



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS DOS 6 AOS 24 MESES:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**Leidiana Sampaio da Silva
Luciana da Costa Figueiredo
Poliana Santos da Cruz**

Orientador: Fernanda Jorge de Souza

Trindade-GO

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS DOS 6 AOS 24 MESES:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Leidiana Sampaio da Silva

Luciana da Costa Figueiredo

Poliana Santos da Cruz

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Educação Física**

Orientador: Fernanda Jorge de Souza

Trindade - GO

2022

Leidiana Sampaio da Silva
Luciana da Costa Figueiredo
Poliana Santos da Cruz

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitários
Goyazes – UniGoyazes como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física aprovada pela
seguinte banca examinadora

Prof. Esp. Fernanda Jorge de Souza

Prof. Ms Fernanda de Jorge de Souza
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. Ms Cátia Rodrigues do Santos
Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

Prof. Rafaella Camargo Parreira

Trindade – GO
2022

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Leidiana Sampaio da Silva¹; Poliana Santos da Cruz¹; Luciana da Costa Figueiredo¹ Fernanda Jorge de Souza²

RESUMO

A natação é a melhor atividade física para o desenvolvimento de um bebê, pois, ele já é adaptado ao meio líquido desde a gestação, aonde é capaz de fazer movimentos natatórios. O contato com a água ainda nos primeiros meses de vida favorece a saúde e proporciona um momento de prazer e descoberta para os bebês. O objetivo deste estudo foi descrever a importância da natação para bebês. A metodologia adotada foi revisão da literatura em artigos nacionais e estrangeiros, nas bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), entre outras publicações na área da saúde no período de 2005 a 2022. Os resultados mostram que essa prática vai além da mera atividade física, pois se estende à relação entre o a mãe e o bebê. Conclui-se que dentre os benefícios estão o estímulo ao desenvolvimento de habilidades motoras finas e grossas, estimulação do sistema nervoso central, fortalecimento da relação adulto-bebê e desenvolvimento de diferentes capacidades na água, como a criação de independência, confiança e segurança no ambiente.

PALAVRAS-CHAVE: Bebê. Desenvolvimento. Natação. Benefícios

SWIMMING FOR BABIES

ABSTRACT

THE BENEFITS OF SWIMMING FOR BABIES

Swimming is an expansive modality, as it can be practiced from birth to old age. The lessons given in the first months of life are called "swimming for babies". The aquatic activities help in the physical, cognitive, socio-affective development and consequently in their personality and intelligence, in an integral way. to describe the importance of swimming old children. literature review of national and international articles, in the databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), among other publications in the health area from 2005 to 2022. this practice goes beyond mere physical activity, as it extends to the relationship between mother and baby. Conclusion: among the benefits, the stimulation of the development of fine and gross motor skills stands out, stimulation of the central nervous system, strengthening the relationship between the baby and the accompanying adult, development of different skills in water, such as: independence, confidence and safety in the environment.

Keywords: Babies. Development. Swimming. benefits

¹ Acadêmicas do Curso de Educação Física do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

² 2Orientador: Prof. Mestre, do Centro Universitário Goyazes – UniGoyazes

INTRODUÇÃO

Dentre as atividades físicas a natação é que melhor auxilia no desenvolvimento de um bebê, uma vez que ele é adaptado ao meio líquido desde a gestação, aonde podem realizar movimentos natatórios. Além disso, o contato com o meio líquido nos primeiros meses de vida favorece a saúde e proporciona um momento de prazer e descoberta para os bebês. O meio aquático tem sido uma boa opção para pais /responsáveis iniciarem seu filho a prática de atividade física.

As aulas de natação para bebês menores de dois anos acompanhadas por adultos, não são aulas para bebês aprenderem a nadar, mas atividades que buscam a estimulação sensorial, utilizando o ambiente aquático como recurso didático por meio de uma série de jogos.

Moreira (2014) na sua percepção, os pais matriculam as crianças ainda bebês nas aulas de natação com o intuito que aprendam a nadar, mais o que eles não têm em mente é que os benefícios da natação infantil vão muito além da capacidade de nadar.

Segundo Gnoatto (2012) o bebê desde do seu nascimento tem reflexos no meio líquido e resposta motores, a criança durante a cada fase do seu desenvolvimento ela apresenta mudanças nas capacidades e assim facilitam no desenvolvimento.

