

Emanuelle Mendes Fialho

**A INICIAÇÃO DA NATAÇÃO:** do desenvolvimento motor da criança a uma proposta  
de aplicação

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG

2013

Emanuelle Mendes Fialho

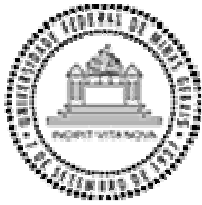
**A INICIAÇÃO DA NATAÇÃO:** do desenvolvimento motor da criança a uma proposta de aplicação

Monografia apresentada ao Curso de Especialização em Treinamento Esportivo da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Treinamento Esportivo.

Orientador: Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda

Belo Horizonte

Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG



Universidade Federal de Minas Gerais  
Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional  
Programa de Pós-Graduação em Treinamento Esportivo/Musculação:  
Ciências do Esporte

Monografia intitulada “A iniciação da natação: do desenvolvimento motor da criança a uma proposta de aplicação” de autoria de Emanuelle Mendes Fialho, apresentada e aprovada pela banca examinadora:

---

Prof. 1

---

Prof. 2

---

Orientador: Prof. Dr. Rodolfo Novellino Benda

---

Profa. Dra. Kátia Lúcia Moreira Lemos  
Coordenadora do Programa de Pós-Graduação *Lato Sensu* em Treinamento  
Esportivo/Musculação: EEFFTO/UFMG

Belo Horizonte, \_\_\_\_ de dezembro de 2013  
Av. Pres. Antônio Carlos, 6627 Campus - Pampulha - Belo Horizonte - MG – CEP:  
31.270-901 – Brasil - tel: (031) 3409-5310

## RESUMO

A pedagogia da natação é um campo carente de pesquisas e as metodologias voltadas para a iniciação da natação infantil ainda são pautadas no sistema de treinamento que visam o alto rendimento. No entanto, as abordagens propostas para iniciação esportiva em geral, oferecem alternativas válidas principalmente nas fases iniciais, na tentativa de transformar o contexto esportivo. No Desenvolvimento Motor encontram-se estágios que norteiam a construção e o desenvolvimento dos planos de ensino. No que tange à iniciação esportiva, cabe adaptar os princípios básicos ao cenário da modalidade esportiva, de modo a preservar a criança dos possíveis excessos de uma iniciação precoce. Quanto à Natação, é necessário repensar os métodos aplicados, reestruturar e elaborar alternativas didáticas para o atual sistema de ensino da natação infantil. Sendo assim, o presente estudo realiza uma revisão bibliográfica, fundamentada nos princípios da iniciação esportiva e do desenvolvimento motor da criança, trata de aspectos que influenciam de forma positiva e negativa a etapa de iniciação na natação infantil, busca as adaptações necessárias, a fim de apontar alternativas eficientes para compor os planos de ensino e assim apresentar uma proposta para a iniciação da natação infantil.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento motor. Iniciação Esportiva. Natação infantil. Proposta.

## **ABSTRACT**

The swimming's pedagogic is a needy field of research and methodologies focused on the initiation of infant swimming are still guided in the training system aimed at high yield. However, the approaches proposed for sports initiation in general offer valid alternatives especially in the early stages in an attempt to transform the sporting context. In motor development are stages that lead the construction and development of teaching plans. Regarding the sports initiation, ought to adapt the basic principles of it properly into the scenario of the sport in order to preserve the child from possible excesses on an early start. As for swimming, it is necessary to rethink the way of methods applied, restructure and develop educational options to the current system of education in the infant swimming. Thus, this bibliographic review is based on the principles of sport initiation and motor development of the child, deals with aspects that influence positively and negatively the initiation step in infant swimming, seeking the necessary adjustments in order to show efficient methods to compose the teaching plans and provide a reasoned theory for the initiation of infant swimming proposal.

**Keyword:** Sports Initiation. Infant Swimming. Motor Development.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>7</b>
1.1	Objetivo.....	8
<b>2</b>	<b>MEDOTOLOGIA.....</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>DESENVOLVIMENTO MOTOR.....</b>	<b>10</b>
3.1	Compreendendo o desenvolvimento motor.....	11
3.2	Fases do desenvolvimento motor.....	12
3.3	O desenvolvimento motor na água.....	16
<b>4</b>	<b>A INICIAÇÃO ESPORTIVA.....</b>	<b>21</b>
4.1	A iniciação esportiva e a natação.....	24
4.2	As fases da iniciação esportiva.....	26
4.2.1	Fase pré-escolar.....	27
4.2.2	Fase universal.....	27
4.2.3	Fase de orientação.....	27
4.2.4	Fase de direção.....	28
4.2.5	Fase de especialização.....	28
4.2.6	Fase de aproximação/integração.....	29
4.2.7	Fase de alto nível.....	29
4.2.8	Fase de recuperação/readaptação.....	29
4.2.9	Fase de recreação e saúde.....	30
<b>5</b>	<b>NATAÇÃO.....</b>	<b>31</b>
5.1	O nadar.....	31
5.2	Breve histórico.....	33
5.3	Regras.....	36
5.3.1	Nado Livre.....	38
5.3.2	Nado Costa.....	38
5.3.3	Nado Peito.....	38

5.3.4	Nado Borboleta.....	39
5.3.5	Medley.....	39
5.3.6	Revezamento.....	39
5.4	Da pedagogia e métodos.....	39
<b>6</b>	<b>A PROPOSTA.....</b>	<b>43</b>
6.1	A iniciação na natação infantil.....	44
6.2	O lúdico na iniciação da natação.....	45
6.3	Princípios da proposta.....	47
6.4	Conteúdo da proposta.....	49
6.4.1	Etapa de formação.....	51
6.4.1.1	Atividades de adaptação.....	51
6.4.1.2	Atividades para descontração facial.....	51
6.4.1.3	Atividades de respiração.....	51
6.4.1.4	Atividades para imersão.....	52
6.4.1.5	Atividades para visão subaquática.....	52
6.4.1.6	Atividades de flutuação.....	53
6.4.1.7	Atividades para deslize.....	53
6.4.1.8	Nados utilitários.....	53
6.4.2	Etapa de transição.....	54
6.4.3	Etapa de direção.....	55
<b>7</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>56</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>58</b>

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1 – As fases dos desenvolvimento motor.....	13
QUADRO 1 – Marcações oficiais de raias da piscina.....	37
QUADRO 2 – Síntese do conteúdo da proposta.....	50



## 1 INTRODUÇÃO

O ensino da natação se dá através de um modelo tradicional, mecanicista e tecnicista, visando a aprendizagem rápida dos quatro estilos de nado, o domínio da técnica e o desempenho afinado para as competições e as provas da natação. Os treinos são geralmente longos e baseados na repetição sistematizada dos gestos técnicos voltados para melhorar o rendimento, trabalhar a velocidade, ou a resistência dos atletas, dependendo da prova que será disputada. Para Freire (2006), na maioria das vezes, o que se percebe é a ânsia do professor em alcançar os objetivos da aula, não aguardando até que a interiorização do saber se converta em base para a aprendizagem, fazendo com que as etapas da fase de iniciação sejam atropeladas. Com isso, a prática não terá significado algum para a criança uma vez que quanto mais monótonas as aulas mais desmotivado estará o aluno. Sendo assim, é necessária uma mudança na postura dos professores com relação aos métodos e planejamentos para as aulas de natação.

Sendo a natação uma prática física que possibilita o desenvolvimento motor da criança em meio líquido, sugere-se uma transformação didática e pedagógica ao se tratar principalmente da fase inicial da aprendizagem da natação infantil. Rabelo, Paiva e Silva (2012) explicam que, devido à falta de qualificação profissional, alguns educadores físicos adotam metodologias inadequadas a cada faixa etária, sem bases pedagógicas e tampouco consideram os princípios da aprendizagem motora e do desenvolvimento motor. Conseqüentemente, o aluno que quer brincar e interagir fica desanimado. Assim, a especialização precoce a um determinado esporte ou movimento desmotiva a criança, levando ao abandono frustrante da modalidade.

Sabe-se que a iniciação precoce pode trazer prejuízos para a criança e para o âmbito esportivo, desgastando demasiadamente o aluno e perdendo futuros atletas em potencial. Logo, se faz necessária uma pedagogia voltada para a iniciação ao esporte que respeite os princípios básicos da individualidade biológica, os níveis de maturação e os estágios de desenvolvimento em que a criança se encontra, além de considerar a bagagem que o aluno traz de experiências vividas e do contexto social em que está inserido.

A proposta da Iniciação Esportiva Universal, apresentada por Greco e Benda (1998), compõe o âmbito esportivo na tentativa de sanar tais necessidades.

Esta proposta é pensada para os esportes coletivos, com o intuito de direcionar e conscientizar os professores acerca da importância de planejamentos que respeitem cada etapa de formação e desenvolvimento da criança, almejando evitar ou retardar a iniciação precoce.

A natação é um esporte individualizado e, portanto, surgem algumas questões como se os princípios norteadores da Iniciação Esportiva Universal podem ser adaptados e aplicados ao esporte individual natação e como se dariam essa adaptação e aplicação. O presente estudo busca alternativas na intenção de esclarecer essas dúvidas através de uma revisão bibliográfica com referências em pesquisas sobre a natação, o desenvolvimento motor da criança e a Iniciação Esportiva em geral, correlacionando esses temas ao ensino na natação, objetivando a construção de uma proposta teórica que sustente e direcione a intervenção prática na iniciação da natação infantil embasada nos princípios da Iniciação Esportiva e no desenvolvimento motor.

### 1.1 Objetivo

O presente estudo tem como objetivos construir e propor uma pedagogia para a natação infantil que esteja atrelada aos conceitos da Iniciação Esportiva e tenha base no desenvolvimento motor.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um levantamento bibliográfico que aborda três temas distintos: o desenvolvimento motor, a iniciação esportiva e a natação. Ao associar estes temas, tem-se o objetivo de elaborar uma proposta de aplicação para a iniciação da natação infantil, com base na teoria, através de pesquisas em livros, artigos e teses sobre os temas.

Foram usados sites como *CAPES* ([www.periodicos.capes.gov.br](http://www.periodicos.capes.gov.br)), *Scielo Scientific Electronic Library Online* ([www.scielo.org/php/index.php](http://www.scielo.org/php/index.php)), *REMEFE- Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* ([editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef](http://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/remef)), entre outros, para o estudo de periódicos.

### 3 DESENVOLVIMENTO MOTOR

Conforme Gallahue e Ozmun (2003), o desenvolvimento, em seu sentido mais puro, refere-se a alterações no nível de funcionamento de um indivíduo ao longo do tempo. Neste contexto, Teixeira (2008, p. 13) afirma que o desenvolvimento motor é entendido como “um processo ativo em que as possibilidades de ação individual se expandem com a idade, numa conquista progressiva de espaços e relações”.

O ser humano é formado por um conjunto de diversos sistemas, sendo cada um deles responsável por diferentes funções e que sofrem constantes transformações ao decorrer da vida. Sendo assim, o sistema motor é um componente fundamental deste conjunto que, por sua vez, também está sujeito a adaptações permanentes ao longo do tempo. Isto é, o desenvolvimento do sistema motor humano se inicia na concepção e só tem fim com a morte do indivíduo.

Bee e Boyd (2011) descreveram o desenvolvimento motor como um elemento do desenvolvimento integral do ser humano, que pode ser definido como sendo um processo sequencial e contínuo, relativo à idade, de onde o indivíduo progride de movimentos simples, sem habilidades, até o ponto de conseguir realizar habilidades motoras complexas e organizadas (HAYWOOD; GETCHELL, 2010).

Sabe-se que o tempo, representado pela idade, é um aspecto determinante para o desenvolvimento, mas que não depende exclusivamente do fator maturacional. A experiência que o indivíduo vive tem um papel significativo no decorrer do processo de desenvolvimento motor, principalmente as atividades motoras quando são direcionadas e planejadas para tal. Para que novas habilidades motoras sejam adquiridas e refinadas é necessário que ocorram mudanças influenciadas por diversos fatores entre o organismo e o ambiente.

Por exemplo, segundo Thelen e Smith (1994), à medida que o bebê interage com tarefa com a qual ele se ocupa e com o ambiente que o cerca, ocorrerá mudança de comportamentos do bebê, o que de certa forma irá instigar o desenvolvimento motor. Teixeira (2008) expõe que o desenvolvimento motor tem suas raízes na biologia e na psicologia; a biologia contribui com o estudo dos processos de crescimento e desenvolvimento do homem enquanto a psicologia estuda o comportamento humano.

Durante muito tempo, as pesquisas dessa área eram, em sua maioria, de caráter descritivo e catalogação de dados. Entretanto, a demanda e as frequentes dúvidas direcionaram as pesquisas para as estruturas teóricas e experimentais. O desenvolvimento humano, então, passou a ser alvo de estudo na Educação Física.

O desenvolvimento motor, por sua vez, na Educação Física, enquanto área das Ciências do Esporte, ganha um importante reconhecimento, auxiliando, assim, nos níveis de pesquisas dessa área. Teixeira (2008, p. 12) complementa, ainda, que os estudos sobre o desenvolvimento motor têm contribuído para melhorar o sistema educacional formal, “especialmente os direcionados à criança, com a finalidade de alicerçar as práticas pedagógicas em todas as áreas do conhecimento que se fazem presentes nas diferentes disciplinas escolares”.

### 3.1 Compreendendo o desenvolvimento motor

O profissional preocupado com o desenvolvimento da criança preocupa-se em descrever e em saber o que é comum ocorrer em cada faixa etária e o que é típico do ser humano em cada fase da vida. Torna-se então necessário explicar o que leva à emergência de comportamentos para posterior identificação e classificação dentro de uma mesma categoria, a fim de contribuir para organização de tais comportamentos em uma mesma fase.

