



Universidade de Brasília  
Faculdade de Educação Física  
Trabalho de Conclusão de Curso

INICIAÇÃO À NATAÇÃO COM FOCO NA SOBREVIVÊNCIA  
AQUÁTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DE 03 E  
04 ANOS

Bárbara Grassi Alencar

Orientador: Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa

Coorientador: Prof. Dr. José Gustavo De Souza Alvarenga

BRASÍLIA

2018



Universidade de Brasília  
Faculdade de Educação Física  
Trabalho de Conclusão de Curso

INICIAÇÃO À NATAÇÃO COM FOCO NA SOBREVIVÊNCIA  
AQUÁTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DE 03 E  
04 ANOS

Bárbara Grassi Alencar

Orientador: Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa

Coorientador: Prof. Dr. José Gustavo De Souza Alvarenga

Trabalho de conclusão de curso para  
obtenção do título de graduação em  
Educação Física com habilitação em  
Bacharel apresentado à Faculdade de  
Educação Física da Universidade de  
Brasília.

BRASÍLIA

Julho/2018

*Gostaria de agradecer a minha família, meus pais, irmãos e Maria Eliene, pelo suporte, apoio e motivação por todos esses anos de dedicação a minha graduação e a minha área de atuação. Aos meus alunos que tornam meus dias mais felizes e por mostrarem a minha realização em trabalhar nesta área. E por fim, academia em que trabalho, por disponibilizar o espaço para as minhas intervenções.*

Bárbara Grassi Alencar

INICIAÇÃO À NATAÇÃO COM FOCO NA SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA: UM  
RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DE 03 E 04 ANOS

Trabalho de Conclusão de Curso para  
obtenção do título de graduação em  
Educação Física com habilitação em  
Bacharel apresentado à Faculdade de  
Educação Física da Universidade de Brasília.

Brasília, 06 de julho de 2018.

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dr. Américo Pierangeli Costa

---

Prof. Dr. José Gustavo De Souza Alvarenga

---

Prof. Vinicius da Costa Ribeiro

“O sucesso é uma consequência, e não um objetivo!”

## **RESUMO**

O objetivo deste relato de experiência foi relatar o conjunto de intervenções realizadas com o objetivo de iniciar crianças na natação por meio de um programa de 8 semanas, com duas aulas semanais de 45 minutos, em crianças de 3 e 4 anos que nunca tiveram a prática da natação infantil; relacionando com o desenvolvimento das habilidades de flutuação, respiração e propulsão. Foi utilizado um questionário antes da intervenção, com questões relativas ao nascimento e desenvolvimento das crianças. Como estratégias avaliativas, adotou-se a realização de dois testes que objetivaram avaliar as condições de sobrevivência da criança em situações controladas e de simulação de perigo.

Palavras Chaves: Natação Infantil; Sobrevivência Aquática; Desenvolvimento.

## **ABSTRACT**

The objective of this experience report was to report the set of interventions realized with the aim of initiating children in swimming through an 8-week program with two 45-minute weekly classes in children aged 3 and 4 who never had practice of children's swimming; relating to the development of buoyancy, breathing and propulsion skills. A questionnaire was used before the intervention, with questions regarding the birth and development of children. As evaluative strategies, we adopted two tests that aimed to evaluate the conditions of survival of the child in controlled situations and simulation of danger.

Keywords: Child Swimming; Aquatic Survival; Development.

## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO</b>	<b>08</b>
1.1. Problema	11
1.2. Objetivo Geral	11
1.3. Objetivo Específico	11
<b>2. METODOLOGIA</b>	<b>12</b>
<b>3. TESTE DE CAPACIDADE DE SOBREVIVÊNCIA</b>	<b>15</b>
<b>4. RESULTADOS E DISCUSSÃO</b>	<b>18</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>23</b>
<b>6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>25</b>
<b>7. APÊNDICES</b>	<b>26</b>
7.1 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	26
7.2 Dados de Identificação da Criança	27
7.3 Teste de Avaliação Aquática	28
7.4 Teste de Avaliação da Sobrevivência Aquática	29
7.5 Planos das Aulas	30

## 1. INTRODUÇÃO

A natação é uma modalidade de exercício físico de grande importância e altamente recomendável em qualquer idade. Segundo Moraes (2011), “a natação é a atividade mais completa e a única que pode ser praticada desde o nascimento”, e mais especificamente após os seis meses de vida – conforme a Sociedade Brasileira de Pediatria.

Para Oliveira (2010), “a natação é considerada um dos esportes mais saudáveis, pois se trabalha com diversos grupos musculares e articulações do corpo em um ambiente prazeroso e diferente do que vivemos”. Além disso, especialistas apontam que as atividades realizadas no meio líquido são mais estimulantes e agradáveis. (GOMES, 2016).

De acordo com Rodrigues (2006), o sistema respiratório e cardiovascular e a resistência do organismo no combate a doenças respiratórias podem ser amenizados com a prática da natação infantil. Da mesma forma as crianças que possuem problemas relacionados a obesidade e sedentarismo que praticam tal modalidade também se beneficiam.

As aulas de natação infantil não proporcionam apenas esses benefícios, estudos comprovam que há uma diferença no desenvolvimento motor das crianças que praticam tal atividade nos primeiros anos de vida. Principalmente, estimula a sua coordenação, o seu equilíbrio e o conhecimento do meio que os rodeia (CAVALCANTI, 2006).

