



NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

DE 0 A 05 ANOS

"SOBRE O AUTOR"

O autor Fernando Pelegrini é idealizador do negócio, responsável técnico e promotor de mudanças positivas nos alunos Aqua & Fit.

Formado em Educação Física e Fisioterapia (FEFISA E UNIABC).

Especialista em Fisiologia do exercício (ESCOLA PAULISTA DE MEDICINA).

Palestrante na área de motivação e superação pessoal.

Mestrando em psicologia da saúde;

Sobre o Centro de Performance Aqua e Fit:

Em funcionamento desde 1997, são 22 anos transformando a vida de pessoas, não valorizando apenas sua condição física, mas com a finalidade de motivar para buscar e alcançar qualidade de vida, auto estima e saúde através de exercícios físicos que superam limites.

Telefone: (11) 4453-3719

Whatsapp: (11) 99988-0638

Email: contato@aquafit.com.br

Rua Cisplatina,770 - Vila Pires, Santo André – SP

CEP: 09121-430



PRIMEIROS CONTATOS COM A ÁGUA

O fato que realmente muda nossa vida é o nascimento de nossos filhos. Passamos a ter olhos e preocupações com tudo que pode interferir na felicidade deles.

O primeiro contato com a água de nosso baby fora da barriga de sua mãe é no banho. Nos primeiros banhos ficamos nervosos e inseguros, o tempo vai passando e nosso baby vai começando a mostrar que a hora do banho é muito divertida. Com os babies o tempo voa e nem nos damos conta, ele já brinca com as mãozinhas e pezinhos, bate na água, molha tudo, coloca a boca na água, enfim, o banho é hora de liberdade sem fraldas ou roupas que lhe tiram os movimentos.



PRIMEIRAS AULAS DE NATAÇÃO

Lá pelo sexto mês de vida já desenvolveu força nas pernas e a coordenação do movimento dos braços evolui a cada dia, com a liberação do pediatra de nosso baby já podemos colocá-lo para iniciar suas aulas de natação.

No início tudo é novidade, desde a total liberdade nos movimentos até as primeiras vezes que vai mergulhar. Nesse momento temos que prestar muita atenção em não sermos radicais em nossas escolhas, existem basicamente dois estilos para a natação para os pequenos, com auxílio de flutuadores e sem auxílio dos mesmos.



FLUTUADORES OU NÃO ?

Claro que nas primeiras aulas os flutuadores nos braços e toucas vão tirar a concentração de nossos pequenos nadadores, mas aos poucos eles vão se acostumando. Em minha opinião como educador físico o costume com flutuadores gera inclusive no futuro da criança uma grande segurança para os pais, pois eles irão ter mais tranquilidade em qualquer ambiente que houver reservatórios de água por perto

Com os flutuadores nossos babys irão ter a capacidade de se deslocar, ter autonomia para pegar brinquedos e com essa autonomia virá uma maturação mais rápida de todo o sistema de marcha, a aula será mais dinâmica do ponto de vista de atividade para eles o que lhe deixará mais cansado servindo como estimulante para a alimentação, como regulador para o sono e em alguns casos até para ajudar na diminuição de um pequeno sobrepeso.

Sem o auxílio de flutuadores o nosso baby consegue interagir mais com a sua mãe ou acompanhante na hora de sua aula por que depende totalmente de uma pessoa para ficar lhe dando sustentação na piscina, uma vez que ele não consegue subir para respirar. Algumas crianças apresentam desde muito cedo uma capacidade para se moverem dentro da água, mas novamente lembramos que elas não tem a capacidade para subir para respirar.



FLUTUADORES
OU NÃO ?



Normalmente utilizamos aulas sem flutuadores quando a criança já consegue andar com uma certa desenvoltura, isso porque seu sistema de equilíbrio e de marcha já se encontra com uma maturação interessante, onde se o estimulamos temos um rápido aprendizado para pequenos deslocamentos, mas novamente lembro que os pequenos como via de regra não sobem para respirar, então a aula será dada com a presença de um acompanhante por criança e/ou auxílio de mesas submersas que deixam a piscina com uma profundidade onde a criança consegue se erguer e ficar em pé.