Encontram-se em Gallahue e Ozmun (2003), dois métodos de investigação utilizados na produção de conhecimento em Desenvolvimento Motor. São eles classificados em **Método Indutivo** e **Método Dedutivo**.

O primeiro identifica um grupo de fatos e tenta explicá-los e organizá-los através de uma estrutura conceitual enquanto o segundo é balizado na inferência e contém três qualificações básicas. Primeira, a teoria deve se relacionar com fatos comprovados empiricamente. A segunda tem relação com a formulação de hipóteses estáveis e conclusivas. Terceira, as teorias e hipóteses deverão ser testadas a fim de obter resultados que satisfaçam e fortaleçam a teoria.

Para se constituir ciência, é necessária a formulação teórica de estruturas construídas a partir de fatos e dados obtidos por meio de experimentações. Dessa

forma, através da observação e da descrição dos ciclos e características do desenvolvimento motor, é possível acumular dados capazes de subsidiar a teoria.

Alterações no comportamento motor ao longo de todo o tempo de vida do indivíduo ocorrem em todos os indivíduos, desde a aquisição de habilidades básicas, seu refinamento, até a execução precisa destes movimentos. Essas alterações acontecem por diversas causas, podendo ser devido a fatores internos, sendo eles genéticos e/ou biológicos, ou pela interação externa de tarefas e/ou com o ambiente, como, por exemplo, através de conhecimentos adquiridos e de vivências acumuladas, podendo ser experiências positivas e negativas, da relação entre erros e acertos, das competências físicas e mecânicas exigidas em cada momento da vida ou para cada atividade específica.

Compreender o desenvolvimento motor é, portanto, conceber a ideia de que o sistema motor do ser humano está em constante transformação e adaptação, seja influenciado por diversos fatores ou pela própria maturação do indivíduo. Assim, o desenvolvimento motor é o responsável por movimentos que subsidiaram a independência motora podendo ser ampliado e direcionado através de atividades específicas esportivas ou não.

### 3.2 Fases do Desenvolvimento Motor

Para entender as fases do desenvolvimento é preciso saber que o movimento é subdividido. Xavier Filho e Manoel (2002) entendem que o desenvolvimento motor caracteriza-se por mudanças contínuas, ao longo da vida, em três classes gerais do comportamento, quais sejam orientação ou controle postural, locomoção e manipulação.

Através da representação visual da Ampulheta Heurística desenvolvida por Gallahue e Ozmun (2003), identificam-se de forma clara e objetiva as fases do desenvolvimento motor (*vide* FIGURA 1).

### As fases do desenvolvimento motor

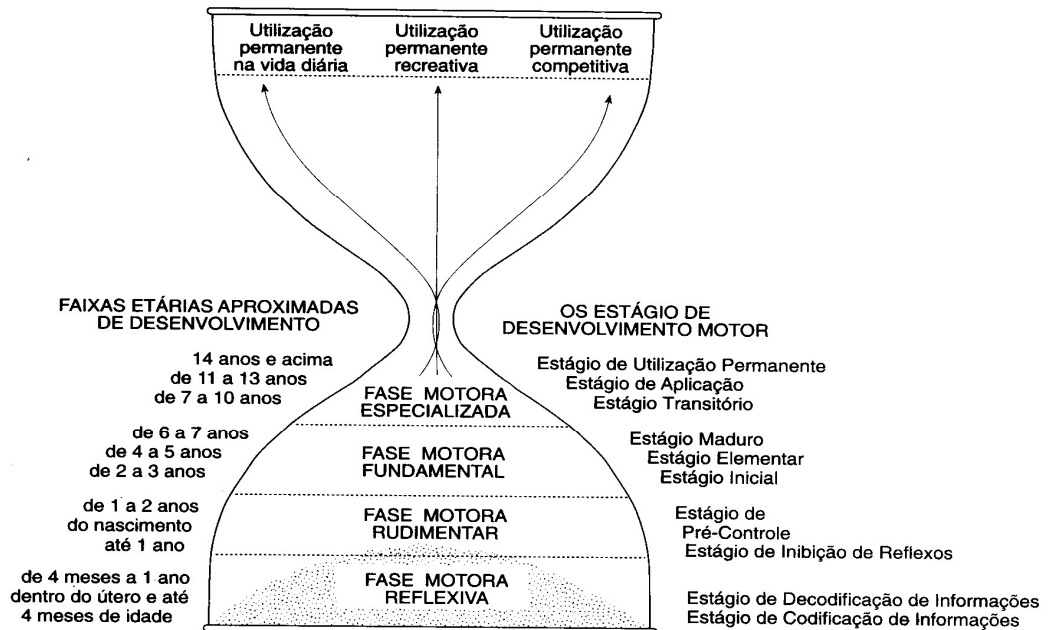


FIGURA 1 – As Fases do Desenvolvimento Motor

Fonte: Gallahue e Ozmun (2003)

É preciso estar atento para o grau de desenvolvimento motor individual que também é determinado por fatores genéticos e influenciado diretamente pelo ambiente em que a pessoa está inserida. Portanto, este modelo deve servir como uma base de orientação, pois essa ilustração, apesar de caracterizar as fases e as faixas etárias, não significa que, necessariamente, todo indivíduo se enquadrará nestas etapas.

De acordo com Gallahue e Ozmun (2003), as fases do desenvolvimento são divididas conceitualmente em quatro:

A primeira fase é chamada de **Fase Motora Reflexiva** e é a fase em que o indivíduo se encontra no início da vida. É caracterizada pela predominância de movimentos involuntários, controlados subcorticalmente, através do qual o recém-nascido entra em contato com o ambiente. Estes movimentos podem ser classificados como reflexos primitivos e são relacionados à sobrevivência e à postura. Os reflexos se caracterizam como os primeiros movimentos responsáveis pela codificação e decodificação de informações. Em outras palavras, é uma resposta reflexiva a estímulos específicos que resultam em comportamento estereotipado em determinadas janelas temporais.

A **Fase Motora Rudimentar** está presente desde o nascimento e dura até aproximadamente dois anos. Os movimentos geralmente são associados também à sobrevivência, entretanto são realizados de forma voluntária variando entre

movimentos estabilizadores e locomotores. Nesta fase, ocorre a inibição dos reflexos e se inicia o **estágio de pré-controle**. É neste estágio que as habilidades motoras fundamentais começam a se desenvolver de acordo com o processo maturacional, conforme cada criança. Observa-se com maior frequência o domínio do equilíbrio corporal e a manipulação de objetos.

Na **Fase dos Movimentos Fundamentais**, os movimentos objetivam explorar e experimentar o ambiente ao seu redor. Estes movimentos passam a ser combinados entre locomotores, estabilizadores e manipulativos, e os padrões básicos são desenvolvidos em buscas de novas descobertas sempre influenciados por meios internos e externos, ou seja, biológicos e ambientais. Em resposta a vários estímulos, a criança aprende a ter o controle motor adequado para cada situação, desenvolvendo competências motoras para tal. As habilidades motoras fundamentais são divididas em três estágios: inicial, elementar e maduro.

No **estágio inicial**, os movimentos são executados com baixa coordenação. No **estágio elementar**, ocorre a sincronização espaço-temporal dos movimentos e há melhora da coordenação. O **estágio maduro** pode ser alcançado a partir dos cinco anos de vida. Neste estágio, os movimentos já foram assimilados e passam a ser executados mecanicamente, mais coordenados e controlados de forma eficiente. É possível notar diferenças significativas quando a criança atinge este estágio através da variação de influências externas, como, por exemplo, estímulos físicos por tarefas variadas.

Em igual raciocínio, Manoel (1994) ressalta que, no primeiro estágio, os movimentos fundamentais apresentam uma progressão, na qual, inicialmente, o movimento tem uma forma rudimentar, faltando vários componentes da estrutura do movimento. No segundo estágio, pode-se visualizar uma estrutura mais bem definida, “como a preparação, a ação principal e a finalização” do movimento (Manoel, 1994, p. 91).

O que difere para este autor é a estrutura espaço-temporal dos componentes do movimento que só ocorrerá no terceiro estágio com a obtenção da forma madura (Manoel, 1994). Partindo do princípio da individualidade, será possível observar a presença destas estruturas nos dois estágios, variando de acordo com o grau de desenvolvimento de cada indivíduo.

Na **Fase dos Movimentos Especializados** o movimento se torna uma ferramenta, podendo ser direcionado para atividades complexas com objetivos



esportivos. Nesta fase os movimentos são refinados e combinados. Esta fase também é dividida em três estágios: transitório, de aplicação e de utilização permanente.

O **estágio transitório** se dá, aproximadamente, dos sete aos dez anos de idade. É o período das habilidades transitórias. Os movimentos fundamentais são combinados para ser aplicados de forma mais específica e complexa. No **estágio de aplicação**, por volta dos 11 aos 13 anos, as decisões são tomadas de forma consciente, busca-se aprender habilidades esportivas específicas a determinados contextos. O **estágio de utilização permanente** é o contínuo desenvolvimento das habilidades e perdura a vida inteira. A participação do indivíduo na tarefa sofre inúmeras influências da genética, talento, oportunidades e motivação. Para Gallahue (2005), o objetivo chave desse último estágio é a especialização e o refinamento de habilidades através de treinos, potencializar o rendimento objetivando a participar em competições. Depois de passar por todas as etapas e atingir a maturidade, a Ampulheta começa a se inverter. Segundo Gallahue e Ozmun (2003, p. 112), quando a ampulheta se inverte, surge um filtro denominado de “*estilo de vida*”. A densidade desse filtro é determinada por muitos fatores: aptidão física, estado nutricional, dieta, exercício, habilidade para lidar com o estresse, bem-estar social e espiritual, etc. Ao se ampliar essa visão, o entendimento de estilo de vida deve ser estendido, de forma a influenciar desde a primeira fase até o fim da vida.

Logo, o processo de desenvolvimento é dinâmico e constante, diferente de estático. As transformações ao longo do tempo ocorrem de forma progressiva ou regressiva dependendo do trato direcionado ao filtro do estilo de vida.

### 3.3 O desenvolvimento motor na água

A natação é uma das poucas atividades motoras que pode ser direcionada para o desenvolvimento do sistema motor humano do recém-nascido. Isso se dá através dos estímulos ao sistema motor e de abordagens proporcionadas pelo próprio ambiente em seu meio líquido. Pode-se então, classificar as atividades aquáticas como uma das primeiras manifestações, ou como talvez sendo um dos primeiros contatos do ser humano com uma prática regular da Educação Física nos primeiros meses de vida.

Watson e McGraw realizaram várias pesquisas com bebês dentro da água. Na busca de explicações para a origem do comportamento motor aquático em bebês e crianças. Watson (1919, *apud* XAVIER FILHO; MANOEL, 2002) defendeu que “essa aquisição seria condicionada pelo ambiente”, enquanto que McGraw (1939, *apud* XAVIER FILHO; MANOEL, 2002) atribuía essa aquisição a “processos endógenos (maturação) do organismo” (XAVIER FILHO; MANOEL, 2002).

Tanto Watson quanto McGraw contribuíram para o estudo do desenvolvimento motor e para a área de ensino denominada natação para bebê. As abordagens testaram e desenvolveram padrões de movimentos completamente distintos. Enquanto Watson colocava o bebê na água em decúbito dorsal, o que fazia com que este se sentisse desconfortável e se debatesse contra a água, McGraw colocava o bebê em decúbito ventral, o que possibilitou uma real interação da criança com o ambiente e estimulou alguns padrões de movimento e locomoção em meio líquido, chamados de “reflexos de nadar”.

Para Gallahue e Ozmun (2003), as experiências motoras no meio líquido ou terrestre fazem parte do comportamento infantil, período este marcado pelas vivências, tornando o aprendizado e o desenvolvimento gradual e progressivo, auxiliando as crianças a obter o domínio sobre o ambiente, tornando-os autônomos e seguros de si mesmo. Os benefícios da prática da natação para bebês são variados, assim como as influências no processo motor de desenvolvimento. Atualmente, inúmeras pesquisas nessa área abordam essa relação.

Segundo Moreno *et al* (2010), a natação para bebês tem a finalidade de desenvolver o repertório motor, fortalecer o tônus muscular, melhorar o equilíbrio e a postura, adaptar a respiração ao meio aquático, ajudar na tomada de decisões, aumentar a autoestima e a autoconfiança, adquirir autonomia, melhorar a capacidade de se relacionar socialmente e desenvolver a motricidade aquática.

No final do século XX, médicos e psicólogos viam na natação uma maneira de se estudar o desenvolvimento da criança, obtendo dados sobre o amadurecimento do sistema nervoso central. Kerbej (2002) ressalta que os primeiros 22 meses favorecem ao bebê o desenvolvimento das habilidades motoras. Todavia, até a década de 1970, a natação para bebês ainda era vista com mitos e preconceitos, até as primeiras publicações científicas surgirem na tentativa de dissipar os estigmas populares. Segundo o autor, o Brasil é considerado um país muito desenvolvido nesse campo e um dos maiores do mundo em relação ao número de praticantes, à

qualidade, ao aperfeiçoamento dos professores e a excelência das academias especializadas.

Não obstante a constatação de Kerbej, muito ainda deve ser pesquisado e testado a fim de contribuir para a análise das respostas motoras de bebês na água, uma vez que as abordagens práticas, em sua maioria, ainda consideram o padrão básico descrito por McGraw.

Xavier Filho e Manoel (2002) destacam que McGraw considerava três elementos da sequência de desenvolvimento aquático, quais sejam **movimentação de braços e pernas, controle postural e controle respiratório**, sendo que o primeiro elemento desdobrou-se em três etapas: etapa do **reflexo de nadar** (até o quarto mês de vida), etapa dos **movimentos desorganizados** (do quarto ao décimo segundo mês de vida) e a etapa dos **movimentos voluntários** (a partir do décimo segundo mês de vida).