Programas de estimulação precoce na primeira infância devem a individualidade de cada criança, buscando potencializar o seu desenvolvimento. Para Damasceno (1997) e Cherek (1999) promover o desenvolvimento por diferentes experiências no meio líquido deve ser o objetivo central dos programas e para Payne e Isaac (2007) eles devem se adequar e adaptarem-se atendendo as necessidades das crianças.

O elemento socialização também é muito importante em crianças e jovens, ao se relacionarem com outros da mesma idade e estabelecerem e desenvolverem com eles o conceito de brincar; sem nos esquecermos, claro, da importante medida de segurança que supõe o fato de que aprenda a se defender dentro de água.



Não é ilusório acreditar que a alegria pode estar presente no processo de ensino-aprendizagem. Para isto basta quebrar rotinas, inovar, criar, arriscar. Porém o ensino da natação tem se caracterizado pela sistematização das chamadas 'sequências pedagógicas' compostas por conteúdos pré-determinados.

Garganta (1995) alega que ao priorizar exclusivamente as técnicas e deixar de lado os princípios lúdicos, ocorre uma sistematização arbitrária e monótona do ensino deixando de lado fatores como motivação e inovação.

*“A importância, enfim, da Natação, dentro de uma visão lúdica para crianças de três a seis anos, é ser um espaço de experimentação, para que a criança vivencie situações de qualidades variadas, sensações de alternância de tensão e distensão, prazer e desprazer, acompanhados da necessidade de expressividade motora. Tudo isso vai fazer com que a criança perceba seu próprio corpo, a nível motor e cognitivo. E principalmente afetivo, pois a criança está envolvida corporalmente.” (CORRÊA & MASSAUD, 2004).*

A criança por características próprias busca as atividades lúdicas, estas geram manifestações positivas no comportamento infantil e privilegiam a participação, a compreensão, a criatividade, a espontaneidade, o prazer e a afetividade. Dentro do ambiente lúdico a criança resolve conflitos com mais facilidade.

Baseado em todos esses benefícios da natação, há outra grande importância dos pais e/ou responsáveis ao quererem que seus filhos pratiquem tal atividade, no caso, é o desenvolvimento da autonomia da criança no meio aquático, basicamente no quesito segurança - já que saber nadar é também uma questão de sobrevivência.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2010), o afogamento é a terceira principal causa de morte em todo o mundo. Nos Estados Unidos, Portugal e Brasil o afogamento é a segunda causa de morte por acidente em crianças de 1 a 14 anos de idade, em que “o afogamento é a dificuldade respiratória (aspiração de líquido) durante um processo de imersão ou submersão em líquido” (Szpilman, Bierens, Handley e Orłowski (2012, p. 2102).

A Sociedade Argentina de Pediatria (2009) afirma que a natação infantil é um instrumento que possibilita a sobrevivência no meio líquido perante a uma emergência. Segundo Sarmento (2009), assim como a segurança, educação e o desenvolvimento infantil têm um tratamento priorizado, o meio aquático deve ser tratado da mesma maneira.

O estudo realizado por Asher, Rivara, Felix, Vance e Dunne (1995) sobre o treino de segurança na água como um potencial de redução do risco de afogamento em crianças pequenas concluiu que, após 8 e 12 semanas de treino as crianças adquiriram habilidades natação como: recuperar de uma queda numa piscina, saltar, voltar-se para a borda e nadar até à mesma. Os autores concluíram ainda que estas habilidades possam oferecer alguma proteção para crianças em risco de afogamento.

Um estudo mais recente de Brenner et al. (2009) pretendeu analisar a associação entre as aulas de natação e o afogamento em crianças dos 1 aos 19 anos de idade. Através deste estudo os autores concluíram que, a participação em aulas de natação formais foi associada a uma redução de 88% no risco de afogamento em crianças de um a quatro anos de idade, embora estas estimativas apresentem um Índice de Confiança (IC) de 95% incluíram reduções de risco que variaram entre 3% e 99%.

Os estudos mencionados concluem que as aulas de natação têm uma influência positiva na prevenção ao afogamento, porém não forneceram informações sobre o mecanismo através do qual as aulas de natação exercem esse efeito. Principalmente com o foco Sobrevivência Aquática, onde muitas vezes é pouco abordado por ser considerado um tabu.

Em testes de Sobrevivência Aquática corre-se o risco da criança saber executar os movimentos técnicos, porém em uma situação de emergência (com roupas, sapatos ou a presença de elementos que levem ao pânico) a resposta possa ser negativa, onde não consiga reagir ou sobreviver.

Segundo Stallman et al. (2008), o ensino da natação iniciante deve ser organizado de acordo com as situações em que possam ocorrer afogamentos, pois são estas causas que devem ditar o que ensinar.

De acordo com essas situações mais comuns de afogamento, foram classificadas três habilidades essenciais a serem trabalhadas nos planos de aulas que abrangem todas estas capacidades, que são: flutuação, respiração e propulsão.

### **1.1 Problema**

A aplicação de uma metodologia de aulas de natação com foco em habilidades voltadas para a sobrevivência contribui para autonomia da criança?

### **1.2 Objetivo Geral**

Este relato de experiência teve como objetivo descrever a vivência de aulas de natação com foco em habilidades para a sobrevivência aquática.

## 2. METODOLOGIA

A presente pesquisa trata-se de um relato de experiência realizado em uma academia localizada no bairro Jardim Botânico da cidade de Brasília, Distrito Federal, onde não se buscou comprovar ou extrapolar resultados, mas registrar os momentos e impressões do professor ao aplicar o método que se descreve a seguir.

