentos da natação, parece necessário que elas tenham sido capazes de desenvolver uma autonomia sentada, em pé e de marcha independente (ARC, 2009), de forma que habilidades aquáticas fundamentais tais como a flutuação, giros, o controlo da respiração, o nado do cachorrinho desenvolvem-se progressivamente num período-chave de tempo que vai dos 18 aos 36 meses, a partir do qual a participação nas aulas de natação é mais efetiva, sempre que o objetivo seja o desporto natação. O que não está tão claro é a idade em que a prática de atividades aquáticas para desenvolver a competência aquática reduzirá o risco de afogamento, embora 3-4 anos pareça ser uma idade aceite, uma vez que não há evidências científicas anteriores. ARC, 2009).

O quê?

Intimamente relacionado ao anterior, decidir o que as crianças devem praticar na água é uma questão importante, pois acaba por ser influenciado pelas intenções que os adultos têm sobre o propósito dessa prática. Referimo-nos ao facto de existir atualmente um pequeno conflito entre aqueles que consideram



Hoje em dia, a ideia de as crianças entrarem em contacto com a água desde muito pequenas é aceite e os programas de natação precoce sempre foram promissores.



que a prática de atividades aquáticas deve referir-se a proporcionar às crianças os recursos necessários para se defenderem e desfrutarem na água, o que para alguns seria o desenvolvimento da competência aquática (Langerdorfer & Bruya, 1995; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), enquanto outro setor está voltado para o desenvolvimento de futuros nadadores competitivos, então, no momento certo, são introduzidos os estilos de natação e uma estrutura de prática para esses estilos semelhante à oferecida a atletas adultos.

Portanto, surge o dilema de se oferecer tarefas aquáticas que favoreçam a competência aquática para evitar possíveis afogamentos ou tarefas de natação que favoreçam o domínio dos estilos de nado. A resolução deste dilema comporta diferentes atitudes, propostas metodológicas e atividades, suscita inclusive uma reflexão sobre pedagogias lineares ou não lineares no meio aquático.

Outra questão importante é a determinação de quais devem ser as habilidades aquáticas que meninos e meninas devem necessariamente praticar. As habilidades que habilidades como nadar uma distância de 25 a 30 metros, flutuar, girar ou entrar e sair da água sem ajuda, têm sido consideradas habilidades básicas para as crianças.

Este último aspecto é um ponto interessante, especialmente considerando que situações muito diferentes podem surgir na água, às quais as crianças devem ser capazes de responder. Consideramos que a competência aquática envolve:

- A capacidade de desenvolver-se na água.
- A capacidade de ler situações que exigem uma competente.
- A capacidade de relacionar-se com outras pessoas na água.
- Capacidade de resolver problemas aquáticos com ou sem material, sozinho ou com companhia.

Onde?

Ao deparar-se com a questão retirar o de onde praticar, parece simples responder, já que a primeira coisa que vem à mente é uma piscina, porém, ela tem outras respostas possíveis para quem mora em áreas de mar ou rio, por exemplo. Na maioria dos casos de ensino de atividades aquáticas, o desenvolvimento da competência aquática ocorre em ambientes estáveis, previsíveis e estáticos, como piscinas ou tanques. Esses tipos de cenários tendem a provocar modelos de intervenção mais lineares ou deterministas, nos quais cada passo é previamente estabelecido e em que predomina a reprodução de gestos do que a produção de novos padrões de movimento em resposta aos problemas motores levantados.



Um dos grandes problemas que a prática da natação tem é o problema da transferência, ou seja: aprender a nadar na piscina favorecerá a competência aquática no mar, rio ou lago? Aprender a nadar com fato de banho favorece a nadar vestido? Os procedimentos de prática baseados na reprodução de técnicas de natação são os mais adequados para promover o desenvolvimento da competência aquática?

Diante desta situação, surgem outras propostas em que se cultiva a experiência ativa das crianças na busca e descoberta de soluções para os problemas que o ambiente ou o professor lhes propõe. Simular



Na Metodologia Aquática Compreensiva (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), praticar e aprender no meio aquático é muito mais do que dominar técnicas pré-determinadas, envolve a habilidade de resolver problemas aplicando os recursos aprendidos.



possíveis situações na água ou optar pela utilização de diferentes cenários que os formandos possam explorar parece uma boa solução. Alguns países como Noruega, Suíça ou países que possuem ambientes aquáticos abundantes, conscientes desta situação, promovem que seja praticado fora das piscinas para que os seus filhos se familiarizem com outros ambientes e suas peculiaridades.

Como?

De modo geral, as habilidades aquáticas fundamentais são adquiridas entre aproximadamente os dois a sete anos de idade e, a partir dos sete anos, as crianças começam a desenvolver habilidades aquáticas específicas (Gallahue et al., 2012).