Rosa (2009) destaca outros benefícios da natação, por dirigir-se ao estabelecimento do movimento e não inibindo a criatividade, permite à criança a exploração e manejo do meio através de atividades motoras que contribuem para a estruturação de seu esquema corporal. Segundo a autora:

Na natação, também são solicitados os canais exteroceptivos, proprioceptivos e interoceptivos em diversos graus de importância. Esses, por sua vez, permitem ao indivíduo captar os estímulos advindos do meio ambiente, bem como definir a posição do corpo no espaço, a posição dos segmentos em relação a ele, o grau de tensão muscular, o equilíbrio, além de fornecer informações sobre certas necessidades do corpo (ROSA, 2009, p. 22).

Observando o desenvolvimento motor na água, percebemos que o ganho não acontece somente nos bebês, mas sim no indivíduo de forma geral. O simples fato de entrar na água gera a necessidade de se adaptar a um novo ambiente e, conseqüentemente, desenvolver novos padrões de movimentos, além de recrutar outros padrões não usuais, mas já incorporados, a fim de responder as demandas exigidas no ambiente água.

Xavier Filho e Manoel (2002) sintetizam o desenvolvimento motor aquático, dividindo-o em sete níveis:

- I) Reflexo de nadar
- II) Controle postural voluntário

- III) Cachorrinho
- IV) Nado humano elementar
- V) *Crawl* rudimentar
- VI) Nados especializados
- VII) Competência aquática

Os primeiros níveis são relacionados à transição entre a fase de movimentos reflexos de nadar e o controle postural voluntário. Os níveis intermediários três, quatro, cinco e seis são referentes ao desenvolvimento do sistema locomotor na água. O último nível é muito abrangente, correspondente não somente à natação, mas como qualquer atividade física realizada no meio aquático, com fins de treinamento, lazer, exercícios terapêuticos, entre outros.

Os autores também citam a pesquisa que considera a idade para o início de um programa de atividades aquáticas feita por Parker e Blanksby (1997), na qual procuraram identificar o tempo necessário para a aquisição de habilidades locomotoras aquáticas básicas em diferentes estágios. Os resultados mostraram que crianças, a partir dos quatro anos de idade, demonstram condições de adquirir confiança e domínio de padrões motores básicos, isto é, a experiência aquática deu oportunidade para que os padrões de estabilidade e locomoção, típicos da espécie, fossem adquiridos.

De acordo com Freudenheim (2003), um programa deve ser desenvolvido tendo pelo menos três fases como referência. Espera-se que, ao final da primeira fase, a criança domine os movimentos fundamentais relacionados ao nadar. Na segunda fase, a ênfase deverá estar no deslocamento mediante combinações variadas de movimentos. Os movimentos culturalmente determinados do nadar, como rotação de braços em decúbito dorsal e ventral, golfinhadas, entre outros, são abordados somente na terceira fase.

Ao agregar essas informações à fase de introdução da natação infantil, torna-se possível, correlacionar os estágios do desenvolvimento motor aos planos elaborados para aulas de iniciação da natação infantil. **O estágio da codificação de informações, o estágio da decodificação de informações, o estágio de inibição de reflexos e o estágio de pré-controle** se encontram na introdução da atividade, ou seja, no primeiro contato da criança com o professor e com o novo ambiente neste caso o meio líquido. As primeiras experiências dentro deste ambiente pode se iniciar

a partir dos três meses de vida até, aproximadamente, dois anos, dependendo dos estímulos recebidos e a capacidade de interação e reação de cada criança.

Os estágios inicial, elementar e maduro englobam a fase de iniciação da atividade da natação, considerada a mais importante para o desenvolvimento e os resultados motores do futuro. Neste período, a adaptação ao meio líquido, deve ocorrer de forma a considerar o nível de desenvolvimento da criança, suas necessidades e buscar estimular ao máximo o sistema motor. No **estágio inicial** a criança passa a conseguir ter o domínio corporal independente em meio líquido e a aquisição de habilidades básicas do nadar. Ademais, inicia-se o desenvolvimento da coordenação grossa, por volta de dois a três anos de idade, podendo variar de criança para criança. Em escolinhas de natação, é comum encontrar nas turmas de iniciação crianças de três anos que já esboçam alguns estilos de nado. Os estímulos nesta etapa são de suma importância para as etapas seguintes. Quanto mais variação de estímulos, melhor a preparação da criança para o próximo estágio.

Com a evolução para os **estágios elementar e maduro**, percebe-se a melhora no desenvolvimento da coordenação fina, aumentando, também, a capacidade de distribuir de forma adequada as habilidades e o controle espacial. Os movimentos natatórios passam a ser executados com mais facilidade e o domínio da respiração já se encontra avançado. Por volta dos seis anos, é possível deparar com crianças aptas para executar a técnica da natação. Contudo, nessa faixa etária, o ensino da técnica não deve ser o foco principal.

No **estágio transitório**, já é possível identificar se o aluno tem mais aptidão para provas curtas ou de resistência, pois, as características das capacidades físicas, como força e velocidade, começam a se acentuar, melhorando no **estágio de aplicação** onde todo o processo de estímulos tende a resultar num sistema motor rico e preparado para a atividade esportiva de competição. Logo, o aluno, agora visto como atleta, estaria pronto para resistir aos treinos e executar, com qualidade cada vez mais e melhor, os movimentos natatórios. É neste estágio que a atenção se volta para a técnica da natação necessária para obter resultados satisfatórios, atingindo, finalmente, o **estágio de utilização permanente**.

Neste último estágio o aluno define seu perfil para o esporte. Caso se torne atleta, os treinos passam a ter maior especificidade e exigência variando de acordo com o estilo de nado e com a individualidade de cada atleta. Esse processo inicia-se

na fase de movimentos fundamentais e culmina na fase motora, dos sete aos 15 anos, podendo alcançar diversos resultados.

Sendo assim, na natação há muito que se fazer e a contribuir para o desenvolvimento motor humano, pois neste universo de infinitas possibilidades, a criança se descobre, se testa, se permite explorar, errar e acertar através da interação que acontece de forma prazerosa no ambiente líquido.

## 4 A INICIAÇÃO ESPORTIVA

Um bom atleta é fruto de uma formação adequada e ampla experiência motora estimulada desde a infância. Ao ingressar em qualquer modalidade esportiva se faz necessário um período de adaptação e preparação. A Iniciação Esportiva é compreendida como o período em que a modalidade esportiva é introduzida e as técnicas esportivas devem seguir estágios com movimentos simplificados e sequências pedagógicas de introdução. A técnica deve ser inicialmente posta de lado e a ênfase deve ser na formação de uma base motora, objetivando o desenvolvimento de habilidades básicas, a fim de preparar a criança para o esporte.

Greco e Benda (1998) apresentam ao cenário esportivo uma nova proposta, a Iniciação Esportiva Universal, de forma dinâmica e estruturada. Essa proposta é voltada para a iniciação em geral nos esportes coletivos. Embora a natação seja um esporte individual, acredita-se que é possível adaptar os princípios básicos da proposta da Iniciação Esportiva em geral, direcionando-os para o ensino da natação infantil.

Os princípios da proposta, que podem ser adotados para o ensino na iniciação da natação, são (GRECO; BENDA, 1998):

Em relação às metas:

- Objetivos a curto, médio e longo prazo;
- Baseia-se na inter-relação professor/aluno e alunos/alunos;
- Pretende o desenvolvimento das capacidades coordenativas que servem de base para o posterior domínio de técnicas;
- Constrói-se em base a constituição do potencial do indivíduo;
- Oferece a possibilidade de compartilhar decisões com os outros;
- A conscientização passa pela contextualização político-social, que deve ser desenvolvida à medida que as capacidades de elaboração do pensamento crítico estejam aptas para tal;
- Não há ação sem esquema, não há esquema sem conceito, não há conceito sem contextualização.

Em relação aos meios:

- Fundamenta-se na integração entre as ciências biológicas e pedagógicas; apoia-se nos resultados de pesquisas nas áreas da aprendizagem motora, do treinamento técnico, da psicologia geral (principalmente da pesquisa em aprendizagem formal e incidental) e da psicologia do esporte, dos modernos métodos de ensino e das formas de aprendizagem;
- Encaminha-se a especialização após uma forte generalização.

A etapa de Iniciação Esportiva é um período que abrange desde o momento em que as crianças iniciam-se nos esportes até a decisão por praticarem uma modalidade (RABELO; PAIVA; SILVA, 2012). Esses autores trazem a ideia de que as crianças devem ter o máximo de experiências que sejam consideráveis em diversos esportes, objetivando proporcionar vivências que envolvam uma extensa gama de movimentos variados englobando atividades que estimulem a aquisição da coordenação motora e das habilidades básicas do ser humano (andar, correr, saltar, lançar...). Busca-se estimular o desenvolvimento motor e cognitivo e ampliar as interações da criança com os objetos e com as outras crianças até estarem aptas para escolher o esporte com o qual mais se identificam. A aprendizagem tem ênfase através de jogos, que torna o cenário das aulas de educação física mais lúdico.

Greco (*apud* GARCIA; LEMOS, 2002) e Rabelo, Paiva e Silva (2012) concordam que as propostas apresentadas auxiliam na prevenção contra aulas direcionadas, exclusivamente, para a prática esportiva similar ao modelo adulto, bem como evitam a iniciação precoce no alto rendimento. Além disso, os autores são contrários aos grupos que, por falta de conhecimentos específicos na área, tendem a criticar ou negar a prática esportiva. Como consequência, desestimulam os alunos para a sua prática, aplicando conteúdos didáticos de forma negativa e reproduzindo modelos mal direcionados, resultando no abandono do esporte. Segundo Greco e Benda (1998), o ensino-aprendizagem-treinamento deve ser administrado conforme a idade e o nível de experiência motora. A ação do processo de ensino-aprendizagem-treinamento deveria ser voluntária, não atropelando outros possíveis interesses.

A Iniciação Esportiva, portanto, seja no âmbito dos esportes coletivos ou de esportes individuais, deve ser aplicada de forma abrangente, considerando a fase



em que o iniciante se encontra, valorizando e incluindo o aluno de forma em que este se torne membro ativo no processo de ensino aprendizagem. Sendo assim, as aulas devem ser pensadas e realizadas no modelo aberto no qual o aluno está no centro do processo. Caso contrário, a Iniciação Esportiva pode se transformar em iniciação precoce da criança no esporte contrariando os princípios da Iniciação Esportiva.

Quanto a isso, Tani (2001) define que

a Iniciação Esportiva refere-se ao momento do primeiro contato da criança com a prática sistemática de alguma modalidade esportiva. A especialização esportiva, por sua vez, refere-se à escolha de uma determinada modalidade em que a criança pretende se especializar, no momento adequado, mas muito frequentemente acontece de forma precoce. (TANI, 2001, p. 215)

Este mesmo autor relata que essa iniciação precoce tem a origem em uma visão estreita, voltada diretamente para o esporte-rendimento. Pensando assim, os planejamentos de aula tendem a caminhar para a formação de atletas, trabalhando na perspectiva da competição e do melhor rendimento. Entende-se que quanto mais cedo a criança vivenciar experiências similares às das provas de alto rendimento mais rápido e melhores atletas se formarão.

Ainda segundo Tani (2001), o resultado da iniciação precoce pode se manifestar de diversas formas, atingindo variados sistemas, como fisiológico, neuromuscular, psicossocial, cognitivo e moral. Em geral, a iniciação precoce pode comprometer severamente o desenvolvimento da criança desde a estrutura corporal até a possibilidade de lesões agudas e crônicas. Além disso, a precocidade é, em sua maioria, responsável pela desmotivação e a queda da autoestima provocando rejeições e o abandono da atividade pelas crianças. Quanto à imposição de regras complexas e no entendimento dos objetivos, a precocidade pode prejudicar os conceitos de cooperação, competição e participação, de forma a pressionar um sistema que ainda não está apto para responder adequadamente, levando a criança a passar por etapas de *stress*, o que pode influenciar nas atitudes da mesma se tornando mais agressiva ou retraída.

Gallahue e Ozmun (2003) destacam que os primeiros contatos devem ser selecionados de forma cuidadosa. Os autores citam o futebol e a natação como práticas positivas. Mesmo sendo esportes de caráter distintos, acredita-se que os princípios da iniciação possam ser aplicados, tanto no futebol que é um esporte coletivo, como na natação que é um esporte individual.

Sendo assim, no período de iniciação aos esportes se faz necessário atentar para o nível de desenvolvimento e a fase em que a criança se encontra. É importante que se respeitem os estágios de maturação e de desenvolvimento motor da criança para a elaboração das aulas.

#### 4.1 A iniciação esportiva e a natação

Para melhor desenvolvimento motor e cognitivo das crianças, os conteúdos propostos pelo educador devem distanciar-se da transmissão da técnica, ou de movimentos estereotipados, e aproximar-se de propostas que possibilitem novas descobertas. Isso garantirá que as crianças encontrem o porquê do que fazem e então lhe atribuam a devida importância e, a partir disso, passem a priorizá-lo em suas manifestações (ENORI HELENA GEMENTE GALDI *et al*, 2004).

Para Teixeira (2008), as crianças, de modo geral, demonstram, de forma regular, uma necessidade intrínseca de atividades motoras vigorosas em diversos contextos da sua vida diária em dinâmicas formais e informais. As atividades posturais, locomotoras e manipulativas, são decisivas em todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem de habilidades motoras e capacidades físicas, seguindo um aperfeiçoamento progressivo em termos quantitativos e qualitativos.

Infelizmente, sabe-se que, tradicionalmente, o ensino da natação ainda é pautado na orientação técnica de modo a contemplar os quatro estilos de nado. Etapas do desenvolvimento desse processo por vezes não são respeitadas passando a ser encaradas como erros. Xavier Filho e Manoel (2002) corroboram esta visão ao afirmar que a preocupação da abordagem esportiva é eliminar os erros de execução. O erro aqui é entendido como padrões rudimentares que compõem o desenvolvimento do nadar. Esses padrões são individuais e precisam ser respeitados para que ocorra uma evolução ao longo do processo.