Quadro 1– Resumo dos Planos de Aula

	<b>Tema</b>	<b>Conteúdos Principais</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Materiais</b>
<b>Aula 1</b>	Conhecimento do Meio Líquido	Reconhecimento da piscina	Descoberta e familiarização com o meio aquático	Brinquedos e Espaguetes
<b>Aula 2</b>	Conhecimento do Meio Líquido	Descontração Facial e Visão Subaquática	Familiarização com o meio aquático	Brinquedos Flutuantes e Não-Flutuantes
<b>Aula 3</b>	Reconhecimento do Meio Líquido	Início da Autonomia do aluno	Adaptação ao meio aquático	Espaguetes
<b>Aula 4</b>	Iniciação da Natação Infantil	Respiração e Propulsão	Adaptação ao meio aquático	Halteres e Tapetes Flutuantes
<b>Aula 5</b>	Iniciação da Natação Infantil	Propulsão e Flutuação	Iniciação da Autonomia no meio aquático	Espaguetes
<b>Aula 6</b>	Iniciação da Natação Infantil	Propulsão e Imersão	Iniciação da Autonomia no meio aquático	Espaguetes e Brinquedos Submersos
<b>Aula 7</b>	Iniciação da Natação Infantil	Propulsão, Flutuação e Imersão	Iniciação da Autonomia no meio aquático	Espaguetes
<b>Aula 8</b>	Natação Infantil	Saltos e Respiração com Propulsão	Autonomia no meio aquático	Barbatana do Tubarão
<b>Aula 9</b>	Natação Infantil	Quedas com Propulsão	Autonomia no meio aquático	Tapete Flutuante e espaguetes

<b>Aula 10</b>	Sobrevivência Aquática	Flutuação e Saltos	Iniciação das técnicas de Sobrevivência Aquáticas	Espaguetes
<b>Aula 11</b>	Sobrevivência Aquática	Respiração e Imersão	Iniciação das técnicas de Sobrevivência Aquáticas	Brinquedos Submersos
<b>Aula 12</b>	Sobrevivência Aquática	Propulsão de variadas posições	Técnicas de Sobrevivência	Tapete Flutuante e Espaguetes
<b>Aula 13</b>	Sobrevivência Aquática	Saltos com Propulsão	Técnicas de Sobrevivência	Espaguetes
<b>Aula 14</b>	Sobrevivência Aquática	Quedas com Propulsão	Técnicas de Sobrevivência	Tapete Flutuante e Brinquedos Atrativos
<b>Aula 15</b>	Sobrevivência Aquática	Queda, Respiração e Propulsão	Reforço das Técnicas de Sobrevivência	-
<b>Aula 16</b>	Sobrevivência Aquática	Queda, Respiração e Propulsão	Reforço das Técnicas de Sobrevivência	-

A amostra do estudo é caracterizada como não-probabilística por conveniência. Composta por 12 crianças de três e quatro anos de idade que habitam nos bairros Jardim Botânico, Mangueiral e São Sebastião. As crianças serão divididas em quatro turmas sendo cada turma composta por três crianças. Foram seguidos os seguintes critérios de inclusão: fisicamente saudáveis; sem traumas anteriores como um grave afogamento; não apresentar impedimentos neurológicos, motores e cardiovasculares diagnosticados.

A seleção é definida sendo um tipo intencional, em que será avaliado por meio deste questionário sobre os dados da criança, com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais e/ou responsáveis e com a realização do teste de sobrevivência aquática após a intervenção.

Neste sentido, consideramos pertinente a aplicação de um instrumento “Teste de Sobrevivência” que avalia a capacidade de sobrevivência das crianças, que tenham frequentado aulas de natação, quando sujeitos a uma queda acidental no meio aquático. Para posteriormente analisar a eficácia da metodologia de ensino na prevenção do afogamento.

O Teste de Sobrevivência Aquática consiste em avaliar o comportamento motor aquático das crianças quando submetidas a uma queda inesperada no meio líquido, em definir o comportamento apresentado pela criança como um comportamento que a colocaria em segurança ou em perigo, em assemelhar o teste o mais possível à realidade e não causar traumas nas crianças.

### 3. TESTE DE CAPACIDADE DE SOBREVIVÊNCIA

Para a análise da capacidade final de sobrevivência aquática, a criança foi submetida a dois testes: a Avaliação das Capacidades Aquáticas e o Teste de Avaliação da sobrevivência Aquática.

O teste de Avaliação das Capacidades Aquáticas, aplicado durante a execução das duas últimas aulas do plano, tem como objetivo classificar a criança em apta ou não para a realização do teste final. Caracterizando-se como pré-requisito para o Teste de Avaliação da Sobrevivência Aquática, com o intuito de evitar possíveis traumas.

Como meio de avaliação, foram ressaltadas no questionário as principais habilidades a serem adquiridas nas aulas de natação infantil que estão intimamente ligadas com as situações de afogamento, citadas na introdução.

Quadro 2 – Avaliação Preliminar ao Teste de Sobrevivência Aquática

Habilidades	Executa	Não executa
Entrada com salto ou mergulho em águas profundas		
Após a submersão, recupera até a superfície		
Permanece a superfície (parar e descansar com movimentos mínimos)		
Realiza a respiração de forma descontraída e coordenada		
Aquisição de pelo menos uma forma de deslocamento		
Altera a direção do deslocamento		
Mergulha e nada sem sinais de desespero		

Após a avaliação das habilidades aquáticas, o aluno avançará para o próximo teste. Caso caracterize apto, resultando em, no mínimo, cinco habilidades executadas.