A natação tem sido considerada um dos melhores exercícios físicos para ser praticado, pois movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo e em razão do impacto ser reduzido dentro d'água. Para crianças proporciona vários benefícios e ordem física e orgânica, promove a recreação, a sociabilidade e é terapêutico (TEIXEIRA et al. 2022).

Esta prática na infância foi se desenvolvendo a partir de meados dos anos sessenta até a atualidade no qual tem sido utilizada como uma forma de atividade física para potencializar o desenvolvimento motor, a saúde e a qualidade de vida dos praticantes (CARVALHO; COELHO, 2011).

Um dos melhores momentos oferecidos ao bebê é a alegria de nadar e o prazer de brincar na água. É uma habilidade que elas terão por toda a vida e compartilharão com prazer (SILVA, 2021).

Segundo Velasco (2013) o meio líquido permite muitas vivências e descobertas cinestésicas, uma vez que a água além de interagir com o corpo, também possui propriedades físico-químicas terapêuticas como: densidade, equilíbrio, turbulência, fricção, pressão, velocidade e temperatura.

A importância da natação não é apenas para o desenvolvimento físico da criança, mas também para a formação de personalidade e inteligência, é algo que não se pode negar (DE ALMEIDA; DE ALMEIDA, 2017).

Gnoatto (2012) relata que até a primeira infância o indivíduo passa por várias etapas de maturação biológica, marcadas por um ritmo de desenvolvimento muito acelerado e intenso, chamado por muitos autores como estágios de desenvolvimento.

Como aponta Da Silva Raiol e De Azevedo Raiol (2011) a natação deve-se destacar como uma excelente atividade motora para a criança, pois estimula de uma forma natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, que se torna importante para sua evolução, no processo de desenvolvimento.

Velasco (2013) descreve que este período pontuado por mudanças é essencial para que a criança consiga assimilar estas etapas de reorganização seguidas por períodos de integração a cada estágio alcançado.

Segundo Santos (2015) a natação para crianças é de extrema importância, pois, traz diversas vantagens como: melhora o desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo, esses benefícios são importantes para o desenvolvimento natural da criança e tais benefícios serão refletidos durante toda a vida em curto e longo prazo.

De acordo com Etchepare (2011) a natação proporciona diversos estímulos psicomotores para as crianças, pois ela desenvolve suas habilidades motoras pelos movimentos e formas lúdicas, que impulsiona a sua coordenação motora fina e grossa, além de trabalhar a percepção dos cinco sentidos: visão, audição, olfato paladar e tato, que fazem sentir diversas sensações através dos movimentos no meio líquido.

De acordo com De Melo et al. (2020) na visão dos profissionais a natação é a atividade física mais completa, pois tem uma quantidade menor de restrições e maior contribuição para o desenvolvimento físico e do corpo humano sendo uma das únicas atividades físicas que não tem restrição para sua prática, independe da idade ou patologia, pois permite adaptações.

Para Moreira (2014), a importância da natação não é apenas o ato de aprender a nadar e melhorar o desenvolvimento físico da criança. Ela contribui de maneira significativa na formação da personalidade e inteligência da criança. Com a prática da natação a criança se desenvolve melhor em todo seu processo de desenvolvimento motor, afetivo, social e educacional.

Nesse sentido, a inserção do bebê ao meio hídrico pode oferecer contribuições importantes como o desenvolvimento sócio afetivo, motor, cognitivo entre outros que por sua vez, potencializam uma série de reflexos, comuns na primeira infância.

O presente trabalho teve por objetivo investigar os benefícios da natação para bebês dos 6 aos 24 meses.

METODOLOGIA

Foi adotado o modelo bibliográfico por meio do qual ocorre a análise de pesquisas importantes que poderão subsidiar a tomada de decisão. Além disso, possibilita a síntese do conhecimento de um certo assunto e indica as lacunas do conhecimento que requerem novos estudos para serem preenchidas. De acordo com Codato (2006) este método permite a síntese de vários estudos publicados e conclusões gerais acerca de uma área em estudo.

Após a definição do tema foi realizada uma busca em artigos nas bases de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO), entre outras publicações na área da saúde no período de 2005 a 2022. Foram utilizados os descritores das ciências da saúde (DeCS): Natação, Bebê, Benefício da atividade Aquática.