Para Barbosa (2007), existe uma contradição no que as academias e os alunos possuem como o objetivo. A maioria das instituições parece visar o ensino e treinamento da natação, enquanto as crianças inicialmente parecem buscar nas aulas uma atividade recreativa, visualizando muito mais o caráter lúdico do que esportivo. A autora faz um paralelo ao dizer que “assim, mesmo com a abundante procura de

alunos pela prática de natação, o fluxo de adesão e de desistência ainda é muito elevado” (BARBOSA, 2007, p. 11).

A falta de consenso entre os objetivos dos programas de ensino na natação infantil com o que os alunos realmente esperam das aulas e com o que eles estão aptos a assimilar talvez seja uma das causas de tanta desistência. Quando o aluno não tem liberdade de experimentar novos movimentos e testar as possibilidades que o meio líquido oferece, se sentirá desmotivado e desinteressado nas aulas de natação. Consequentemente, não haverá melhoria da técnica e a aula passará a ser mera reprodução de movimentos.

Iniciar cedo no esporte não deveria significar um erro, porém as formas de abordagem nessa iniciação, quando mal direcionadas e pensadas somente no rendimento, aumentam a pressão de forma geral sobre a criança que ainda não está preparada. Deste modo, a iniciação precoce se torna vilã no contexto esportivo.

Ao se pesquisar a iniciação da natação, não é difícil se deparar com diversas contradições. Em Maglischo (1999), a natação por faixa etária é concebida por um dos primeiros esportes a comprovar que as crianças podiam treinar com intensidades parecidas com a de um adulto. O autor cita que, aproximadamente aos sete e oito anos, estima-se que as crianças devam treinar de três a cinco vezes por semana. Aos nove e dez anos, a metragem e o tempo de treinamento deve ser aumentado, entre cinco e sete horas por semana. O treinamento só apresentará compromisso quando a criança atinge a faixa etária dos doze anos, momento em que passa para sete a dez horas por semana. No entanto, Maglischo (1999) ressalta que durante o processo de crescimento, ocorrem mudanças significativas na criança, sendo que essas mudanças deverão ser respeitadas na elaboração do programa de natação. Contraditoriamente, o autor recomenda que as crianças treinem, mas que o treino não exceda e não as impeça de ter novas experiências em outras atividades de caráter lúdico no dia a dia. Além disso, o autor complementa que esse treinamento deve ser apenas uma das atividades agradáveis das quais as crianças participem. Após esta citação, e sabendo que o ensino da natação ainda é pautado na técnica e na reprodução exacerbada de movimentos, vale refletir se um treinamento de cinco a sete horas por semana, para crianças entre nove a dez anos, pode ser considerado um treino lúdico e agradável?

Em resposta, as atuais pesquisas que tratam de iniciação apontam para uma nova abordagem na qual o aluno é a referência principal para a construção dos

planos de ensino. Para Morés (2011), instigar um movimento corporal de uma criança é parte do trabalho do profissional da educação física. Tornar esse movimento um gesto técnico que deverá seguir um padrão pré-estabelecido, provoca uma série de ações pedagógicas que podem desagradar os alunos e tornar a atividade desmotivadora.

Em outras palavras, Massaud e Correa (2004) enfatizam que um aspecto muito importante desse processo é não sobrecarregar demasiadamente o aluno dos sete aos onze anos, pois tal ação acarretaria no afastamento do mesmo, podendo ocasionar uma evasão significativa de novos talentos do esporte. O volume de treino, as cargas, a intensidade e a densidade devem ser aplicados respeitando as características individuais de cada aluno, assim como a faixa etária em que se encontra e as habilidades motoras que possui. Para cada fase, deve haver um determinado conteúdo direcionado a modalidade esportiva, porém de forma a preservar a criança dos possíveis excessos e de uma esportivização precoce.

## 4.2 As fases da iniciação esportiva

Na proposta de Greco e Benda (1998), nove fases direcionam a iniciação ao esporte respeitando e acompanhando a evolução ontogenética de forma a evitar a especialização precoce. Sabe-se que essas fases são direcionadas aos esportes coletivos em geral. No entanto, ao se pensar no ensino da natação, não é preciso desprezar as nove fases; pelo contrário, pode-se fazer uma adaptação, a fim de redirecioná-las para atender a modalidade natação.

### 4.2.1 Fase pré-escolar

Para a natação, essa fase tem início a partir dos seis meses de vida aos seis anos. É a fase em que o professor deve estimular ao máximo o sistema motor da criança, possibilitar diversas vivências e experiências motoras sem exigências específicas, permitindo que a criança explore o universo ao seu redor, a fim de que

construam e ampliem o seu repertório motor. Como frequência aconselhável, podem-se sugerir duas a três vezes por semana.

#### 4.2.2 Fase universal

De seis aos 12 anos, quando o objetivo é desenvolver as capacidades motoras e coordenativas em geral de forma lúdica e dinâmica com o intuito didático-pedagógico. É importante respeitar o estágio maturacional em que a criança se encontra, aumentando assim a dificuldade e a complexidade das atividades de forma gradativa. Logo, é considerada a maior e mais rica das fases do processo de formação esportiva, na qual consolidará uma base motora para a prática esportiva. A frequência não deve ultrapassar três vezes por semana.

#### 4.2.3 Fase de orientação

De 12 aos 14 anos, fase em que se introduz a técnica de forma global. Na orientação, pode-se observar a automatização dos movimentos, e o início do aperfeiçoamento da técnica. O treino começa a ter maior especificidade, tendo o elemento lúdico como ferramenta de auxílio. O conteúdo teórico também é valorizado, contextualizando ainda mais a modalidade esportiva. As aulas continuam sendo três vezes por semana, porém com uma carga horária maior de 60 a 90 minutos por treino.

#### 4.2.4 Fase de direção

De 14 a 16 anos, quando o nível de exigência começa a aumentar, o aperfeiçoamento da técnica se dá de forma mais incisiva e tem-se início a sua especialização. Considera-se importante que o aluno participe de outras atividades esportivas, com diferentes aplicações, respeitando o princípio da variabilidade de

prática possibilitando ao aluno relacionar suas diversas experiências e evitando a especialização precoce em uma única atividade. Ao fim desta fase, o aluno deverá se encontrar com um amplo repertório motor, preparado para realizar as demandas do esporte que ele mesmo escolher. A frequência ainda permanece três vezes por semana podendo aumentar uma sessão caso não atrapalhe as outras atividades extracurriculares.

#### 4.2.5 Fase de especialização

De 16 aos 18 anos, seguindo a sequência evolutiva e respeitando sempre o desenvolvimento em que se encontra o indivíduo. Esta é a fase das oportunidades de forma geral em que a especialização se concretiza, iniciando-se a busca da perfeição e de melhores resultados técnicos para o rendimento esportivo. O que determinará o sucesso e a participação do aluno na modalidade envolverá não só fatores internos (desempenho), mas também externos (disponibilidade de tempo, por exemplo).

Com o aperfeiçoamento da natação, passa-se a exigir maior consciência corporal e maior domínio emocional nas situações de definição como, por exemplo, saídas, viradas e chegadas. A frequência também permanece três vezes por semana podendo aumentar mais uma sessão com carga horária de 90 a 120 minutos por treino.

#### 4.2.6 Fase de aproximação/integração

Dos 18 aos 21 anos. É nesta fase que a carreira esportiva deveria ser valorizada. Este é o momento ideal para se profissionalizar no esporte. Pois, nesta faixa etária a maturação biológica provavelmente irá se encerrar. Os traços de personalidade também já estão formados assim como as bases psicológicas. No entanto, é preciso estar atento às propostas aplicadas nesta fase para que os grandes

talentos se tornem sucessos efetivos. Todo o trabalho desenvolvido nesta fase está diretamente associado com a fase seguinte.

#### 4.2.7 Fase de alto nível

Esta fase tem base através do trabalho realizado nas fases anteriores. É preciso estar atento ao controle necessário do volume, das cargas, da intensidade e da densidade dos treinos que tendem a aumentar. A meta é a melhora constante na execução, no rendimento, nas potencialidades físicas e também nos aspectos das estruturas cognitivas.

#### 4.2.8 Fase de recuperação/readaptação

O foco principal deixa de ser o rendimento e passa a ser a readaptação do ex-atleta. O esporte é pensado enquanto ferramenta para a saúde em geral. Considerando as necessidades e as capacidades do praticante, devem-se elaborar propostas individualizadas às necessidades do aluno, respeitando suas limitações e buscando atender os seus interesses.

#### 4.2.9 Fase de recreação e saúde

Esta é a fase da manutenção fisiológica em que os indivíduos praticam as atividades físicas devido a vários motivos incluindo prazer, estética, saúde e reabilitação. A partir da organização de métodos e conteúdos em respectivas fases e faixas etárias, a elaboração dos planos de aulas se torna algo fundamentado e de simples execução. A Iniciação Esportiva deve ser valorizada enquanto base formadora da estrutura básica através da qual a criança irá receber os estímulos de

forma gradativa, até o momento em que está preparada para encarar o âmbito esportivo de forma saudável e positiva.



## 5 NATAÇÃO

A natação pode ser definida como a atividade física realizada comumente em piscinas, tanques, cisternas ou em águas abertas como, por exemplo, mar, rios e lagos sendo que o indivíduo tem como objetivo principal deslocar-se nestes espaços. No âmbito esportivo, esta modalidade se caracteriza através da execução dos quatro estilos de nado, quais sejam, Borboleta, Costas, Peito e *Crawl*.

### 5.1 O nadar

Nadar abrange vários significados, desde o mais simples, que é deslocar-se na água, até os mais complexos, como a execução sistematizada dos nados. As definições, por muitas vezes, se embasam na biomecânica, sendo algumas mais aprofundadas que outras. De uma forma geral, nadar envolve movimentos realizados na água de forma independente ou não.

Faria (1988) define o ato de nadar através da atitude psicomotora que objetiva a locomoção no meio líquido, na horizontal e na vertical, parcial ou totalmente imerso. Para Gomes (1995), nadar é o deslocamento realizado em meio aquático de forma equilibrada, ou seja, a flutuação, ainda que não sejam utilizados os membros para locomoção, é um ato de nadar caso haja o deslocamento. O autor conclui que, “à luz da técnica, nadar significa desenvolver uma das sequências de movimentos previstas para os nados de *crawl*, costas, peito ou golfinho” (GOMES, 1995, p. 13).

Teixeira (2008) enfatiza que:

A prática da natação é caracterizada por movimentos cíclicos, onde a execução repetitiva dos movimentos nos diferentes nados pode ser associada a uma maior amplitude de movimentos exigida pela melhor técnica, podendo fazer com que os graus de flexibilidade sejam modificados a partir de sua prática regular, melhorando, assim, os níveis de habilidades motoras e, conseqüentemente, uma melhor consciência corporal (TEIXEIRA, 2008, p.27).

A definição de nadar ao longo do tempo sofreu adaptações. A própria história da natação é capaz de nos explicar o porquê destas adaptações. O fato

relevante é que não se pode ignorar que, por muito tempo, este conceito foi pautado através do olhar técnico do ensino. Hoje, este olhar já está mais voltado para o biológico, todavia, é necessário ir ainda mais além, para enxergar a natação como um conjunto da interação dos elementos homem, água e possibilidades.

Para Keberj (2002), a natação é diferente dos quatro estilos, uma vez que valoriza a adaptação, a aprendizagem, o aperfeiçoamento e o treinamento de diferentes formas de ação corporal, aproveitando as propriedades da água e os benefícios que esta proporciona ao ser humano. Fortalecendo esta linha de raciocínio, Fernandes e Lobo da Costa (2006) defendem os seguintes princípios: a) nadar consiste em deslocar-se independentemente na água, utilizando qualquer forma de movimento que resulte em propulsão; e b) os estilos de nado são uma evolução das habilidades que o indivíduo adquire ao longo do processo de aprendizagem.

Partindo dessas ideias, é possível construir e consolidar um novo conceito que ultrapassa o viés da biomecânica e da técnica, entendendo que o ponto de partida é a segurança e a confiança do aluno na água. A locomoção de forma independente neste meio, por sua vez, será o ápice da conquista para o aluno inicialmente.

Velasco (1994) contribui dizendo que a natação, por constituir uma atividade sem muitas restrições, pode ser praticada em qualquer idade e por qualquer pessoa, desde bebês até os idosos incluindo pessoas com deficiências. Logo, o fato de trazer aos praticantes inúmeros benefícios físicos, coordenativos e cognitivos, auxiliar na prevenção de doenças e até na recuperação de lesões, a natação torna-se cada vez mais uma modalidade reconhecida e praticada em todas as partes do mundo.

Enquanto modalidade esportiva, a natação objetiva o melhor desempenho dos atletas, seja alcançando a máxima velocidade ou sustentando por um longo período de tempo (máxima resistência) em diversos formatos de provas. O treinamento voltado para o alto rendimento geralmente é dirigido por regras oficiais voltadas para a execução técnica dos quatro estilos de nado, através da repetição sistematizada de movimentos, objetivando uma melhor eficiência dos nados.

Contudo, é importante não desprezar o fato de que a natação destaca-se também como uma atividade física que proporciona ao indivíduo experiências em um novo ambiente, denominado meio líquido ou aquático. Dentro da água é exigido que o homem se adapte a este novo espaço, onde é possível explorar e criar diversas possibilidades, com o ambiente, com ele mesmo e com o próximo, experimentar novas

sensações, se arriscar e superar limites. Para que esta interação com o elemento água ocorra de forma satisfatória é necessário que este processo de adaptação, ou aqui tratado como estágio inicial, seja considerado como fundamental.