Para a avaliação do comportamento da criança foi realizado o Teste de Sobrevivência Aquática. Este teste consiste em se aproximar da realidade de um acidente com crianças pequenas em piscinas profundas (acima de 1,30 m). Onde a crianças e encontrará de vestimenta do dia a dia, roupas de passeio ou de festas (blusa, calça, vestido, saia e calçados).

No início do teste, a professora explicará para o aluno todo o procedimento que ocorrerá, de forma clara e suscita. Esta situação foi encenada de forma lúdica e descritiva com o esclarecimento para a criança. De acordo com o seguinte protocolo:

- 1º Na borda da piscina, estarão posicionados aluno e professor para iniciar o teste.
- 2º A professora irá empurrar o aluno na piscina, como forma de encenação de um possível acidente.
- 3º O aluno terá que submergir, respirar e se localizar.
- 4º Após se localizar, terá que nadar até a borda mais próxima (aproximadamente 1 metro) ou flutuar e pedir por socorro.

Durante a realização do teste, com o auxílio de um observador, a criança foi avaliada segundo os critérios do quadro 3.



Quadro 3 - Teste de Avaliação da Sobrevivência Aquática

Teste de Sobrevivência Aquática	Sim	Não
Consegue atingir a borda da piscina		
Mantem-se à superfície da água e pede ajuda		
Desloca-se para algum ponto onde se consegue apoiar e pedir auxílio. (material flutuante - o próprio barco)		
Desloca-se em direção ao professor, apoiando-se nele.		
Outra situação inesperada, mas que o coloque em segurança.		
É necessária a intervenção do professor.		

A elaboração destes critérios foi baseada nas possíveis respostas que as crianças podem tomar em uma situação de risco e no próprio teste, em que possam resultar na sobrevivência aquática.

Baseados nos resultados do Teste de Avaliação da Sobrevivência Aquática, as crianças foram classificadas como dois tipos de resposta:

a) Sim - a criança apresenta um comportamento que permite prever a sua sobrevivência após a queda;

b) Não - a criança apresenta comportamento que permite prever que não sobreviveria ao acidente.

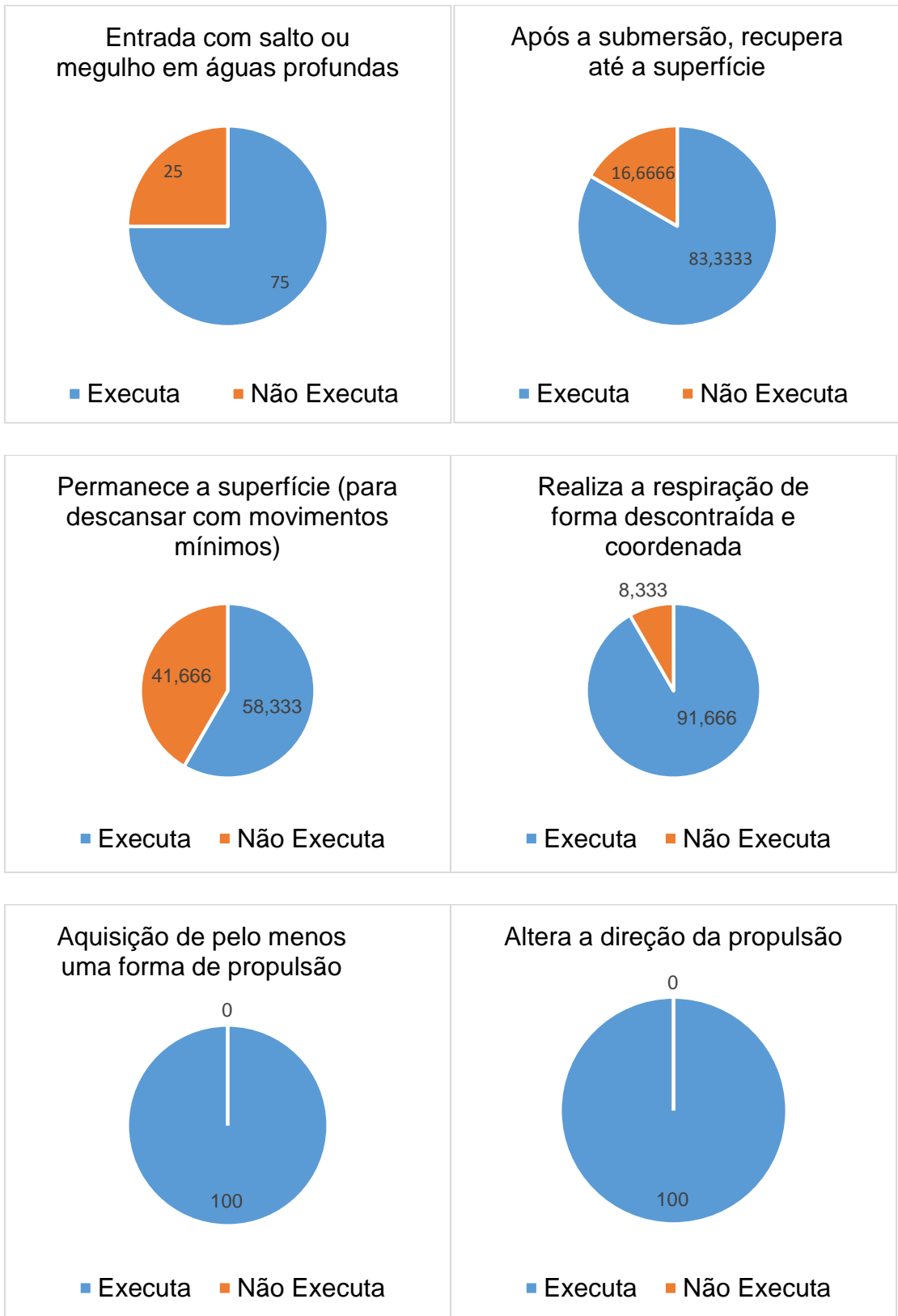
#### 4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O quadro abaixo aponta as respostas, positivas e negativas, conforme o desempenho das 12 crianças no teste de avaliação aquática.