No ambiente aquático, as pessoas que não desenvolvem competência suficiente nas habilidades aquáticas fundamentais terão maior dificuldade em desenvolver habilidades aquáticas específicas e manter hábitos de atividade física que melhoram a saúde ao longo de suas vidas (Figura 1). E para o desenvolvimento das habilidades aquáticas que acompanharão o ser humano ao longo da vida, o tipo de metodologia de ensino utilizada pode ser determinante para tal aquisição. Em algumas ocasiões, uma metodologia controladora pode limitar a aprendizagem à execução de habilidades sem sentido e minar o desenvolvimento potencial dessas habilidades. A desmotivação pode até surgir no aprendiz e causar possível abandono.

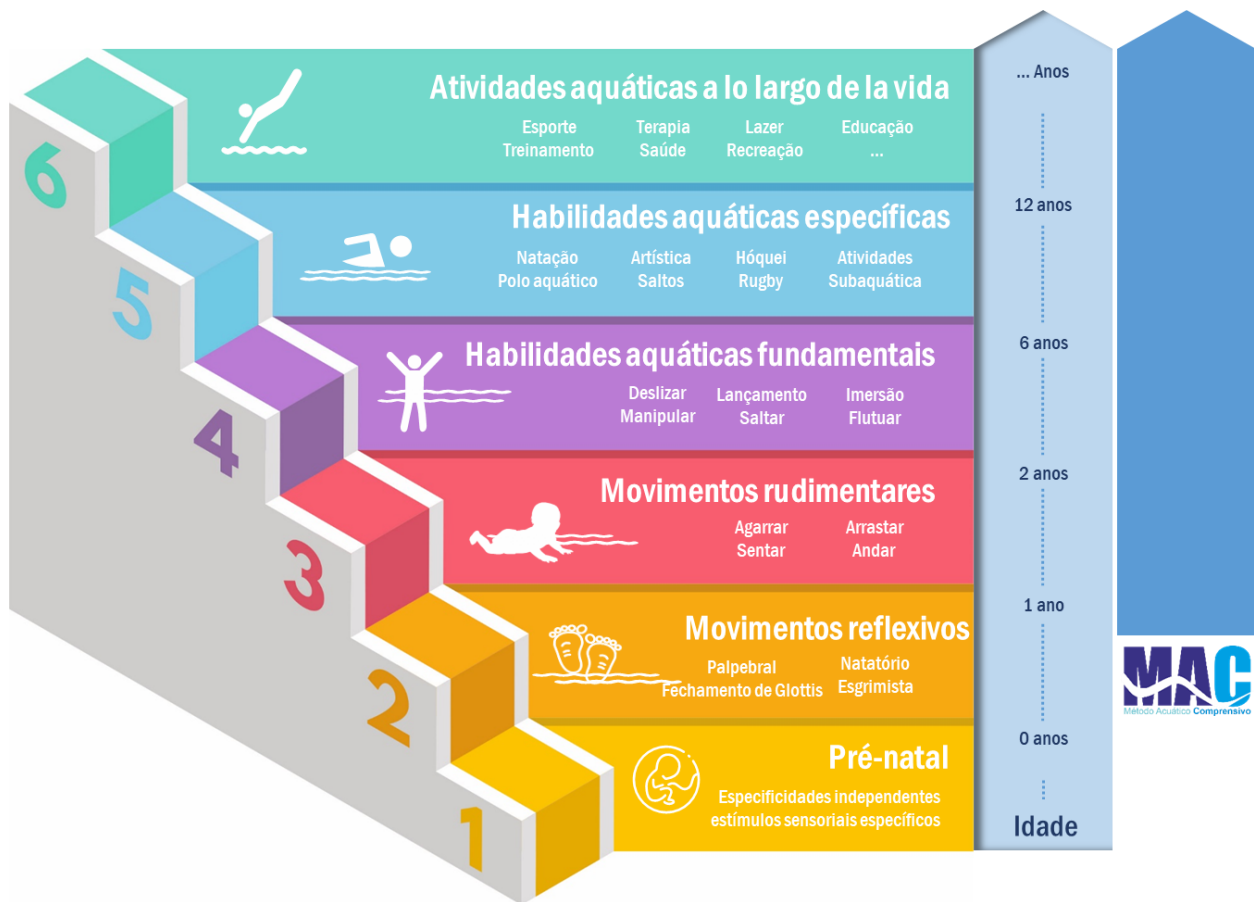
Na busca do desenvolvimento de habilidades aquáticas fundamentais, o ensino de qualidade (Método Aquático Compreensivo, MAC) pode levar a uma aquisição de habilidades mais duradoura e significativa ao longo do tempo. Nesse sentido, o MAC não se preocupa apenas com as habilidades aquáticas fundamentais, mas também as integra na aprendizagem social, emocional e cognitiva. Para tal, utiliza o lúdico e uma metodologia ativa como meio para motivar a aprendizagem de competências aquáticas fundamentais.