Define-se, então, que o nadar é a realização de qualquer sequência de movimento que possibilite o indivíduo se estabilizar, se locomover, se segurar dentro da água, com ou sem o auxílio de outra pessoa ou de materiais. Alguns materiais podem ser utilizados durante o processo pedagógico da natação como o pé de pato, a máscara, tapetes flutuantes, o espaguete, a mesa ou a cadeira, argolas, canudos, palmares, garrafas pet, entre outros (LIMA, 2000).

Portanto, a natação também é entendida como uma atividade motora significativamente benéfica ao ser humano na qual objetiva-se o domínio corporal em meio líquido. O indivíduo desenvolve habilidades motoras em qualquer faixa etária, permanecendo em constante processo de aprendizagem, estimulando o desenvolvimento e aquisição da coordenação fina, aperfeiçoando tais habilidades, assim como, aprendendo e aprimorando os estilos técnicos de nado, que por sua vez caracterizam a modalidade no âmbito esportivo tendo os quatro estilos – *Crawl*, *Costa*, *Peito* e *Borboleta* – como resultados do processo ensino-aprendizagem, entretanto, não os elegendo como enfoque principal na iniciação à natação.

## 5.2 Breve histórico

A natação é uma atividade motora muito antiga, de forma que não se sabe ao certo quando e porque teve início. Dentre os motivos para se nadar, podem ser citados a sobrevivência, necessidade da fuga ou da caça, fins terapêuticos, medicinais, auxílio em reabilitações, fortalecimento e prevenção de lesões, lazer ou esporte de alto rendimento, entre tantos outros. A história de natação é vasta, em resumo encontra-se vários princípios que podem ter desencadeado esta prática, levando o homem a entrar na água.

A atividade é tão antiga que dizem que para os romanos por volta de 310 A.C, era um sacrilégio não saber nadar, que quando queriam referir-se à falta de educação de alguém diziam: “não sabe ler nem nadar”, elevando o status da atividade, considerada essencial na formação de um homem culto (LAROUSSE, 1973).

Não se pode dizer com precisão a data em que o homem começou a dedicar à prática da natação. Deve-se crer, no entanto, que ela deve remontar à época em que o homem começou a construir as suas rudimentares habitações lacustres. Foi aí, provavelmente, que o animal racional, protegendo-se contra os eventuais ataques dos inimigos, imaginou um meio seguro de repousar, podendo assim através do nado locomover-se para alcançar o descanso ou a sua residência (SANTOS, 2009, *apud* NAVEGA, 2011).

A natação é uma das mais antigas práticas físicas. Bonacelli (2004) relata que no século XIII A.C. japoneses e chineses praticavam exercícios físicos aquáticos como práticas médicas, aos moldes das hidroterapias e das massagens conforme pinturas rupestres datadas de 9000 A.C. Para os gregos, a natação era um dos exercícios mais importantes para o desenvolvimento harmonioso do corpo. Utilizada na preparação de guerreiros, era praticada em magníficas termas, construções suntuosas onde ficavam as piscinas, de tamanhos variáveis, sendo que as comuns mediam 100x25 metros.

Wilke (1990) relata que, durante a Idade Média, a prática da natação foi restrita à nobreza e aos militares. Afirma que o primeiro manual de natação data de 1538, escrito em latim por Nikolaus Wynmann, e reeditado em 1968 pelo Instituto Nacional de Educação Física de Madri. Wynmann destacava que o homem não dominava naturalmente a “arte de nadar” e, portanto, necessitava de um mestre que o orientasse, devido aos perigos do afogamento. Nesta didática a aprendizagem dos movimentos se dava fora da água e posteriormente eram repetidos dentro da água. Pensava-se que o homem só se manteria na água, através de movimentos específicos de sustentação. Neste momento já se iniciava o processo de ensino da natação a seco.

A natação começa com o surgimento de cursos e provas organizadas pela National Swimming Association em Londres em 1837. A primeira competição internacional foi realizada em Sidney, em 1846. A partir daí, o número de provas só aumentou e até hoje há possibilidade de novas provas serem introduzidas. Inicialmente o estilo empregado era uma braçada de peito, executada de lado. A fim de dinamizar o nado e diminuir a resistência da água, passou-se a levar um dos braços a frente pela superfície, que foi chamado de *single overarm stroke* e depois foi alterado para levar um braço de cada vez chamado de *doublearm stroke*. Somente em 1893 o estilo começou a mudar, abandonando movimento de tesoura com os pés, passando

a executar o movimento de pernas alternadas, agitadas na vertical chamado de *crawl* australiano.

Nos primeiros jogos Olímpicos, em Atenas, 1896, embora realizada exclusivamente por homens, a modalidade já era praticada por mulheres. Inicialmente as provas aconteciam em rios, mas em 1908 as provas começaram a ser realizadas também em piscinas o que melhorou suas condições, mas não se abandonou a prática em águas abertas. Finalmente as mulheres participaram dos Jogos Olímpicos em Estocolmo, em 1912 onde competiram as primeiras nadadoras.

Em 1914, Hermann Ladebeck descreveu uma metodologia para iniciantes com o objetivo de adaptá-los à água (WILKE, 1990). Vários movimentos já eram comuns antes da aprendizagem dos estilos de nado, tais como saltos, saídas, movimentos de pernadas em decúbito dorsal. No ano de 1925, a natação apareceu nas aulas de Educação Física Escolar, introduzida na Alemanha por Kurt Wiessner, que pode ser considerado como um dos precursores de uma pedagogia mais moderna, baseada na compreensão da capacidade natural do corpo em se sustentar na água.

No Brasil, a natação demora a se desenvolver enquanto esporte. Ela somente foi oficialmente introduzida em 31 de julho de 1897, quando clubes como Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo fundaram no Rio de Janeiro a União de Regatas Fluminense, que foi chamado posteriormente de Conselho Superior de Regatas e Federação Brasileira das Sociedades de Remo. Em meados de 1898, acontece o primeiro campeonato brasileiro de 1500m de natação em águas abertas. Em 1913, o campeonato brasileiro passou a ser promovido pela Federação Brasileira das Sociedades do Remo. Em 1914, o esporte e competições no Brasil começaram a ser controladas pela Confederação Brasileira de Desportos.

As provas inicialmente eram realizadas em rios. O Rio Tietê foi local de célebres competições, onde as travessias realizadas eram bastante populares. Em 1923, a Associação Atlética São Paulo, uma das entidades fundadoras da Federação Paulista de Natação (FPN) inaugurou a primeira piscina para competições do Estado. A natação foi ganhando espaço, conquistando mais adeptos e evoluindo a fim de atender cada vez mais e melhor a demanda.

Raiol e Raiol (2011) afirmam que esta modalidade vem sendo atualmente praticada por motivos que vão desde o lazer até à prática desportiva, uma vez que a mesma é praticada tanto para aptidão física quanto para o lazer e, por isso, é

recomendada, visto proporcionar inúmeros benefícios aos seus praticantes. Observa-se a evolução constante da modalidade tanto como atividade física quanto área de conhecimento da ciência do esporte, contribuindo para o bem estar físico e psíquico do ser humano e para o enriquecimento da Educação Física abrangendo várias áreas de pesquisa.

### 5.3 Regras

Para melhor compreender a natação em sua essência, é necessário conhecer algumas regras básicas da natação competitiva. Nesse subcapítulo, todas as regras são extraídas do manual oficial de regras da FINA (Federation Internationale de Natatio Amateur): *FINA Swimming Rules* (ano 2013/2017).

No âmbito mundial, atualmente as provas oficiais são regulamentadas e organizadas pela FINA. A natação é praticada em quatro estilos: **Crawl**, **Costa**, **Peito** e **Borboleta**, sendo o primeiro estilo o mais rápido deles.

Hoje, no Brasil, existe um órgão responsável pela organização e regulamentação dos esportes aquáticos denominado Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA). Existem também os órgãos regionais, como, por exemplo, a Federação Aquática Mineira (FAM). Quanto aos grupos de idades, as federações podem adotar as suas próprias regras, utilizando os regulamentos da FINA.

Em campeonatos mundiais, ocorrem provas contemplando os quatro estilos, com variadas metragens. As mais comuns válidas para homens e mulheres são de 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, sendo realizadas comumente em piscinas olímpicas (50m) ou semiolímpicas (25m). Existem também as provas de Medley, onde o atleta apresenta os quatro estilos distribuídos em uma sequência pré-determinada; individualmente Borboleta, Costas, Peito e *Crawl*.

As provas de revezamento Medley – 4x100m (Costas, Peito, Borboleta e *Crawl*) –, Livre – 4x100m ou 4x200m –, eliminatórias, semifinais e finais podem ser nadadas em piscinas de 10 raias. A distribuição das raias em todas as provas dos Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e outras competições da FINA são feita de acordo com a pontuação por melhor tempo.

Qualquer nadador que largue antes do sinal de partida será desclassificado. A partida nas provas deve ser realizada do lado de fora da piscina, por meio de um salto no bloco de partida, submergindo, podendo ondular até 15m nos estilos de *Crawl*, Costas e Borboleta. No Peito, antes de se iniciar o nado, o atleta realiza um movimento denominado Filipina. Por fim, a largada do nado Costas é executada de dentro da piscina adaptada ao bloco de partida.

Nos Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e outras provas organizadas pela FINA, o comando “às suas marcas” terá que ser em Inglês, “*take your marks*”, e o sinal de partida difundido por múltiplos alto falantes, um para cada bloco de partida. (SWIMMING OFFICIAL RULES – FINA, 2009/ 2013)

A piscina para a natação conta com as medidas olímpicas da FINA, válidas para qualquer campeonato mundial (exceto Masters). Jogos Olímpicos devem ser disputados em piscinas que cumpram as regras a seguir (QUADRO 1):

Marcações das raias de uma piscina oficial (50 metros)	
<b>Largura da Raia</b>	2.50 m
<b>Largura da linha de marcação, da chegada</b>	0.25 m +- 0.05
<b>Comprimento da linha transversal</b>	0.50 m
<b>Profundidade da linha transversal</b>	0.30 m
<b>Distância do “T” de fundo a borda</b>	2.00 m
<b>Comprimento do “T” de fundo</b>	1.00 m
<b>Placa de toque ou placar eletrônico</b>	2.40 m x 0.90 m x 0.01 m

Quadro 1 – Quadro das marcações oficiais de raias da piscina  
Fonte: FINA (2009/2013)

### 5.3.1 Nado Livre

Nado livre significa que numa prova assim denominada, o competidor pode nadar qualquer nado, exceto nas provas medley individual ou revezamento 4 nados. Como a vitória é o objetivo, na prova de nado livre, é comum a todos os atletas se apresentarem nadando de *Crawl*. É o estilo de nado mais famoso e certamente o mais

rápido de todos, caracterizando-se pela execução de movimentos alternados de braços e pernas.

### 5.3.2 Nado Costa

Alguma parte do nadador tem que quebrar a superfície da água durante o percurso. É permitido ao nadador estar completamente submerso, na chegada, por uma distância não maior que 15 metros após a saída e em cada volta. Nesse ponto a cabeça tem que quebrar a superfície. A execução dos movimentos são de braços e pernas alternadamente na posição de decúbito dorsal.

### 5.3.3 Nado Peito

Durante cada ciclo completo, alguma parte da cabeça do nadador deve quebrar a superfície da água. A cabeça tem que quebrar a superfície da água antes que as mãos virem para dentro na parte mais ampla da segunda braçada. Todos os movimentos das pernas devem ser simultâneos e no mesmo plano horizontal sem movimentos alternados.

### 5.3.4 Nado Borboleta

Após a saída e na volta, ao nadador é permitido uma ou mais pernadas e uma braçada sob a água, que deve trazê-lo à superfície. É permitido ao nadador estar completamente submerso até uma distância não maior do que 15 metros após a partida e após cada virada. Nesse ponto, a cabeça deve quebrar a superfície. O nadador tem que permanecer na superfície até a próxima volta ou final. Os movimentos são caracterizados por duas pernadas para um ciclo de braçadas.



### 5.3.5 Medley

Na prova de Medley individual, o nadador nada os quatro nados na seguinte ordem: borboleta, costas, peito e livre. Cada nado deve percorrer um quarto (1/4) da distância.

### 5.3.6 Revezamento

Nas provas de revezamento Medley, cada nadador nada um dos quatro nados na seguinte ordem: costas, peito, borboleta e livre.

## 5.4 Da pedagogia e métodos

Sobre a pedagogia e métodos, surgem os primeiros escritos referentes à natação, como por exemplo, o livro do alemão Nicholas Wymman (1538) intitulado “Colymbetes, Sive de arti natandis dialogus et festivus et iucundus lectu” cuja tradução é: “O nadador ou a arte de nadar, um diálogo festivo e divertido de ler” (IGUARÁN, 1972). Este livro, escrito em latim, é considerado o primeiro documento integralmente dedicado à natação. A primeira referência em espanhol, não aparece até ao ano de 1848, obra anônima que consiste numa recompilação de artigos do livro do autor francês Thevenot publicado em 1696 (NAVARRO, 1978).

É possível identificar em alguns manuais e estudos sobre a natação, algumas etapas a serem respeitadas no processo de construção e planejamento, para diferentes estágios de aprendizagem, no entanto os métodos para tal não ficam claros. Algumas questões não são respondidas por este material, tais como: por onde começar? Como introduzir o conhecimento? Quais métodos possíveis para a intervenção na prática? São perguntas como estas que os atuais pesquisadores deveriam sanar, para que o professor tenha uma base mais sólida que dinamize o seu trabalho, que direcione, contribua e estimule cada vez mais a um melhor desempenho

do profissional de Educação Física, o que levaria conseqüentemente à um melhor desempenho do aluno ou atleta.