Quadro I - teste de avaliação aquática.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Entrada com salto ou mergulho em águas profundas	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	✓
Após a submersão, recupera até a superfície	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	✓	✓	✓
Permanece a superfície (para descansar com movimentos mínimos)	×	✓	✓	✓	✓	×	×	×	✓	✓	✓	×
Realiza a respiração de forma descontraída e coordenada	✓	✓	✓	✓	✓	×	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Aquisição de pelo menos uma forma de propulsão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Altera a direção da propulsão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mergulha e nada sem sinais de desespero	×	✓	✓	✓	✓	×	✓	×	✓	×	✓	✓

Gráficos I – teste de avaliação aquática



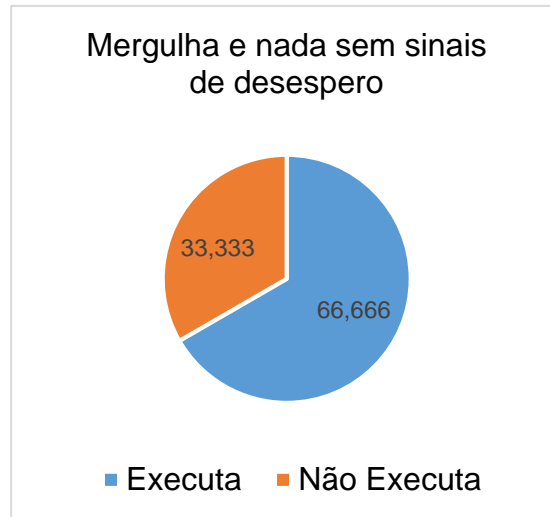
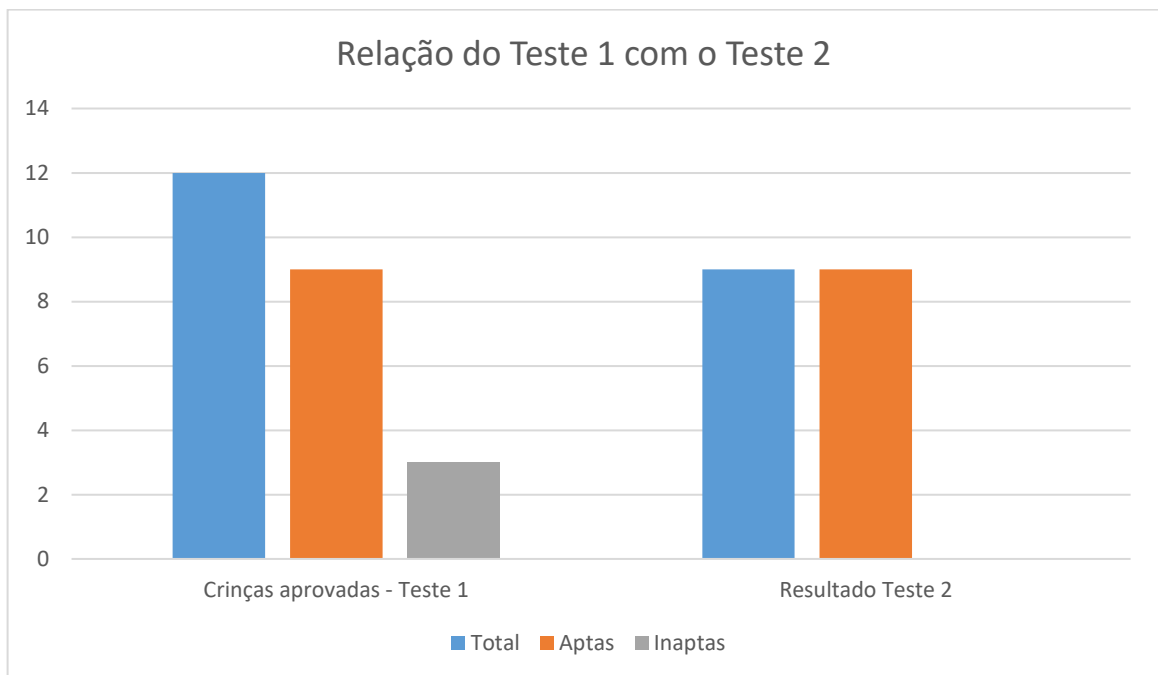


Gráfico II - teste de sobrevivência aquática



De acordo com a primeira sequência de gráficos, nota-se uma predominância de resultados positivos na execução das habilidades necessárias para que as crianças se classifiquem aptas a realização do Teste de Sobrevivência Aquática. Nas categorias relacionadas a propulsão das crianças, foram obtidos valores absolutos,

onde todos da amostra conseguiram adquirir pelo menos uma técnica de propulsão e alteração da direção.