Uma vez selecionadas as fontes, foi realizada leitura exploratória e considerados como critérios de inclusão aqueles artigos que estavam nas línguas portuguesa, espanhola e inglesa. Foram excluídos os que não respondiam os objetivos do estudo, ano de publicação e pesquisas disponíveis na íntegra.

Feita a leitura completa dos artigos, organizou-se as ideias por ordem de importância e a sintetização de modo que fosse possível responder ao problema da pesquisa. No processo de leitura interpretativa, fez-se uma busca

mais ampla de resultados e iniciou-se a tomada de apontamentos e sínteses. Por último elaborou-se um quadro síntese (Quadro 1) com: artigo, ano da publicação e autores, objetivo, metodologia e principais resultados encontrados.

Foram encontrados 41 artigos nas bases de dados nacionais e internacionais. Após a seleção e atendendo aos critérios de inclusão, foram selecionados 24 artigos nacionais e 2 internacionais, totalizando 26 artigos, priorizando-se para a análise aqueles que tratavam dos benefícios da natação para bebês de 0 a 24 meses.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

A partir dados e artigos encontrados e selecionados, o quadro 1 apresenta 10 trabalhos para a apresentação do estudo.

Quadro 1- Dados dos artigos selecionados

Título do artigo, ano da publicação e autores	Objetivo	Metodologia	Principais resultados encontrados
Os benefícios da natação para bebês de 6 a 36 meses, Gnoatto, 2012	Analisar e compreender de que forma a natação e as atividades no meio aquático pode ser utilizadas como ferramenta para o desenvolvimento infantil	Pesquisa de campo, descritiva, cujos dados foram coletados por meio de questionário semi estruturado com perguntas fechadas, divididos em grupos de 6 a 12 meses, de 13 a 24 meses e de 25 a 36 meses, que frequentavam aulas de natação duas vezes por semana (45 min/aula) na Escola de Natação	Verificou-se a influência positiva das atividades aquáticas sobre o desenvolvimento motor e cognitivo dos bebês.

		AquaSummer no município de Sorriso/MT	
A importância da natação para crianças, Teixeira et al. 2022	Analisar os benefícios da natação para crianças e identificar a sua importância como prática esportiva	Estudo bibliográfico de caráter exploratório, que visa analisar a importância da natação para Crianças	A natação apresenta-se como uma atividade motora eficaz para a criança proporciona a estimulação e experimentação de maneira natural e espontânea, além de ser uma motricidade aquática dinâmica que contribui para a evolução no processo de desenvolvimento da criança.
Caracterização dos pais e percepção dos mesmos sobre aulas de natação para bebês, Encarnação et al. 2019	Aferir o perfil dos pais e percepção destes relativamente às aulas de natação para bebê	Estudo de caso com quarenta e cinco pais de crianças integradas em aulas de natação para bebês em três piscinas do Distrito de Setúbal	É importante caracterizar os responsáveis pelo envolvimento de bebês em aulas de natação e compreender as suas ideias sobre a esta atividade para bebês no sentido de procurar ser adaptada a oferta à procura da atividade em amplo crescimento.
A utilização dos brinquedos no processo de ensino aprendizagem da natação Rocha, 2014	Identificar quais as estratégias de intervenção utilizadas pelo professor para o processo de ensino aprendizagem da natação	Entrevista estruturada com sete questões para captar a percepção de sete professores entrevistados em relação ao processo de ensino aprendizagem da	O brinquedo contribui para potencializar o desenvolvimento motor, a cognição, linguagem, sociabilidade entre outros e pode ser utilizado nas aulas de natação

		natação infantil	
Os elementos lúdicos nas aulas de natação para bebês, Silva 2018	Analisar a influência dos elementos lúdicos nas aulas de natação para bebês.	Pesquisa do tipo descritiva, exploratória e qualitativa, realizada com 08 pais ou responsáveis familiares que participavam das aulas de natação com os bebês no projeto de extensão do DEF/CCS/UFPB	Os elementos lúdicos como os brinquedos, as músicas, as cores, e formas dos animais são estímulos para participação dos bebês nas aulas. Além de contribuir para momentos prazerosos entre os participantes, tornando mais forte o elo entre pais/responsáveis-bebês-professor.
Os benefícios da natação para faixa etária lactente, Santos 2020	Realizar uma revisão narrativa para verificar, as atribuições do profissional de Educação Física e os benefícios da natação para os lactentes, além de conscientizar profissionais de Educação Física sobre a importância da natação para essa faixa etária	Revisão narrativa	A prática de natação por bebês, tem uma importância fundamental no desenvolvimento motor, psicomotor e sócio afetivo, quando estimulados corretamente.
Estimulación acuática para bebés, Moreno; De Paula, 2020	Descrever os benefícios da estimulação aquática para bebês	Revisão narrativa	A estimulação aquática para bebês deve começar no primeiros meses de vida, pois favorece a criança, não se trata de forçá-la, mas de deixá-la agir por si só ou com seu próprio corpo para