O ensino da natação vem se consolidando em passos lentos, e ainda hoje é comum encontrar um maior número de pesquisas enfatizando o desempenho e os componentes técnicos, biológicos e mecânicos que promovem o desempenho dos atletas, o que comprova a carência na área do processo ensino-aprendizagem da natação.

Esta ideia é corroborada pela pesquisa de Lobo da Costa (2010), em que é realizado um apanhado sobre as áreas de conhecimento que compõem a Ciência da Nataçãõ, revisando 218 artigos atuais e conceituados, a fim de verificar como se distribui hoje a pesquisa pedagógica em nataçãõ. O autor identifica que entre os autores não há uma concordância e que isso se deve a uma falta de consenso sobre o que seria o padrão ideal de nado (dado, por exemplo, pelo quesito eficiência de nado e não pelo aspecto cinemático), fato que, provavelmente, levaria cada especialista a ter o seu próprio modelo de melhor técnica de nado. O estudo conclui que a pedagogia foi pouco representada nos periódicos selecionados.

Este fato pode ser considerado como uma das possíveis causas da postura assumida pelos professores estar voltada ainda para técnica, o que pode tornar as aulas monótonas, caindo na rotina, seguindo sempre uma mesma seqüência, sem inovação por parte dos professores. Com isso as aulas muitas vezes tornam-se maçantes para os alunos.

Nesta perspectiva, Lima (2007) relata que o processo de aprendizagem da nataçãõ era comumente desenvolvido a partir de um modelo mecanicista e detalhista, que visava mais o plano técnico do que o pedagógico devido, principalmente, ao fato de a aprendizagem ter sido iniciada e supervisionada por técnicos. Com isso essa postura foi adotada por praticamente a maioria de treinadores e professores no passado. Um dos problemas identificados é a continuidade desta estrutura em vários dos estabelecimentos onde a nataçãõ é ensinada.

As maiorias das abordagens atuais ainda contemplam o modelo anteriormente citado, a ênfase está nas habilidades técnicas e no rendimento. Bonacelli (2004) ressalta que, do ponto de vista higiênico, a nataçãõ teve um valor extraordinário. Era considerada um exercício gímnico primordial para a estética corporal, além de garantir uma considerável melhora na capacidade pulmonar. A aprendizagem da nataçãõ teve uma abordagem mecanicista, já que o movimento era

totalmente fragmentado e exigia-se uma ação voltada quase que exclusivamente para mecânica específica do nado. Catteau e Garoff (1988) acrescentam mais uma justificativa para tal comportamento, visto que o ensino da natação para os militares foi o que inicialmente orientou uma pedagogia da natação.

Fernandes e Lobo da Costa (2006) afirmam que Catteau e Garoff (1988) desenvolveram um método fortemente influenciado pela psicomotricidade, com claras preocupações utilitárias. Classificando as diferentes correntes pedagógicas surgidas através dos tempos para o ensino da natação: corrente global analítica e moderna. Lotufo (1980), por sua vez, menciona diversos sistemas de ensino da natação: Sistema Brink, Método de Kallenberg, Método da Confiança de Cubbon, Método Handley entre outros.

Estes modelos podem ser claramente identificados ao longo da história. Ao acompanhar esta trajetória, pode-se afirmar que o ensino da natação passou por vários estágios, muitos sendo críticos, o que levou durante anos um ensino sem fundamentos.

Atualmente encontra-se na iniciação outros recursos didáticos além da simples repetição de técnica, através da introdução de elementos lúdicos nas aulas de natação o cenário muda drasticamente, alcançando e envolvendo o aluno no sistema de ensino principalmente se este aluno for uma criança. Quanto ao componente lúdico, atualmente as pesquisas apontam para a importância deste elemento como um método a ser aderido nas aulas, variando de acordo com a faixa etária e com a cultura de cada grupo, para que o aprendizado se torne mais prazeroso e melhor assimilado pelos alunos. O lúdico também auxilia na quebra de barreiras e traumas, possibilitando ao aprendiz superar suas limitações. Além disso, reforça os laços de confiança entre professor e aluno principalmente quando esse último se encontra na infância. Uma vez que o medo ou a vergonha de errar se enfraquece, o ensino se torna muito mais eficiente, as propostas passam a ser recebidas como estímulos, e desafios, que em outras abordagens seriam rejeitados ou até mesmo desmotivadores, ganham com essa nova roupagem um significado para o aluno que se sente inserido e mais confortável nas aulas. Por fim, as atividades lúdicas favorecem as interações do aluno com o meio aquático e com o próximo, estimulando a socialização como também trabalhos cooperativos nas turmas. Explorar essa ferramenta é uma forma efetiva de enriquecer os planejamentos e envolver o aluno no processo de ensino.

Lima (2007) reforça dizendo que quanto mais aprofundamento houver nos processos da aprendizagem, nas diferenças entre o aprender, aperfeiçoar e treinar, mais satisfatório será o nível das aulas e o ensino da natação.

Sendo assim, espera-se que os planejamentos de aulas para a natação respeitem o princípio da individualidade biológica, sigam uma linha didática em que são considerados a faixa etária, o desenvolvimento maturacional, a capacidade de executar as habilidades motoras relacionadas à prática da natação, o aluno enquanto membro ativo, como suas bagagens e contribuições, visando uma ampla interação professor-aluno, modalidade-aluno. É preciso partir para uma mudança de postura do professor à beira da piscina, deixando de focar a importância do nível técnico na fase de aprendizagem e passando a valorizá-lo apenas a partir da fase de aprimoramento dos estilos e treinamento dos atletas.

Assim a visão puramente tecnicista deve ser abolida da iniciação da natação partindo para uma abordagem pedagogicamente fundamentada, criando e agregando métodos que contemplem este objetivo de forma direta e indireta. Torna assim o professor um mediador do processo, capaz de fornecer auxílio a fim de que o aluno encontre alternativas para sanar suas dúvidas.

## 6 A PROPOSTA

Quando dividido, o processo de ensino-aprendizagem da natação possui três etapas na formação do atleta. A primeira é a **iniciação à natação**, da pré-escola à fase universal até, aproximadamente, os 12 anos. A segunda é o **aperfeiçoamento**, que engloba a fase de Orientação e Direção, dos 12 aos 16 anos. A última fase é o **treinamento propriamente dito**, tendo início na fase de especialização e aumentando gradativamente na fase seguinte, aproximação/integração, até alcançar a fase alto nível, a partir dos 16 anos.

Sabe-se que quanto mais complexas as tarefas motoras, maior nível de coordenação será preciso para um desempenho eficiente. Isto significa que, quando uma criança pratica um esporte, deve haver um estímulo positivo, um ambiente que o favoreça e um *feedback* adequado. Caso contrário, poderá ocorrer um processo inadequado da aprendizagem que poderá ocasionar insucessos refletidos sobre a capacidade de executar padrões de movimento (RABELO; PAIVA; SILVA, 2012). Portanto, se faz necessário estar atento na elaboração e nas escolhas dos métodos e conteúdos das aulas, principalmente na primeira etapa do processo de ensino-aprendizagem do esporte.

A iniciação à natação é a etapa que engloba as duas primeiras fases da Iniciação Esportiva, a fase pré-escolar e a fase universal de forma adaptada as metas propostas para o ensino na natação infantil, sem idade fixa para começar, com duração até aproximadamente 12 anos. É nessa etapa que a criança deverá explorar e desenvolver o sistema locomotor através de atividades diversificadas que estimulem ao máximo a aquisição das habilidades básicas. Essa etapa se torna essencial para a preparação e o futuro desempenho no esporte. As demais fases da iniciação esportiva universal são adaptadas e apresentadas de forma breve e sucinta.

A proposta a ser apresentada é totalmente direcionada a esta primeira etapa, iniciação à natação infantil. Entretanto, para que haja um melhor entendimento da proposta, faz-se necessária a elucidação da iniciação na natação infantil.

## 6.1 A iniciação na natação infantil

Ao se afastar da visão voltada para a detecção de talentos, assume-se uma postura inteiramente direcionada para a formação destes talentos, pensando e construindo estruturas que possam auxiliar o estágio inicial do processo de ensino-aprendizagem da natação.

É o que propõe Fernandes e Lobo da Costa (2006) ao expor que, quando o ensino é focado no produto, aspectos como a etapa de desenvolvimento da habilidade do nadar em que o aluno se encontra, sua faixa etária, seus interesses e possibilidades físicas particulares não são considerados, o que pode tornar a aprendizagem da natação um processo monótono e sem significado para quem aprende e repetitivo e desinteressante para quem ensina. Na mesma linha de raciocínio, Machado (2006) descreve que adaptar a teoria à prática é muito mais importante do que simplesmente deter conhecimento.

Nessa perspectiva, o ensino da natação ganha uma nova abordagem prática na qual a técnica dos tradicionais quatro estilos de nado não é a prioridade na iniciação, principalmente quando estes alunos se encontram em fase de adaptação. Essa técnica deixa de ser o centro das aulas e passa a ser aplicada de forma indireta no sistema de ensino das metas curtas, na elaboração das propostas, compreendida como objetivo intrínseco e encontrada nos resultados posteriores à aplicação dos métodos. A técnica dos nados não está diretamente relacionada à iniciação da natação como foco principal.

Há relativo consenso de que os conhecimentos envolvendo a sequência de desenvolvimento motor podem subsidiar a sistematização de muitos programas de Educação Física. Por outro lado, a área de Comportamento Motor orienta o professor para a valorização do processo envolvido na aquisição de novas habilidades motoras, reconhecendo a importância do papel ativo de quem aprende para o sucesso desse processo (FERNANDES; LOBO DA COSTA, 2006). Logo, o espaço aquático pode e deve ser adaptado de acordo com as vivências e expectativas dos alunos, reformulando as aulas diretamente para atender as demandas do grupo.

Lima (2007) afirma que a partir dos três anos de idade surgem os primeiros movimentos oriundos da coordenação mais fina, com pernadas de crawl e costas mais bem caracterizadas, movimentos de braço, não somente como apoio, mas também

como deslocamento. Sendo assim, é possível que as crianças consigam esboçar até mesmo os quatro estilos de nadar dentro de suas capacidades e limitações. Explorar e estimular as competências motoras na água, através de simulações, imitações de animais (por exemplo: cachorrinho, golfinho, passarinho, entre outros) é uma das possibilidades de se desenvolver habilidades e movimentos natatórios básicos.

Para Raiol, Raiol e Araújo (2010), nesse período inicial é importante proporcionar às crianças uma extensa variedade de experiências motoras. Logo, na iniciação à natação, as aulas devem servir como espaço de descobertas e desafios, no qual a criança tem possibilidade de testar e experimentar os mais diversos movimentos.

## 6.2 O lúdico na iniciação da natação

Visualizar as atividades lúdicas como estratégia de ensino no contexto dos cursos de natação, pode contribuir para a aderência e permanência nas atividades aquáticas no contexto do lazer (FREIRE; SCHWARTZ, 2005). O lúdico, por fazer parte das características da infância, faz com que as crianças realizem as atividades que em outros momentos podem ser consideradas como barreiras (CORNÉLIO, 1999). O lúdico poderá então contribuir para o processo da iniciação à natação servindo de ponte na relação professor-aluno, enriquecendo a convivência, conquistando a confiança do aluno que, conseqüentemente, valorizará o que é aprendido, além de educar a criança para o lazer.

Sendo assim, é importante que o professor respeite e compreenda o aluno enquanto criança, trazendo o mundo infantil (lúdico) para a aula de natação, transformando a piscina em um grande portal capaz de oportunizar diferentes e saudáveis experiências com a água, sendo um espaço de descobertas onde o aluno pode encontrar as próprias respostas para execução de um determinado movimento ou da criação de outro.

O espaço dentro e fora da água também é um componente importante. A infraestrutura da academia necessita ser considerada, pois pode influenciar positiva ou negativamente na aprendizagem da natação (PIVA, 1999).

Portanto, estruturar o ambiente da piscina como espaço de ensino é uma estratégia benéfica para ambas as partes, tanto para quem ensina como para quem aprende. Na natação, desde a chegada da criança na escola, como ocorre sua recepção ao formato da piscina, comprimento, profundidade, materiais utilizados até a postura de abordagem adotada pelo professor irá influenciar de alguma forma no estágio inicial da natação infantil.

Para Morés (2011), a recreação é muito importante para o desenvolvimento da criança e de todo o ser humano, pois precisamos de momentos de lazer para estabelecer o equilíbrio físico-mental.

Entretanto, vale ressaltar a diferença entre atividade recreativa e atividade lúdica. É certo que toda atividade recreativa é fundamentalmente de caráter lúdico, porém, o contrário não se aplica. Nas etapas da aprendizagem o lúdico deve se fazer presente assumindo um papel de ponte facilitadora, auxiliando na realização das metas propostas e na relação professor-aluno. A ideia não é excluir a recreação do processo de ensino, mas não confundir recreação com ludicidade e fazer da recreação a base de planejamento, diferentemente do lúdico que compõe as aulas como uma ferramenta essencial, existente em todo o contexto infantil. A criança aprende e adquire confiança enquanto brinca, porém este resultado pode ser atrasado quando o aluno não tem liberdade de expressão e se a situação for apenas repetição de movimentos (CORNÉLIO, 1999).

Diversos sistemas podem ser aplicados ao ensino, assumindo a postura de canal no qual o embasamento técnico está contido internamente. Exemplo disso são os jogos, as cantigas, as brincadeiras desenvolvidas para as aulas, para crianças da primeira infância, assim como as da segunda infância, objetivando sempre envolvê-las de forma mais participativa na aula com o auxílio destes meios.