As crianças que obtiverem resultados negativos quanto ao teste, resultando em três ou mais habilidades não executadas, eram excluídas para a participação do próximo teste, pois não apresentarem condições mínimas para gerar possíveis tomadas de decisões que poderiam garantir a auto sobrevivência. Após a análise dos resultados do presente relato de experiência foi observado que as crianças que passaram para o teste 2 – Sobrevivência Aquática tiveram total domínio da situação de perigo e responderam de forma favorável.

A quantidade de alunos por turma influencia na qualidade do ensino-aprendizagem, o qual é potencializado quando não se trabalha com turmas cheias pois o professor consegue direcionar uma maior atenção para cada individualidade encontrada na turma.

É fundamental a participação dos pais durante o processo de aprendizagem da modalidade, onde influenciam diretamente na pontualidade, frequência e motivação dos filhos.

Os principais elementos ensinados aos alunos estão relacionados a educativos que desenvolvem habilidades como flutuação, respiração e propulsão. Esses elementos estão diretamente voltados para a aprendizagem da sobrevivência aquática com atividades voltadas a este objetivo.

Com o decorrer das aulas foi observado uma evolução gradativa dos alunos em relação as habilidades trabalhadas para o desenvolvimento da sobrevivência aquática. Os exercícios que simulavam movimentos similares ao do teste aplicado se mostraram de grande importância, principalmente quanto a movimentos e situações inesperadas.

Eram esperados resultados menos expressivos devido ao curto tempo que foi trabalhado com as crianças. Porém, após analisados os resultados, foram notórias as respostas positivas dos alunos em relação às aulas desenvolvidas.

As aulas decorreram de forma lúdica e objetiva, contendo algumas variações de acordo com os planos de aula, na duração e variações das atividades. Conforme o nível da turma e respostas geradas pelas crianças. As diretrizes trabalhadas, no

objetivo da Sobrevivência Aquática, resultaram no incentivo da independência da criança no meio líquido, podendo afirmar uma possível chance de a criança responder de forma positiva a um possível acidente.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante do objetivo proposto no relato de experiência, onde foi analisar o efeito de oito semanas de treinamento direcionado para a sobrevivência aquática no controle corporal para a flutuação, respiração e propulsão de crianças de 3 e 4 anos. Os resultados mostraram que essas crianças que fizeram parte da amostra deste estudo responderam de forma positiva ao treinamento, tendo algumas controvérsias.

### **Pontos Positivos**

De acordo com a vivência da pesquisadora, no decorrer dos planos de aula e nas respostas dos alunos, tem de se ressaltar os seguintes pontos:

- a) A relação de aluno/professor contribuiu bastante na evolução da independência do aluno no meio líquido.
- b) Ao decorrer das aulas, a confiança dos pais com o desenvolvimento dos seus filhos permitia a realização dos testes.
- c) Quantidade de crianças que conseguiram realizar o teste preliminar.
- d) Aspecto desafiador do teste que pode contribuir como motivação para as crianças.
- e) Evolução gradativa dos alunos nas habilidades desejadas.

### **Pontos Negativos**

Também devem ser destacados os seguintes fatores que interviam negativamente no experimento, os quais influenciaram diretamente nos resultados:

- a) A diferença no desenvolvimento de cada criança de acordo com suas individualidades, e a influência disto nas aulas.
- b) Diferença de tempo de desenvolvimento das crianças que pode indicar que 8 semanas nem sempre serão suficientes.

- c) A realidade das escolas de natação não permitirem o trabalho da natação com turmas reduzidas como neste estudo (3 alunos por professor).
- d) A resposta emocional das crianças quanto ao novo ambiente e ao professor.

Recomenda-se a aplicação do teste de Sobrevivência Aquática em uma piscina desconhecida e em piscinas típicas de residências, onde ocorre o maior índice de afogamentos. Também se mostra necessário o posicionamento do professor na parte externa da piscina no momento da realização do teste, para evitar que os alunos se desloquem até o mesmo, caso ocorra uma resposta negativa da criança à sobrevivência, o professor efetuará o resgate da mesma. No caso, neste relato de experiência alguns alunos se deslocavam até o professor e não até a borda ou algo que pudessem se apoiar e pedir ajuda.

Este relato de experiência se mostrou positivo de acordo com a porcentagem da amostra que conseguiu realizar o teste de sobrevivência no meio líquido. Deste estudo pode-se partir para uma análise mais aprofundada da forma lúdica da natação almejando a sobrevivência aquática de crianças, na qual é observado que é a maior razão dos pais adotarem a modalidade na rotina dos filhos.

O treinamento baseado em oito semanas indica a possível eficácia para a proteção da vida em uma cena de perigo. Porém em determinados casos é necessário maior tempo de treinamento para que os alunos possam apresentar uma resposta positiva à sobrevivência aquática como foi observado com as amostras desse estudo.

Sugere-se que novos estudos sejam realizados com uma amostra mais significativa para que possam ser identificados os fatores que influenciam o desenvolvimento da sobrevivência aquática em crianças desta faixa etária.



## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARBOSA, G.S. **Estratégias motivacionais: possibilidade de inclusão do lúdico no processo de ensino aprendizagem da natação.** Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. Bauru. 2007.
- BENASSI S., SHIGUNOV V. **Os motivos sociais e a sua relação com a prática da natação.** Revista Brasileira de Ciência do Esporte. 1993;15:134.
- CARGANTA, J. **Para uma teoria dos jogos coletivos desportivo.** In GRAÇA, A., OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos esportivos.** 2ª edição. Universidade do Porto, 1995.
- CAVALCANTI, Pedro; et al.– IV Manual de Otorrinolaringologia Pediátrica da IAPO, cap. 29 – **Natação e Doenças Respiratórias**, p. 168, 2006.
- COSTA, P.H.L. **Natação e atividades aquáticas.** São Paulo: Manole, 2009.
- COUNSILMAN, J.E. **A natação: ciência e técnica.** Rio de Janeiro: Ibero-Americana, 1894.
- DAMASCENO, L. G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento.** Campinas, SP: Autores associados, 1997.
- FONSECA, V. **Psicomotricidade.** São Paulo: Martins Fontes, 1983.
- GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.** 3ª edição. São Paulo: Phorte, 2005.
- GOMES R.C.A. **Natação para bebês: motivos para a realização desta prática corporal segundo os pais e/ou responsáveis.** Universidade Federal de Goiás: Goiânia, 2016.
- LIMA, W. U. **Ensinando Natação.** São Paulo: Phorte, 1999.
- PAYNE, V. G.; ISAACS, L. D. **Desenvolvimento Motor Humano: uma abordagem vitalícia.** Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.
- Santos, R. (2004). **Acidentes domésticos e de lazer na infância - uma revisão.** *Revista Portuguesa de Clínica Geral*, 20, 215-230.

# APÊNDICES

## APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.



**Universidade de Brasília**  
**Faculdade de Educação Física**

### **TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DOS RESPONSÁVEIS**

Eu, \_\_\_\_\_, responsável legal por \_\_\_\_\_, autorizo sua participação na pesquisa do “**INICIAÇÃO À NATAÇÃO COM FOCO NA SOBREVIVÊNCIA AQUÁTICA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA COM CRIANÇAS DE 03 E 04 ANOS**”. A pesquisa tem como objetivo “Analisar o efeito do programa de treinamento em crianças de 3 e 4 anos de idade, no aprendizado da sobrevivência aquática”.

Caso concorde na participação da criança, realizaremos dezesseis planos de aulas visando à aprendizagem em sobrevivência aquática, que consiste em se aproximar da realidade de um acidente com crianças pequenas em piscinas profundas. A pesquisa busca auxiliar os pais e as crianças na autonomia no meio aquático, evitando acidentes fatais ou altamente lesivos.

Para participar desta pesquisa, a criança e seus responsáveis não terão nenhum tipo de custo e não receberão qualquer vantagem financeira. Em caráter experimental, o treinamento tem como único objetivo classificar a metodologia proposta, sendo ela eficaz ou não.

Os responsáveis poderão retirar seu consentimento ou interromper a participação do mesmo a qualquer instante do treinamento. Os resultados da pesquisa estarão à disposição e serão entregues aos responsáveis quando finalizada. O nome ou qualquer tipo de material que identifique a participação da criança, não será liberado sem a permissão prévia dos responsáveis.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias originais, sendo que uma será arquivada pelo pesquisador e outra será fornecida aos responsáveis. Os pesquisadores tratarão a sua identidade com padrões profissionais de sigilo, atendendo a legislação brasileira (Resolução N° 466/12 do Conselho Nacional de Saúde), utilizando as informações somente para os fins acadêmicos e científicos.

Declaro que concordo e autorizo a participação na pesquisa.

Brasília, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2018.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) Responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) Pesquisador (a)

**Bárbara Grassi Alencar**

**Universidade de Brasília – UnB**

**Faculdade DE Educação Física – FEF**

**Fone: (61) 98118-9166**

**E-mail: ba\_alencar@hotmail.com**

**APÊNDICE B – Questionário entregue aos pais e/ou responsáveis.**

**DADOS DE IDENTIFICAÇÃO DA CRIANÇA**

NOME:

DATA DE NASCIMENTO:

SEXO:

ALTURA:

TRAUMAS:

MEDICAMENTOS CONTROLADOS:

NOME DO RESPONÁVEL:

TELEFONE:

ENDEREÇO:

OBSERVAÇÕES:

## APÊNDICE C – Teste de Avaliação Aquática.

<b>Habilidades</b>	<b>Executa</b>	<b>Não executa</b>
Entrada com salto ou mergulho em águas profundas		
Após a submersão, recupera até a superfície		
Permanece a superfície (parar e descansar com movimentos mínimos)		
Realiza a respiração de forma descontraída e coordenada		
Aquisição de pelo menos uma forma de deslocamento		
Altera a direção do deslocamento		
Mergulha e nada sem sinais de desespero		

## APÊNDICE D – Teste de Avaliação da Sobrevivência Aquática.

Teste de Sobrevivencia Aquática	Sim	Não
Consegue atingir a borda da piscina		
Mantem-se à superfície da água e pede ajuda		
Desloca-se para algum ponto onde se consegue apoiar e pedir auxílio. (material flutuante - o próprio barco)		
Desloca-se em direção ao professor, apoiando-se nele.		
Outra situação inesperada, mas que o coloque em segurança.		
É necessária a intervenção do professor.		

## APÊNDICE E – Planos de Aulas

### Plano 1 – Reconhecimento da Piscina

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Roupa Mágica	Propulsão com o auxílio do material	10 min	Utilizando espaguete presos a cintura do aluno, deverão se deslocar para caçar os brinquedos na piscina.
Acordando o Nemo	Início da Propulsão de Perna	10 min	Referente a história, os alunos inicialmente tentarão acordar o "Nemo" (peixe) de diversas maneiras, por fim com o apoio na borda com a propulsão de perna.
Macaquinho	Propulsão sem auxílio do material	10 min	Com o auxílio do professor, os alunos irão se deslocar sobre as plataformas imitando macacos, com o aumento do grau de dificuldade.
Castelo Tubarão/Sereia	Reforço positivo	5 min	Plataforma elevada para a elaboração do "castelo".