			se desenvolver e todos os aspectos
A importância da natação para o desenvolvimento da criança e para a prevenção do afogamento infantil, Andrade 2019	Identificar as fases do desenvolvimento infantil, relacionar os benefícios da natação infantil e conhecer historicamente os índices de afogamento em piscinas	Pesquisa de campo, cuja coleta de dados foi feita na escola de Natação e Hidroginástica Acqua e Cia	As aulas desempenham um importante papel para desenvolver, socializar e estimular os praticantes ao auto salvamento
A natação de bebês: princípios pedagógicos, sua didática e sua relação com a educação física, Guimarães, 2018	Realizar uma comparação entre os princípios pedagógicos e didáticos da Natação para Bebês com os princípios pedagógicos, didáticos e educacionais da Educação Física e verificar como a Natação para Bebês insere-se na Educação Física enquanto ferramenta educacional.	Revisão de literatura sobre a Natação de Bebês desde seu início, na década de setenta até a atualidade .	A natação para bebês proporciona benefícios físicos, orgânicos, sociais, terapêuticos e recreativos
La enseñanza de la natación en edades de 0 a 2 años Aucallanchi 2018	Contribuir com novos conhecimentos sobre a natação para crianças de 0 a 2 anos	Revisão sistemática da literatura	A natação nesta faixa etária viabiliza o desenvolvimento motor, cognitivo, social e afetivo

Fonte: Próprios autores 2022

Diante dos artigos o tema desta pesquisa foi analisado conforme as publicações, seus objetivos e principais resultados os quais viabilizaram uma compreensão maior de como a natação pode contribuir para o desenvolvimento

global de bebês de 0 a 24 meses, período marcado pelo desenvolvimento físico e cognitivo

Foi relatado por Gnoatto (2012) os benefícios em nível motor, cognitivo e social da natação para bebês. A partir de estudo com 20 bebês de ambos os sexos, na faixa etária entre 6 e 36 meses, divididos em grupos de 6 a 12 meses, de 13 a 24 meses e de 25 a 36 meses, o autor avaliou todos estes aspectos e concluiu que estes frequentavam aulas de natação 2 vezes por semana numa escola de natação em Sorriso M/T.

Nesta pesquisa foi aplicada uma entrevista aos pais destes bebês cujas respostas demonstraram o reconhecimento dos mesmos acerca dos benefícios da natação para seus filhos. Dentre as respostas o autor descreveu: equilíbrio emocional, mais sociabilidade e desenvolvimento motor após iniciarem as atividades no meio líquido.

A potencialização destas competências é importante na fase de desenvolvimento da criança, uma vez que ela se torna mais ágil, autônoma e melhora suas capacidades motoras.

Num estudo exploratório realizado por Teixeira et al. (2022) para investigar os benefícios da natação para crianças os autores observaram que sua importância se dá porque promove o desenvolvimento natural da criança e potencialidades que auxiliam no desenvolvimento da pessoa ao longo da vida.

Segundo eles a natação desenvolve no bebê suas capacidades motoras, afetivas e cognitivas. Por essa razão deve-se inserir a criança nesta atividade o mais cedo possível, pois se ela praticar ainda na infância poderá desenvolver habilidades importantes para toda a vida (TEIXEIRA et al. 2022).

Encarnação et al. (2019) em estudo semelhante verificaram que os principais benefícios apontados pelos pais entrevistados foram: desenvolvimento da inteligência emocional, da afetividade, da segurança, autonomia, além do nível motor, tornando os bebês mais ativos e, conseqüentemente, melhorando também o seu domínio cognitivo.

Sales Dias (2013) em estudo para avaliar os benefícios da natação para bebês, propôs a construção de um instrumento construído para mostrar os padrões motores e a quantidade de ações demonstrado por meio deles que os bebês apresentaram resultados positivos da natação para essa faixa etária.