Esse método em minha opinião não tranquiliza os pais em ambientes com reservatórios de água pois a criança é capaz de se deslocar por uma distância pequena e vai desenvolver a capacidade de respirar sozinha normalmente após os dois anos e meio de vida..

FLUTUADORES
OU NÃO ?



CHEGANDO AOS 3 ANOS

Somente como informação aos pais segue uma estatística: pesquisando para poder ter a maior quantidade de informação para poder fazer esse ensaio tomei consciência de um número que para mim soou catastrófico, o afogamento infantil é o segundo motivo que mais mata crianças em nosso país (26% das mortes) perdendo somente para acidentes de transito (42% das mortes).

Mas vamos continuar, agora nosso baby já está com quase 3 anos, já esta habituado com toucas e óculos de natação, sabe bloquear a respiração, pegar brinquedos no fundo da piscina, passar por dentro de argolas, enfim, um futuro campeão.

Tudo neles evolui de forma muito rápida, para aqueles que entraram na natação desde mais novos tudo é divertido, mas para aqueles que irão começar suas primeiras aulas existe um pequeno conflito, alguns já vão à escola, outros tem a oportunidade ainda de conviver com a mãe por mais tempo, mas para todos que irão iniciar é um momento delicado. Eles terão que sair de sua zona de conforto e encarar um novo desafio.



CHEGANDO
AOS 3 ANOS



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

Claro que os pais sabem que as aulas de natação estimulam todo o sistema respiratório evitando todo tipo de problema ou distúrbio do trato respiratório. Além é claro de auxiliar nos casos que a criança tem sobrepeso a equilibrar seu crescimento.

A atividade física deixa a criança mais tranquila, menos ansiosa, com um sono melhor, dando a ela mais confiança e segurança. Pelas atividades serem realizadas em grupos normalmente da mesma faixa etária elas sociabilizam e aprendem a compartilhar os brinquedos e até mesmo a atenção do professor.

Sabemos pela experiência de muitos anos educando pelo movimento que é difícil para vários pais estimularem seus pequenos a se afastar mesmo que momentaneamente deles. Mas lembramos da importância e dos benefícios que a natação gera nos pequenos, além é claro da segurança que a autonomia em nadar vai trazer em qualquer tipo de passeio.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA





Porém lembre-se nessa idade a criança consegue se deslocar, já consegue bloquear a respiração, mas não tem resistência nem muscular nem respiratória para ficar por mais de 3 minutos sem se apoiar em nada. Ou seja, ainda demanda muita atenção quando estamos perto de reservatórios de água.

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA



HERÓIS AQUÁTICOS

la me esquecendo de um fato que acontece muito hoje em dia, para proteger e não gerar nenhum desconforto aos pequenos muitas mães não deixam a água do chuveiro escorrer no rosto das crianças. Ai quando trazem os filhos para as aulas de nataçãõ esbarramos num bloqueio que a criança criou para água no rosto.

Uma mãe na segunda aula de seu filho a tempos atrás me perguntou quando ele vai mergulhar, eu respondi para ela, pois sabia que ela colocava uma toalha no rosto de seu filho enquanto lavava seu cabelo, quando você quiser. Se você me autorizar eu ensino ele hoje, ela ficou ligeiramente angustiada pois percebeu que a atitude de poupar a criança de se molhar no chuveiro estava atrapalhando numa atividade que ela gostaria para seu filho.

Mas me autorizou, conversei com meu pequeno nadador, criamos uma fantasia sobre peixes e heróis aquáticos, coloquei o óculos no meu pequeno aluno super-herói e lá fomos para o fundo da piscina, quando voltamos ele saiu da piscina com um sorriso daqueles que paga o dia de qualquer professor de crianças, virou para a mãe e disse “você viu mãe?” Me senti realizado e ela também.