Barbosa (2007) reforça ao dizer que é rica a inclusão de jogos com regras nesta faixa etária, sobretudo quando as regras são elaboradas pelas próprias crianças. Entender a importância do jogo para as aulas de natação como ferramenta para o processo de ensino aprendizagem torna as aulas mais desafiadoras e motivadas para os alunos estabelecendo uma relação entre a teoria e sistematização do ensino da natação (MORÉS, 2011). Sendo assim, é possível reconhecer elemento lúdico como ferramenta indispensável no processo de ensino-aprendizagem da natação na etapa da iniciação.



### 6.3 Princípios da proposta

A proposta pedagógica apresentada é balizada no planejamento que contemple os conteúdos conceituais, ou seja, aquilo que o aluno deve saber; atitudinais, que segundo Zabala (1998) é o grupo de uma série de conteúdos como valores, atitudes e normas; e os conteúdos procedimentais, que, para Coll e Valls (1998), são as decisões ou as ações, que constituem a elaboração ou a participação, orientadas para a consecução de uma meta.

Para isso, é preciso selecionar cuidadosamente os métodos de ensino. Tais métodos devem ser fundamentados para desenvolver através do lúdico, atividades como jogos, brincadeiras e exercícios dinâmicos que contemplem os oito elementos básicos da natação defendidos por Silva (2008), admitidos como uma linha facilitadora para elaboração dos programas de ensino na Iniciação à Natação.

Os oito elementos básicos apontados por Silva (2008) são:

- I) Adaptação ao meio líquido;
- II) Descontração facial;
- III) Mergulho;
- IV) Visão subaquática;
- V) Respiração;
- VI) Flutuação;
- VII) Deslize;
- VIII) Nados utilitários.

O último elemento é caracterizado por nadar, considerando que este ato significa deslocar-se de forma segura na água e independente. Silva (2008) apresenta essa ordem sistêmica, porém, ao se apropriar destes elementos, nesta nova proposta de abordagem, a ordem dependerá exclusivamente do nível e estágio em que o aluno se encontra, podendo assim adaptar os oito elementos e os objetivos de cada atividade a favor da aprendizagem, partindo do mais fácil para o mais complexo. O entendimento e o grau de dificuldade também é algo que varia conforme o aluno.

Dentro da água, pode-se usar nas aulas, várias estratégias como: estímulos verbais (sinais de comando, jogos de perguntas e respostas, entre outros),

auditivos (músicas, cantigas e efeitos sonoros), visuais com ou sem materiais (identificar os sinais dos colegas debaixo da água, caça ao tesouro, livrinhos a prova da água, desenhos em azulejo, etc.). Quando bem direcionados, estes estímulos servem como degraus de auxílio para o ensino-aprendizagem da natação infantil. Quanto ao uso de materiais, além dos tradicionais, é recomendado explorar o uso de materiais alternativos o que torna a aula mais lúdica, aumenta o repertório de possibilidades e incita a criatividade de ambas as partes professor e aluno.

Para Cornélio (1999), tais materiais acrescentados às atividades aquáticas contribuem para um ambiente lúdico, aumentando o repertório motor e a autoconfiança da criança no meio líquido. A utilização de materiais alternativos nas aulas de natação não se deve, exclusivamente, à falta de recursos financeiros (LIMA, 2000). Apoderando de diversos materiais em suas cores e formas como estratégias, diversas expressões podem surgir dos alunos, contribuindo significativamente no decorrer das aulas, estimuladas, também, a partir de desafios de perguntas e respostas, construção de brinquedos, sugestões de atividades e brincadeiras propostas pelos próprios alunos.

Uma vez que as crianças se sentem confortáveis no meio aquático e no sistema de ensino, a aprendizagem será a consequência. Portanto, é indispensável que o professor esteja constantemente atento e pronto para intervir sempre que necessário, com correções, ajudas, esclarecendo dúvidas, elogiando e valorizando o aluno. O indivíduo precisa receber *feedback* extrínseco com muita frequência, quer seja sobre o erro cometido, quer seja sobre os procedimentos para uma execução correta (BÔSCOLO; SANTO; LIMA DE OLIVEIRA, 2011).

Seguindo estas diretrizes, fica clara a importância de definir os objetivos, traçar as metas em curto, médio e em longo prazo e selecionar os métodos adequados para tais, não menosprezando o monitoramento e a avaliação da aprendizagem.

#### 6.4 Conteúdo da proposta

Para a elaboração das aulas de natação na fase inicial, se faz necessário, conteúdos teóricos, aptos para fundamentar essa estrutura de forma a atender a atual demanda esportiva. Os métodos para aplicação devem ser desenvolvidos para não prejudicar o aluno.

Ao utilizar os princípios da iniciação esportiva e suas etapas, associando-as às fases do Desenvolvimento motor em seus respectivos estágios, é possível traçar metas para o ensino da natação infantil, apresenta-se um quadro que define etapas, objetivos e conteúdos a se trabalhar na iniciação da natação. Este quadro deve fornecer informações que podem direcionar os planos de ensino.

A partir disso, sugere-se uma metodologia para o ensino da natação infantil que deixe a técnica em segundo plano. Esta técnica estará presente de forma intrínseca nas atividades, que deverão ser aplicadas através do cunho lúdico, a fim de contextualizar a modalidade, dando ao processo de ensino-aprendizagem da natação sentido e significado para as crianças.

A figura 3 apresenta a síntese do conteúdo a ser desenvolvido em cada faixa etária e fase do ensino da natação.

<b>ETAPAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTEÚDOS</b>
<b>DE FORMAÇÃO</b> 0 A 10 anos	Habilidades Fundamentais do nadar Combinações de Habilidades Fundamentais na água	<u>Atitudinais:</u> 8 elementos básicos Iniciação aos 4 estilos
<b>DE TRANSIÇÃO</b> 10 aos 16 anos	Sequência na aquisição e evolução das habilidades; Aprendizagem de regras e técnicas	<u>Atitudinais:</u> Técnica dos 4 estilos, saídas, viradas e chegadas <u>Conceituais:</u> História e regras
<b>DE DECISÃO/AUTO REDIMENTO</b> A partir de 16 anos	Especialização; Aproximação; Treino de Alto Nível	<u>Atitudinais; Conceituais;</u> <u>Procedimentais:</u> Treino direcionado para as metas

FIGURA 3 – Quadro da síntese do conteúdo da proposta

Para a Iniciação da Natação Infantil, são consideradas somente as exigências da etapa de formação. As outras etapas de transição e de decisão devem ocorrer após a concretização da iniciação à natação, englobando o aperfeiçoamento e o treinamento propriamente dito. É importante salientar que os princípios da iniciação em relação às metas e em relação aos meios devem ser inseridos nas

propostas e planos de aula. Sem embasamento teórico, provavelmente os planejamentos não serão bem sucedidos.

Segue, para tanto, exemplos ou sugestões de atividades para os planos de aplicação.

#### 4.4.1 Etapa de formação

Engloba as fases pré-escolar e universal com duração até, aproximadamente, os 10 anos.

##### 4.4.1.1 Atividades de adaptação

Tem início com a criança ainda do lado de fora da piscina. O professor utiliza brinquedos e histórias para começar, molhando a criança gradativamente. Ele pode colocar e tirar a criança da piscina numa mesma aula quantas vezes for necessário, até que ela se sinta confortável na companhia do professor e em meio líquido. A partir disso o professor deve conduzir a criança de forma a estimular os movimentos naturais próprios deste meio. Primeiro são estimulados os membros inferiores e posteriormente os superiores quando, geralmente, a criança se sente mais segura na água.

##### 4.4.1.2 Atividades para descontração facial

Considerando que a criança já está adaptada ao ambiente aquático ofertado pela piscina, brincadeiras e cantigas auxiliam esta etapa e materiais como regador e chuveirinhos são muito utilizados. Até mesmo a chuva de mangueira pode ser uma estratégia nas aulas para facilitar e estimular a descontração facial.

#### 4.4.1.3 Atividades de respiração

O simples ato de molhar o rosto da criança faz com que ela bloqueie automaticamente a glote, impedindo, assim, que venha engolir ou aspirar a água. Na natação, a respiração ocorre de forma contrária fora da água. Na piscina, o professor deve orientar aos alunos a inspirar pela boca e expirar pelo nariz com o propósito de evitar que a água entre pelo nariz, o que é desagradável e até mesmo traumatizante no período da iniciação. Porém, para o entendimento da criança é comum que os primeiros estímulos sejam sempre boca/boca, que pode ser feito através de brincadeiras e simulações. Soprando como se fosse velinhas, fazendo os sons do alfabeto, com canudinho, soprando bolinhas, entre tantas outras possibilidades, até realizar as borbulhas também conhecidas por garrafinhas. Logo após, são incentivados os estímulos para respiração boca/nariz.

#### 4.4.1.4 Atividades para imersão

A própria atividade da garrafinha já introduz a imersão de forma lúdica. Desafios de imersão parcial ajudam nesta fase, como molhar primeiro a boca, depois, boca e nariz, depois, boca, nariz e testa, evoluindo para a imersão total afundando o rosto inteiro até a água ultrapassar a cabeça. Imitar algum animal aquático e utilizar sempre músicas que ao final estimulem o mergulho também são boas estratégias.

#### 4.4.1.5 Atividades para visão subaquática

Em sua maioria, esta fase ocorre após o domínio da imersão, podendo em alguns casos servir de ponte para a consolidação da imersão. Nesta fase, diversas brincadeiras podem ser utilizadas como, por exemplo, caça ao tesouro, jogos de caça palavras, atividades em duplas, como mostrar algum número ou bater na mão do

colega em baixo da água, passar por dentro do arco, entre outras. O auxílio de materiais que afundam é de grande valia, sejam estes materiais alternativos ou não.

#### 4.4.1.6 Atividades de flutuação

Esta é uma etapa delicada por exigir paciência e dedicação tanto do professor quanto do aluno. Para facilitar e descontrair este processo, pode-se usar flutuadores, como boias, espaguete, halteres, pranchas, garrafas pet, ou qualquer material que auxilie a flutuação. Estes devem ser retirados à medida que o aluno evolui e outros estímulos devem ser aplicados. É comum brincadeiras e desafios como estrelinha do mar (criança fica parada suspensa de barriga pra baixo) e estrelinha do céu (da mesma forma de barriga para cima).

#### 4.4.1.7 Atividades para o deslize

Esta etapa independe da criança dominar bem ou não a flutuação. O deslizar na natação pode ser entendido como deslocar-se na horizontal sobre a água ou imerso nela, em decúbito ventral ou dorsal. Para isso, a ajuda dos materiais é extremamente significativa, bem como a ajuda do professor e o impulso na parede. O deslize deve ocorrer sem a propulsão realizada pelas pernas e braços, mas, no primeiro momento, essa propulsão pode servir de auxílio.

Exercícios para trabalhar o *streamline*, como jacarezinho morto que nada mais é que deslizar sobre a água sem realizar nenhum movimento ou o jacarezinho vivo que utiliza a propulsão das pernas para deslocar e brincadeiras podem ser desenvolvidas ou direcionadas para este fim como, pega-pega em deslize, ou corrida dos foguetinhos, entre outras.

#### 4.4.1.8 Nados utilitários

Nesta etapa toda forma de deslocamento independente é considerada nadar. Através do lúdico, diferentes formas de manifestações e movimentos surgem nesta etapa, seja imitando animais ou objetos como, por exemplo, parafuso, rodas, peão, etc. Pode-se também inventar um nado ou fugir do lobo com ou sem materiais. Somente na fase dos nados utilitários que as crianças irão começar a esboçar os quatro estilos de nado.

Para a iniciação da natação infantil, os estágios em que a criança se encontra e os estímulos ao desenvolvimento motor devem ser os primeiros critérios a se considerar. A elaboração dos planos de aula devem ter metas direcionadas à aprendizagem dos movimentos oriundos da modalidade, de forma simplificada e criativa, permitindo que o processo ensino-aprendizagem seja prazeroso e alcance os resultados de forma satisfatória.

Os festivais e as provinhas nesta etapa não devem aderir o caráter competitivo e sim participativo, apresentando aos pais, familiares, amigos e até mesmo aos colegas de aula, as habilidades adquiridas, os limites superados e o desenvolvimento. A evolução das fases devem ser acompanhadas através destes eventos que podem ser realizados semestralmente ou de tempos em tempos variando com o planejamento de cada escola e professor.

#### 4.4.2 Etapa de transição

Na etapa de transição, as aulas passam a ter como foco principal a aprendizagem e o aperfeiçoamento dos quatro estilos de nado. Os conteúdos conceituais da história da natação e as regras passam a contextualizar a modalidade, estes conteúdos podem ser aplicados através de atividades lúdicas, como batalha naval, jogo dos sete erros, perguntas e respostas pontuadas, entre outros. A técnica deverá ocupar um espaço dentro de cada treino e direcionada para cada estilo,

através de educativos desenvolvidos, de acordo com as habilidades e facilidades do aluno, até que este domine o nado de *Crawl*, Costas, Peito e Borboleta com as respectivas saídas, viradas e chegadas.

Para o ensino das viradas e dos saltos, devem ser desenvolvidas atividades que partem de movimentos simples para os mais complexos. A criança, ao iniciar o salto, poderá começar sentada, posteriormente com uma das pernas apoiadas ao chão e, por fim, de pé executando os movimentos técnicos. Da mesma forma, a virada tem início com o auxílio do professor, depois de materiais como espaguete e até a própria raia da piscina. Neste momento da aprendizagem sugere-se que o professor esteja dentro da água para acompanhar e corrigir e, além disso, transmitir segurança ao aprendiz.

Nesta etapa, os alunos já podem participar de eventos competitivos, porém vale ressaltar que estas provas ainda não devem ser o foco do ensino.