A funcionalidade deste aparato foi analisada por duas formas. A primeira pela apreciação de profissionais a partir das filmagens das sessões de testes com os bebês. Neste estudo participaram cinco profissionais com formação no estudo do comportamento motor sendo dois 2 doutores e 3 mestres e com experiência em natação para crianças. O segundo considerou a qualificação e quantificação das ações dos bebês e das crianças no uso do aparato. Participaram da pesquisa dez bebês com idades variando entre 5 e 22 meses. Todos foram nascidos a termo e com o APGAR de oito ou mais no primeiro e no quinto minuto. Os profissionais que avaliaram o processo consideraram que o aparato funcionou e que estava adequado ao uso que se destina (principalmente para pesquisas) (SALES DIAS, 2013).

Nesse sentido esse instrumento poderá ser utilizado para a construção de um protocolo de avaliação de desempenho de bebês e de crianças típicas e atípicas em meio líquido. Além disso, será um instrumento de vivência a mais durante as aulas de natação e um potencial para aumentar as experiências de bebês no meio líquido. Além disso demonstrou ser eficaz no desenvolvimento de habilidades dos bebês como motor afetivo cognitivo social.

Rocha (2014) desenvolveu um estudo para investigar as contribuições dos brinquedos na aula de natação. Para a autora, no processo de desenvolvimento motor, existem várias possibilidades de se desenvolver habilidades e a aprendizagem motora. Para ela, a prontidão para o nadar ou para habilidades de uma forma geral está longe de ser característica rígida do desempenho motor assim como as brincadeiras também são.

Rocha (2014) afirma ainda que a criança reage perante as diversas estimulações impostas pelo meio, numa tentativa de adaptar-se ao mesmo. O brinquedo neste caso permite novas experiências e aprendizagens.

Andrade (2019) em seu estudo sobre natação para esta faixa etária relaciona vários elementos e entre eles está a brincadeira. Para a autora a água, além de estimular os receptores da pele, o que a tornará um meio de impressões sensoriais, também é um meio de atividades onde o movimento, a brincadeira e a estimulação dos padrões motores satisfazem as necessidades. Da mesma forma, é possível trabalhar em diferentes planos e eixos corporais; e como consequência, também nas variações do centro de gravidade.

Outro estudo com enfoque parecido é o de Silva (2018) para o qual a autora utilizou-se de entrevista semiestruturada. Os dados foram analisados de forma qualitativa por meio de análise de conteúdo, divididos em três seções. Na seção I os pais foram capazes de identificar e citar os elementos lúdicos utilizados nas aulas como os brinquedos, as músicas cantadas e as cores. Na seção II as respostas adquiridas constataam que há percepção dos acompanhantes quanto a utilização da ludicidade nas aulas, a fim de estimular os bebês às atividades e favorecer o aprendizado. Na seção III a maioria das respostas das participantes apresentam percepção quanto a importância vantajosa dos elementos lúdicos no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de natação para bebês, tendo como principal argumento o uso dos elementos como meio facilitador e incentivador da aprendizagem.

Santos (2020) descreve em seu estudo que o desenvolvimento motor do bebê acontece de modo integral, já que envolve aspectos cognitivos, afetivos, sociais e motores, que vão se desenvolvendo no decorrer da vida. Nesse sentido, a autora relata que a prática da natação infantil auxilia o desenvolvimento da criança em todas as áreas.

Nesse sentido Silva (2021) descreve que o meio líquido é um ambiente com várias possibilidades de ação e movimento. A água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos com o outro, consigo e com a natureza. Esse meio fornece ao indivíduo experiências e vivências novas e variadas, favorecendo a percepção sensorial e a ação motora.

Moreno e De Paula (2020) em revisão narrativa sobre os benefícios da natação para bebês relatam que os programas de atividades aquáticas para bebês é mais do que a possibilidade de a criança ser salva de situações de afogamento, pois promove uma adaptação ao meio aquático desde muito cedo, o que favorecerá a relação da criança com a água ao longo de sua vida. Isto porque a água será um meio privilegiado para experimentar novas sensações, novos comportamentos motores e estimular os vários sentidos.

Nesse sentido, os autores chamam a atenção para outro benefício proporcionado pela natação que é a competência de nadar, se ambientar com a água de modo seguro sem risco de se afogar.