HERÓIS AQUÁTICOS



CHEGANDO AOS 4 ANOS

Mesmo sem perceber os pais vão limitando nossos pequenos de experiências que trarão a eles confiança e segurança para irem evoluindo em sua vida.

Os pais modernos na maior das boas intenções tentam proteger seus filhos de tudo sem perceber que esse excesso de proteção vai tirando a confiança da criança lhe deixando insegura pois sem troca de experiências e sem desafios a criança vai tentando e arriscando cada vez menos em jogos e brincadeiras e até em atividades na sala de aula.



LEVE O TEMPO
QUE LEVAR, EU
VOU TRIUNFAR!

Voltando as aulas, nosso baby agora já se desloca sozinho, faz exercícios respiratórios, exercícios educativos para nado crawl, passando normalmente dos 4 anos já conseguimos em alguns casos que nosso nadador mirim rode seus braços e comece a nadar com alguma técnica de tão famoso nado de crawl, é um nado complexo por que a expiração é feita com a cabeça na água olhando para o fundo da piscina, e a inspiração é realizada olhando para um dos dois lados, junto a isso a pernada que não pode parar e a rotação intercalada dos braços, percebeu como é complexo?



A MUDANÇA DE HÁBITOS

E lembre-se estamos falando de crianças com pouco mais de quatro anos, deixe-me fazer uma observação, as crianças de alguns anos atrás participavam de várias brincadeiras como pega-pega, esconde-esconde, mana mula, queimada, andavam de bicicleta, jogavam bola com amiguinhos, tudo isso fazia com que sua coordenação motora e seu desenvolvimento muscular e do equilíbrio fosse muito mais rápido do que as crianças de hoje.



Então hoje as crianças tem menos resistência cárdio respiratória e muscular assim como, um menor desenvolvimento de sua coordenação motora, além disso pela vida estar cada vez mais tecnológica hoje temos as crianças muito mais cedo em questão de idade ficando muitas horas sentadas, seja na frente de um computador ou de um tablet e por muitas vezes de celulares.



A MUDANÇA
DE HÁBITOS



Essa ausência de atividades físicas e de brincadeiras com outras crianças que a vida moderna está trazendo cria um desequilíbrio em toda a maturação da parte física e até emocional da criança, pois por não brincar com outras crianças ela tende a ter menor iniciativa, menor segurança e até mesmo uma diminuição em sua autoestima, o que vai nos levar a médio prazo numa adolescência onde a criança pouco participa de qualquer atividade. Vários são os casos de amiguinhos de nossos alunos que não participam nem de danças em festas juninas na escola ou qualquer outra atividade que o faça sair de sua zona de conforto.

A MUDANÇA DE HÁBITOS



O PROGRESSO

De volta as nossas aulas, logo após ele estar rodando seus dois braços com inspiração lateral e perninhas batendo vamos para mais um desafio.

São poucas crianças novinhas que se sentem confortáveis em parar na água de barriguinha para cima, sim isso mesmo, vamos ensiná-lo a nadar de costas, primeiro só as pernas batendo, se preciso for vamos utilizar um flutuador, depois alternando o braço com uma pequena pausa quando juntar os braços e logo após essa técnica ser dominada passamos por nado de costas completo, braços batendo alternados e pernas batendo o tempo todo. Lembramos que assim como todos os nados, esse é um dos melhores para crianças que tem algum desvios posturais ou hábito postural que possa levar a certos desvios.

Nessa fase os pais já podem deixar de se preocupar tanto com seus filhos em piscinas de hotéis ou clubes, porém em mar, represas ou lagos ainda temos que lembrar de estar sempre atentos.



AQUA&FIT
Centro de performance

Agora nosso(a) pequeno(a) nadador(a) já tem mais de 5 anos e vamos falar dessa idade em um outro ebook. Espero que esse tenha sido útil para vocês.

Telefone: (11) 4453-3719

Whatsapp: (11) 99988-0638

Email: contato@aquafit.com.br

Rua Cisplatina, 770 - Vila Pires, Santo André – SP

CEP: 09121-430