#### 4.4.3 Etapa de direção

Finalmente o planejamento é voltado para as grandes competições. Os treinos passam a ser formulados para atender a demanda do atleta nas provas. Na etapa de direção, o treinamento terá o grau de exigência mais elevado. Os conteúdos procedimentais deverão ser incorporados para a participação nas provas, como agir e reagir a determinados espaços e diante de situações nas competições. Nesta etapa, o atleta já tem definido o seu estilo forte ou os seus estilos. Cada atleta terá o treino direcionado especificamente para o estilo de nado que melhor se desempenha. Os treinos devem passar a ter a carga horária mais elevada a fim de maximizar e potencializar a forma de nadar. Os polimentos técnicos e uma assistência multidisciplinar deverão fazer parte da rotina do atleta com o objetivo de alcançar cada vez mais os melhores resultados. Para obter sucesso e resultados nas aulas, aconselha-se que todo este processo seja aplicado de forma embasada nos princípios expostos nesta pesquisa.



## 7 CONCLUSÃO

O atual ensino na iniciação da natação, ainda se dá sob a ótica do treinamento. O foco está voltado exclusivamente para a aquisição e o aperfeiçoamento da técnica dos quatro estilos de nado, em busca de melhores resultados no rendimento, na formação e preparação de atletas. Habitualmente, neste cenário, as necessidades básicas do iniciante são desprezadas, ocasionando o desinteresse do aprendiz pela prática. Se o aprendiz é concebido enquanto um mero reprodutor de movimentos técnicos, o ensino na natação infantil, não terá significado algum na vida da criança.

A partir deste estudo, constata-se que, contemplar as primícias e exigências de uma modalidade esportiva não é o bastante para garantir que a intervenção seja positiva. Durante a infância, diversos fatores podem influenciar o processo de aprendizagem. O mundo lúdico da criança, suas capacidades e limitações necessitam ser considerados. Além de profissionais competentes e aptos para estruturar os planos de ensino, é preciso que existam propostas pedagógicas que possam subsidiar a ação destes profissionais. Buscar envolver os alunos e transformar a realidade monótona das aulas de natação é o grande desafio dos atuais professores.

Portanto, com base nas referências expostas nesta pesquisa, torna-se possível construir uma estrutura sólida e aplicável à iniciação da natação infantil, na qual os planos de ensino devem ser flexíveis e delineados de acordo com as características de cada aluno ou grupo. Acredita-se que, com a proposta apresentada, os professores tenham base para direcionar as aulas, a fim de combater a iniciação precoce no esporte, transformar e adaptar o ambiente da aula de forma a contribuir e estimular o desenvolvimento motor e a aquisição de habilidades do nadar de forma dinâmica e embasada. A partir de um planejamento fundamentado espera-se envolver igualmente professores e alunos no processo de ensino-aprendizagem da natação infantil.

Sendo assim, conclui-se que, os princípios da Iniciação Esportiva Universal podem e devem ser adaptados e aplicados ao ensino na natação infantil, de forma que a técnica posta em segundo plano, não descaracterize a modalidade esportiva. Na fase inicial da natação, tais princípios são admitidos como norteadores dos planos

de ensino, tendo como chave, o processo de desenvolvimento motor da criança. O ensino da natação infantil deve encontrar nesta proposta meios para sustentar teoricamente a didática aplicada às aulas.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, Gracielle Santiago. **Estratégias motivacionais:** possibilidades de inclusão do lúdico no processo de ensino-aprendizagem da natação. 2007. 64 f. Monografia (Curso de Educação Física) – Departamento de Educação Física da Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru, 2007. Disponível em: <[www.fc.unesp.br/upload/monografia%20gracielle.pdf](http://www.fc.unesp.br/upload/monografia%20gracielle.pdf)>. Acesso em: 3 mai. 2013.

BEE, Helen; Boyd, Denise. **A criança em desenvolvimento.** 12. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011. 568p.

BONACELLI, Maria Cecília Lieth Machado. **A natação no deslizar aquático da corporeidade.** 2004. 165 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação.** 3. ed. São Paulo: Manole, 1988. 384p.

COLL, C.; VALLS, E. A aprendizagem e o ensino de procedimentos. *In:* COLL, C.; POZO, J. I.; SARABIA, B.; VALL, E. (Org.). **Os conteúdos na reforma:** ensino e aprendizagem de conceitos, procedimentos e atitudes. Porto Alegre: Artmed, 1998.

CORNÉLIO, M. A. E. **Natação infantil:** a importância do lúdico no processo de aprendizagem. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) - Faculdade de Ciências, Universidade Estadual Paulista, Bauru, 1999.

FERNANDES, Josiane Regina Pejon; LOBO DA COSTA, Paula Hentschel. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte.** São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-14, jan./mar. 2006.

Federation Internationale de Natatio Amateur. **FINA Swimming Rules**, 2013/2017.

FREIRE, Marília. Afetividade nas aulas de natação: mediação do professor. **Revista digital Efdeportes.com.** Buenos Aires v. 10, n. 94, mar. 2006. Disponível em: <[www.efdeportes.com/efd94/natacao.htm](http://www.efdeportes.com/efd94/natacao.htm)>. Acesso em: 28 ago. 2013.

FREIRE, Marília; SCHWARTZ, Gisele Maria. **Atividades lúdicas em meio líquido:** aderência e motivação à prática regular de atividades físicas. Laboratório de Estudos do Lazer Departamento de Educação Física Instituto de Biociências, UNESP - Campus de Rio Claro, 2005. Disponível em: <[www.efdeportes.com/efd83/ludicas.htm](http://www.efdeportes.com/efd83/ludicas.htm)> Acesso em: 18 set. 2013

FREUDENHEIM, A. M; GAMA, R. I. B.; CARRACEDO, V. A. Fundamentos para a elaboração de programas de ensino do nadar para crianças. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 2, n. 2, p. 61-69, 2003.

GALDI, Enore Helena Gemente. **Aprender a nadar com a extensão universitária**/Enore Helena Gemente Galdi, Agnaldo Gonçalves, Roberto Vilarta *et al.* – Campinas, SP: IPES Editorial, 2004.

GALLAHUE, David L. Conceitos para maximizar o desenvolvimento da habilidade de movimento especializado. **Revista da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 16, n. 2, p. 197-202, 2. sem. 2005. Disponível em <[www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3394/2418](http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3394/2418)>. Acesso em: 20 set. 2013.

GALLAHUE, David L; OZMUN, John C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescentes e adultos. 2. Ed. São Paulo: Phorte Editora, 2003.

GOMES, Wagner Domingos F.. **Natação:** uma alternativa metodológica. Rio de Janeiro: Sprint. 1995

GRANDE ENCICLOPÉDIA DELTA LAROUSSE. Rio de Janeiro: Delta, 1973. v10.

GRECO, P. J. O ensino-aprendizagem-treinamento dos esportes coletivos: uma análise inter e transdisciplinar. In: GARCIA, E.S.; LEMOS, K.L.M. (Eds.). **Temas atuais VII em educação física e esportes**. Belo Horizonte: Health, 2002. p.53-78

GRECO, Pablo Juan; BENDA, Rodolfo Novellino. **Iniciação esportiva universal:** 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. 2 v. Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998. 228p.

HAYWOOD, K.M.; GETCHELL, N. **Desenvolvimento motor ao longo da vida**. ed. 5. Porto Alegre: Artme, 2010.

KERBEJ, Francisco Carlos. **Natação**: algo mais que 4 nados. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002. 129p.

LIMA, E. L. **Jogos e brincadeiras aquáticas com materiais alternativos**. São Paulo: Fontoura, 2000.

LIMA, Willian Urizzi. **Ensinando Natação**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOBO DA COSTA, Paula Hentschel. Pedagogia da natação: uma revisão sistemática preliminar. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. v. 9, suplemento, p. 50-54. 2010.

LOTUFO, J.N. Ensinando a nadar. 8.ed. São Paulo: Brasipal, 1980.

MACHADO, David C. **Natação: iniciação ao treinamento**. São Paulo, SP: EPU, 2006. 166 p.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando ainda mais rápido**. 1. ed., atual. e ampl. São Paulo, SP: Manole, 1999. 691 p.

MANOEL, Edison de Jesus. Desenvolvimento motor: implicações para a educação física escolar I. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v. 8, n. 1, p. 82-97, jan./jun. 1994.

MCGRAW, M. B. Swimming behavior of the human infant. **Journal of Pediatrics**, 1939, 15: 495-500. *apud* XAVIER FILHO, Ernani; MANOEL, Edison de Jesus. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da Natação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 2, p. 85-94, abr. 2002. Disponível em <[portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479](http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479)>. Acesso em: 28 ago. 2013.

MORENO, J.; ARIAS, J.; CARAVACA, M.; CASTILLO, M.; PINTO, R.; PAULA, L. **Guia de educação aquática infantil**. Barcelona: Inde Editorial, 2010.

MORÉS, Giliard. Atividades aquáticas na educação física escolar: uma abordagem pedagógica. **Revista Eletrônica da Univar**. Barra do Barça, n. 7. p. 120-125, 2011. Disponível em <<http://www.univar.edu.br/revista/downloads/atividadesaquaticas.pdf>>. Acesso em: 13 set. 2013.

NAVARRO, F. **Pedagogia da natação**. Valladolid: Miñon, 1978.

NAVEGA, Sara Ferreira. **Progressões pedagógicas de natação para crianças dos 0 aos 6 anos de idade**. 2011. 56 f. Dissertação (Mestre em Educação Física) – Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Vila Real, 2011. Disponível em: <repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC\_sfnavega.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2013

PARKER, H.; BLANKSBY, B. Starting age and aquatic skill learning in your children: mastery of prerequisite water competence and basic aquatic locomotion skills. **Australian Journal of Science and Medicine in Sport**. 1997, 29(9): 83-87. Disponível em < <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9302492> > Acesso em: 9 mai. 2013

PIVA, C.J.X.. **Verificação da adequação das academias no ensino de natação para crianças de 0 a 7 anos**. Trabalho de conclusão de curso (Monografia) - Faculdade de Ciências, UNESP, Bauru, 1999.

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. Disponível em: <portalrevistas.ucb.br/index.php/efr.article/viewarticle/1909>. Acesso em: 18 ago. 2013.

RAIOL, R. A. ; RAIOL, P. A. F. S. ; ARAUJO, M. A. T. . **As Aulas de Educação Física na Infância**: capacidades motoras, crescimento e princípios do treinamento. *Lecturas Educación Física y Deportes* (Buenos Aires), v. 15, p. 149, 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd149/capacidades-motoras-e-principios-do-treinamento.htm>> Acesso em: 20 set. 2013

ROSA, Joslaine Patricia Diaduz. **Natação infantil**: caracterização do processo ensino/aprendizagem. 2009. 42 f. Monografia (Curso de Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, 2009. Disponível em: <[www.bc.fub.br/docs//MO/2011/346495\\_1\\_1.pdf](http://www.bc.fub.br/docs//MO/2011/346495_1_1.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2013.

SANTOS, A. **Natação para bebês: a presença participativa dos pais nas aulas de natação dos bebês.** 2009. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara, Itumbiara, 2009. *apud* NAVEGA, Sara Ferreira. **Progressões pedagógicas de natação para crianças dos 0 aos 6 anos de idade.** 2011. 56 f. Dissertação (Mestre em Educação Física) – Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro. Vila Real, 2011. Disponível em: <repositorio.utad.pt/bitstream/10348/2272/1/MsC\_sfnavega.pdf>. Acesso em: 18 ago. 2013

SILVA, Agnaldo Antônio da. **Diferenças entre dois grupos de professores que ensinam a natação:** com formação universitária em educação física e sem formação universitária / Agnaldo Antônio da Silva. - [Cruz-Quebrada: s.n.] 2008 Garcia, Carlos Marcelo - Orientador Tese M 1663, Tese M 1664. Disponível em: <www.fmh.utl.pt> Acesso em: 02 out. 2013

SILVA, Patrick Costa Ribeiro; PAIVA, Ione Maria Ramos; RABELLO, Luis Gustavo. **A influência da iniciação esportiva universal no desenvolvimento motor de um grupo de escolares do ensino fundamental.** v11, n1, p35-42, 2012. Disponível em <www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-11/Vol11n1-2012/Vol11n1-2012-pag-35a42/ Vol11n1-2012-pag-35a42.pdf>. Acesso em: 14 out 2013.

TANI, G. A criança no esporte: implicações da iniciação esportiva precoce. In: KREBS, R. J.; COPETTI, F.; ROSO, M. R.; KROEFF, M. S.; SOUZA, P. H. (Eds.). **Desenvolvimento infantil em contexto:** livro do ano da Sociedade Internacional para Estudos da Criança. Florianópolis: UDESC, 2001. p.101-113.

TEIXEIRA, Clarice Alves. **Aquisição de habilidades motoras aquáticas:** um programa de intervenção estruturado com base na teoria de instrução para crianças jovens. 2008. 173 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Centro de Ciências da Saúde, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2008. Disponível em <www.uel.br/pos/ppgef/uem/bancodedissertacoesuem/clariceteixeira2008.pdf>. Acesso em: 25 set. 2013.

THELEN, E.; SMITH, L. B.. **A dynamic systems approach to the development of cognition and action.** The MIT Press, 1994.

VELASCO, C. **Natação segundo a psicomotricidade.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1994. 266p.

WATSON, J. Psychology from standpoint of a behaviourist. Philadelphia: J. B. Lippincott, 1919. *apud* XAVIER FILHO, Ernani; MANOEL, Edison de Jesus. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da Natação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 2, p. 85-94, abr. 2002. Disponível em <[portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479](http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479)>. Acesso em: 28 ago. 2013.

WILKE, K. **Anfängersschwimmen**. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1990.

XAVIER FILHO, Ernani; MANOEL, Edison de Jesus. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da Natação. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Brasília, v. 10, n. 2, p. 85-94, abr. 2002. Disponível em <[portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479](http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/454/479)>. Acesso em: 28 ago. 2013.

ZABALA, A. **A prática educativa: como ensinar**. Porto Alegre, Artmed, 1998.