Por exemplo, na Metodologia Aquática Compreensiva (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), as crianças ao resolver um problema motor aquático deparam-se com a necessidade de funcionar com habilidades específicas, como permanecer a flutuar na água durante o tempo para decidir o que fazer. É quando saber nadar atinge o seu real significado, pois implica assumir que praticar e aprender no meio aquático é muito mais do que dominar técnicas pré-determinadas, implica a capacidade de resolver problemas aplicando os recursos aprendidos.

A importância da segurança

As crianças cometem o que chamamos de “erros de julgamento” (Plumert, 2003), que implicam implicam a estimativa sobre o que são capazes de fazer. Pesquisas mostram que os jovens supervalorizam suas possibilidades de ação e nem sempre enxergam o perigo e o risco potencial que certas decisões acarretam, e da mesma forma que podem cometer erros de julgamento quando precisam atravessar uma rua ou andar de bicicleta, também eles podem cometê-los quando saltam para a piscina ou tomarem banho num reservatório, no mar ou em um rio. Estas circunstâncias mostram que com os mais novos uma janela de vulnerabilidade que tem a ver com o que acreditam ser capazes (as suas competências) e o que realmente são capazes (as exigências da situação) que os conduz à possibilidade de cometer erros não intencionais (Plumert, 1995), pois mesmo sendo cautelosos e dominando habilidades aquáticas fundamentais, podem cometer erros de julgamento que os tornam sujeitos a acidentes. Daí a necessidade de educá-los nos valores da segurança, tarefa em que os pais e os educadores devem estar envolvidos.

Figura 1. Habilidades aquáticas e o Método Aquático Compreensivo.



Conclusão

Portanto, promover o desenvolvimento das competências aquáticas não é apenas proporcionar habilidades de natação, mas envolve considerar a dinâmica perceptivo-cognitiva das crianças, contemplando a criança como um todo. Os professores têm a responsabilidade de estabelecer espaços de desenvolvimento aquático em que as crianças evoluam ao seu ritmo de forma natural e sem obstáculos, promovendo a sua autonomia e segurança. Enquanto essas circunstâncias forem dadas na prática, aprender a nadar na infância adquirirá seu verdadeiro significado e importância.

Resumindo, para aprender a nadar na infância seria ótimo:

- Uma prática que considera diferentes contextos aquáticos (praia, piscina, rio, açude, pântano, etc.) e diferentes circunstâncias (roupa, baixa temperatura, ondas, etc.).
- Centrar-se nas habilidades aquáticas fundamentais para desenvolver a competência dos mais jovens.
- Manifestar uma atitude metodológica flexível em que a exploração das possibilidades de ação em diversos contextos é o motor do processo de aprendizagem. Um ensino que coloca questões e propõe situações (Método Aquático Compreensivo).
- É importante que saibam captar os sinais que indicam perigo, transmitindo os valores de um comportamento que valoriza a segurança.
- Praticar abundantemente. Saber nadar não é questão de 15 dias. Ser competente na água é muito mais do que nadar estilo crol ou bruços. O desenvolvimento da competência motora é um processo, não um produto de de um curso.
- Envolver os pais e famílias neste processo de mudança e transformação, uma vez que as famílias são a primeira linha de comunicação com as crianças.



Referências

- American Red Cross (ARC) (2009). Minimum age for swimming lessons. ACFASP. *Scientific Review*, June, 1-18.
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Kilnger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163, 203-210.
- Diem, L., Bresges, L., & Hellmich H. (1978). *El niño aprende a nadar*. Valladolid: Miñón
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Langerdorfer, S., & Bruya, L.D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Champaign: Human Kinetics.
- Moreno, J. A., & Borges, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: INDE
- Moreno-Murcia, J. & Ruiz, L. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Plumert, J. M. (1995). relationships between children's overestimation of their physical abilities and accident proneness. *Developmental Psychology*, 31, 866-876.
- Plumert, J. M. (2003). Children overestimation of their physical abilities: links to injury proneness. En G. Savelsbergh, K. Davids, J. van der Kamp, & S.J. Bennett (Eds), *Development of movement co-ordination in children* (pp. 29-40). London: Routledge
- Rahman, F., Bose, S., Linnan, M, Rahman, A., Mashreky, S., Haaland, B., & Finkelstein, E. (2012). Cost effectiveness of an injury and drowning prevention program in Bangladesh. *Pediatrics*, 130, e1621-e1628.
- Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).
- Yang, L., Nong, Q-Q, Li, C-L, Feng, Q-M., & Lo, S.K. (2007). Risks factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: A case-control study. *Injury Prevention*, 13, 178-182.