Acerca disso em estudo anterior Moreno citado por Moreno e De Paula (2020) demonstraram que essa prática vai além da mera atividade física, pois se estende à relação entre o acompanhante e o bebê. Desse modo, as principais relações que aparecerão na atividade são: relação acompanhante-bebê, sendo que os acompanhantes podem ser os pais ou parentes, geralmente uma pessoa que conhece bem o bebê e em quem deposita sua confiança.

Ainda segundo Moreno e De Paula (2020) o acompanhante deve ser sempre a mesma pessoa, transmitir segurança e serenidade no seu comportamento e nas diferentes atividades propostas. Eles terão que manter o estado de paciência para que seja o bebê quem tome as decisões e não se sinta forçado a fazê-lo. Além disso, eles também incentivarão a brincadeira e estimularão o bebê.

Ao portar desta forma, quem acompanha o bebê no momento da natação contribui para que todos os benefícios citados pela literatura possam alcançar a criança em processo inicial nesta prática.

Os exercícios no meio aquático são completamente benéficos e apropriados para o bebê desde a mais tenra idade. Como resultado da pesquisa de Guimarães (2018), estabelece-se que, por meio de exercícios de natação, o peito da criança se desenvolve significativamente mais, o que melhora o funcionamento do sistema respiratório, pulmões e coração.

Além disso, a adaptação na água, aprimora a coordenação motora, desenvolve noções de espaço e tempo, prepara o psicológico e o neurológico para o auto salvamento, aumento da resistência cardiorrespiratória e muscular.

A estes benefícios soma-se, mais especificamente, a natação nestas idades: desenvolvimento psicomotor, fortalecimento do sistema cardiorrespiratório, ajuda o sistema imunológico, inicia a socialização sem traumas em um ambiente lúdico e recreativo, desenvolve habilidades vitais de sobrevivência, ajuda o bebê a relaxar e a se sentir mais seguro.

Autores como Moreno e De Paula (2020), recomendam a iniciação precoce, pois com a estimulação dos reflexos que o bebê possui, ele será capaz de construir respostas motoras voluntárias.

Em relação as manifestações reflexas do bebê que podem ser melhoradas com a natação estão: reflexo palpebral: ocorre até 2 anos e

consiste em manter os olhos abertos no ambiente subaquático; reflexo tônico cervical simétrico: serve para manter a cabeça ereta. ajuda a manter as vias aéreas fora da água na posição prona; resposta de jerônimo: aparece do 5º ao 9º mês, em alguns bebês, provoca um impulso de saltar para o vazio. promove o mergulho; reflexo de paraquedas: aparece aos 6 ou 7 meses, protege a entrada da cabeça na água e ajuda na propulsão ao mergulhar; reflexo de engatinhar: extingue-se por volta do quarto mês de vida, transformando-se em ação voluntária; favorece a propulsão do estilo "cachorrinho" devido à semelhança de coordenação; reflexo da apneia: desaparece por volta do 6º mês de vida se não for exercitado, embora possa ser mantido até um ano de vida. Consiste em bloquear a glote e respirar quando a água umedece as vias aéreas externas; reflexo de respingo: Ou seja, a Reação de Baüer ou caminhada automática na água”. Consiste na agitação do bebê ao reconhecer o meio líquido e chutar (SILVA, 2018; ROCHA, 2014).

Outra estratégia utilizada na natação com bebês demonstrada no estudo de Dias (2016) é a música, o qual relata que se trata de um elemento lúdico muito utilizado em todas as fases das aulas de natação para bebês, principalmente, para demarcar momentos que podem ser de afetividade. Geralmente é utilizada no início e término da aula, na relação social com os outros bebês ou mesmo no aprendizado assimilando e fixando o conteúdo proposto pelo professor (CAVALCANTI, 2016).

Para a autora, a música é um elemento importante na aula de natação, pois, estimula a memória e aumenta o vocabulário do bebê. Entre os benefícios da musicalidade na natação para bebês estão: melhoria na coordenação motora, aquisição de noções de ritmo e aprendizagem dos fundamentos; mergulho, flutuação, batimentos de pernas e braços.

Em complemento Gomes (2016) afirma que o ouvido humano além de concentrar as funções auditivas, também auxilia nos movimentos. Isso decorre do impacto sensorial que a música exerce sobre o corpo, e o poder dos diferentes ritmos que estimulam as habilidades motoras e percepções de tempo e espaço. Para os bebês, os sons e os ritmos, quando usados como acalanto, envolvem ainda inúmeros benefícios de conotação emocional e afetiva.

As músicas suaves e relaxantes envolvendo o bebê num clima de bem-estar e tranquilidade. Já as músicas mais agitadas podem ser utilizadas para marcar momentos de brincadeira e alegria. Bebês que crescem em contato constante com a música geralmente se tornam adultos mais tranquilos, menos ansiosos, mais confiantes e equilibrados (CAVALCANTI, 2016).

É muito importante criar rotinas nas aulas de natação para bebês. As músicas devem ser curtas, melodiosas, e devem se repetir em todas as aulas. Apesar destas estratégias muitas vezes se tornarem cansativas para pais e professores, é essencial para os bebês, pois gera um ambiente e situações conhecidas, tornando o aprendizado mais prazeroso (CAVALCANTI, 2016).

CONCLUSÃO

Conforme demonstrado na literatura, a natação para bebês é um dos melhores métodos de estimulação precoce, já que, em um ambiente de brincadeira e prazer, proporciona benefícios importantes sobre o bebê devido aos componentes físicos da água como movimento e temperatura proporcionados por esta atividade.

A natação tem como uma de suas características melhorar a capacidade cardiorrespiratória, favorecendo o alinhamento, a postura beneficiando a coordenação muscular. Além disso, desenvolve as habilidades de localização sensorial, proprioceptiva e cinestésica, melhorando os movimentos e experiências motoras que levam a um aumento do repertório motor, da mesma forma, ajuda a fortalecer o sistema cardiorrespiratório ou cardiovascular e resistência no ambiente aquático.

A natação para bebês de 0 a 24 oferece resultados positivos como maior desempenho cognitivo se tornando capazes de acompanhar melhor as atividades que lhe são oferecidas, pois ambiente aquático favorece a aquisição de conhecimentos como perceber o próprio corpo, os gestos, a memorização, habilidades mentais, a evolução do pensamento, a criatividade, a capacidade de raciocínio entre outros.

REFERÊNCIAS

AUCALLANCHI, Ruiz Alan Huber. **La enseñanza de la natación en edades de 0 a 2 años**. (Monografía de pregrado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú, 2018.

ANDRADE, Clédina Aparecida. **A importância da natação para o desenvolvimento da criança e para a prevenção do afogamento infantil**. Faculdade FASIPÉ. Sinop/ MT, 2019. Disponível em <http://104.207.146.252:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/59/A%20IMPORTANCIA%20DA%20NATA%C3%87%C3%83O%20PARA%20O%20DESENVOLVIMENTO%20DA%20CRIAN%C3%87%C3%83O%20E%20PARA%20A%20PREVEN%C3%87%C3%83O%20DO%20AFOGAMENTO%20INFANTIL.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Acesso em 1 nov. 2022.

CARVALHO, A.; COELHO, D. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. **Meta Science**, p. 1-6, 2011.

CAVALCANTI, I. B. da S. **A cantiga como instrumento facilitador no processo de ensino aprendizagem de crianças de 3 a 6 anos em aulas de natação infantil**. 39f. Monografia (Graduação em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

CODATO, Lucimar Aparecida Britto. **Espaç. saúde** (Online) ; 8(1): 34-35, dez. 2006.

DA SILVA RAIOL, Paloma Aguiar Ferreira; DE AZEVEDO RAIOL, Rodolfo. As aulas de natação para bebês: capacidades motoras e princípios do treinamento. **Educação Física em Revista**, v. 5, n. 3, 2011

DIAS, Daiane Zeferino. **O lúdico como recurso metodológico no ensino da natação para crianças de zero a seis anos**, 2016. Disponível em < https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/bitstream/123456789/1834/1/TCC_Daine_Vers%C3%A3o%20Final.pdf> Acesso em 10 nov. 2022.

DE ALMEIDA PEREIRA, Deyliane Aparecida; DE ALMEIDA, Angélica Leal. Processos de Adaptação de crianças com transtorno do espectro autista à natação: um estudo comparativo. *Revista Educação Especial em Debate*, n. 4, p. 79-91, 2017

DE MELO, Janaína Magda Pinto et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Development*, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020

ETCHEPARE, Julia Tasca. Percepção dos professores de natação da grande Florianópolis sobre a utilização de boias em crianças na fase de adaptação ao meio líquido. *Educação Física e Esporte Pedra Branca*, 2011

ENCARNAÇÃO, Ana et al. Caracterização dos pais e percepção dos mesmos sobre aulas de natação para bebês. **Revista da UIIPS** – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, vol. 7, N. ° 2, 2019, pp. 157-167.

GOMES, Raphaela Cristina Alves. **Natação para bebês: motivos para a realização desta prática corporal segundo os pais e/ou responsáveis**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Goiás, 2016. Disponível em < <https://repositorio.bc.ufg.br/bitstream/ri/12017/5/TCCG%20-%20Educa%C3%A7%C3%A3o%20F%C3%ADsica%20-%20Raphaela%20Cristina%20Alves%20Gomes%20-%202016.pdf> Acesso em 5 nov. 2022.

GUIMARÃES, Gustavo Gonzalo. A natação de bebês: princípios pedagógicos, sua didática e sua relação com a educação física. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Estadual Paulista, 2018 Disponível em < <https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/203993/000913816.pdf?sequence=1&isAllowed=y>> Acesso em 12 nov. 2022.

GNOATTO, Francieli Aparecida De Lorensi. **Os benefícios da natação para bebês de 6 a 36 meses**, 2012. Disponível em https://www.facem.com.br/uploads/asset/file/8098/OS_BENEFICIOS_DA_NATAO_PARA_BEBES_DE_6_A_36_MESES.pdf Acesso 12 nov. 2022.

MOREIRA, Linda. Os benefícios da natação infantil no processo de alfabetização. *CDOF*, v. 19, n. 10, p. 09, 2014. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/natacao6.html>. < Acesso em 24 nov. 2022

MORENO, Juan Antonio; DE PAULA, Luciene. Estimulação aquática para bebês. **Revista Iberoamericana de Psicomotricidade e Técnicas Corporais** Novembro de 2020. Disponível em <
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/38569161/Estimulacion_bebes-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1668543688&Signature=Pw2H1K4jl9qwh-3h8awVdydppkkXKLHogZTp0SM03MiyehfVKBxgGkxj0p9EsG5vavGJslzasLytVRsjYQc1LE6oQfDurJ48PI34VVRG6r4B0za9RoNHhPvy38gSnm8PcRqIDrHv0xGOqzEvK9Tf2KkfYKucG3EqC3aaSDVNagJYpEvcRzaUGhDsTwCMXo1QxE8cTnHr44rs5FCWcLLHkyV6xcwocb6zuJ-I4nifgQlcvyUfssEnohGFsqjCZDDkpy8MrSeT7WD2JKrBVNlmd2PF9ntmDeXxcwuxZx259eyU9IyehYIfSAiIJF0AMih7XqV~Z4Qz1uDNwbFxdNrpQ_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA> Acesso em 12 set. 2022.

ROCHA, Kássia Ferreira da **A utilização dos brinquedos no processo de ensino aprendizagem da natação**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, 2014. Disponível em <
http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/7819/3/CT_COEFI_2014_1_04.pdf> Acesso em 3 nov. 2022.

SALES DIAS, José Augusto Barbosa. **Desenvolvimento de aparato de suporte à locomoção aquática de bebês e crianças de 3 a 24 meses**, 2013. Disponível em <
https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-23052013-121751/publico/Dissertacao_Original_JorgeSalesDias.pdf> Acesso em 13 nov. 2022.

SANTOS, Jadson Antônio Silva dos. **A prática lúdica da natação na contribuição do desenvolvimento e aprimoramento motor de crianças** 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Curso de Educação Física, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2015.

SANTOS, Jonathan Paulo Silveira dos et al. Os benefícios da natação para faixa etária lactente. **E- REVISTA** 18 (2020) 1981-3511. Disponível em <
<http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/e->> Acesso em 1 nov. 2022.

SILVA, Laediany dos Santos da. **Os elementos lúdicos nas aulas de natação para bebês**, 2018. Disponível em <
<https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17258/1/LSS07122018.pdf>> Acesso em 10 nov. 2022.

SILVA, Márcio Larrat Frota et al. Natação para bebês e sua complexidade: uma revisão bibliográfica. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. Vol.13, nº.3 Ano 2021 p. 2.

TEIXEIRA, Thiago Batista et al. A importância da natação para crianças. **Revista Faípe**, v. 11, n. 2, jan /jun. 2022.

VELASCO, Cacilda Gonçalves. **Boas Práticas Psicomotoras Aquáticas**. 1.ed. São Paulo: Phorte, 2013.