### Plano 2 – Descontração Facial

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Chuva e Competição de Bolhas	Descontração facial	10 min	Com os brinquedos de bichinhos, realizaremos uma batalha da chuva, logo após a competição de quem solta mais bolha, tanto com o material quanto sem.
Peixinhos Coloridos	Imersão	10 min	O professor irá conduzir os alunos a mergulhar para ver os peixinhos coloridos no fundo do mar.
Flecha	Propulsão	10 min	Com os peixinhos na ponta da flecha, deverão levar até a borda da piscina.
Aquário	Reforço positivo	5 min	Plataforma elevada para a elaboração do "aquário" com os peixinhos.

### Plano 3 – Autonomia da Criança

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Barco, Cavalo e Moto	Propulsão de perna com o auxílio do material	10 min	Com o auxílio dos espaguete, os alunos irão deslocar a distancia da plataforma ate a borda de barco, de cavalo e de moto.
Estrelinha do Céu e do Mar	Flutuação Dorsal e Ventral	10 min	Professor irá conduzir a flutuação das crianças de forma lúdica, imitando uma estrela.
Pega-Pega	Propulsão	10 min	O aluno escolhido deverá pegar outro aluno.
“Tubarão”	Reforço positivo	5 min	A professora será o tubarão e aparecerá no castelo para fazer cócegas.

### Plano 4 – Respiração e Propulsão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Martelo do Thor	Propulsão de perna com o auxílio do material	10 min	Captura dos halteres espalhados na piscina e montagem do mini-castelo do Thor na borda.
Tapetão	Domínio dos movimentos com o Propulsão e imersão facial.	10 min	Os alunos deverão nadar até o tapete, subir e descer se deslocando até a borda.
Esconde-Esconde	Propulsão e imersão	10 min	Conforme a sinalização da professora, os alunos deverão se esconder.
Castelo Tubarão/Sereia	Reforço positivo	5 min	Plataforma elevada para a elaboração do "castelo".

## Plano 5 – Propulsão e Flutuação

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Caça as Minhocas	Propulsão	10 min	Os alunos deverão caçar os espaguetezinhos pela piscina. Cada vez, de formas diferentes.
Pastel	Flutuação Dorsal e Ventral	10 min	Colocar o pastel para fritar, temperando os dois lados (alternando em flutuação dorsal e ventral).
Bomba e Bóia Salva Vidas	Pulo	10 min	Na parte externa da piscina, com a “roupa mágica” os alunos irão pular, logo após de terem realizado a “bomba” dentro da piscina.
Livre	Reforço positivo	5 min	As crianças que irão decidir a brincadeira.

## Plano 6 – Propulsão e Imersão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Ex: soltar bolha, encostar alguma parte do corpo no chão.
Caça ao tesouro no Fundo do Mar	Mergulho	10 min	Os alunos deverão pegar os objetos colocados no fundo da piscina.
Esconder os Tesouros	Propulsão	10 min	Os alunos esconderão os tesouros da professora que estará de olhos “tampados”.
Cachorrinho	Propulsão com o rosto fora d’água	10 min	As crianças deverão se deslocar com o rosto fora d’água.
Canoa	Brincadeira	5 min	Fazer da plataforma uma grande canoa com o auxílio dos espaguetezinhos.



## Plano 7 – Propulsão, Flutuação e Imersão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Flecha	Propulsão	10 min	Sobrepondo as mãos com os braços estendidos, os alunos irão se deslocar da plataforma a outra, aumentando gradativamente à distância.
Pastel	Flutuação Dorsal e Ventral	10 min	Colocar o pastel para fritar, temperando os dois lados (alternando em flutuação dorsal e ventral).
Pulo do Tubarão	Pulos	10 min	Os alunos, na parte externa da piscina, pularão para alcançar o espaguete.
Saltos da Torre	Brincadeiras	5 min	Duas caminhas sobrepostas para realizar pulos

## Plano 8 – Saltos e Respiração com Propulsão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Caça aos brinquedos	Pulos e saltos variados	10 min	Pulos da borda e das plataformas com o objetivo de alcançar os brinquedos.
Barbatana do Tubarão	Propulsão com respiração	10 min	Os alunos irão nadar com a barbatana do tubarão (material flutuante) até pontos estratégicos da piscina, com mudanças de direção.
Golfinho	Salto	10 min	Ao comando do professor, os alunos deverão subir pela borda da piscina, posicionar e saltar em direção da plataforma.
“Tubaróá”	Reforço positivo	5 min	A professora será o tubarão e aparecerá no castelo para fazer cócegas.

## Plano 9 – Quedas com propulsão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Bomba e Bóia Salva Vidas	Pulo	10 min	Na parte externa da piscina, com a “roupa mágica” os alunos irão pular, logo após de terem realizado a “bomba” dentro da piscina.
Tapete Maluco	Equilíbrio e Domínio da Resposta	10 min	Os alunos irão nadar até o tapete e orientados a permanecer de pé, com a interferência do professor desestabilizando o tapete flutuante.
Bomba, Avião e Bomba Giratória	Mudança de direção e Propulsão	10 min	O professor arremessará a criança de três formas diferentes e elas deverão nadar até a borda.
Castelo Tubarão/Sereia	Reforço positivo	5 min	Plataforma elevada para a elaboração do "castelo".

## Plano 10 – Flutuação e Saltos

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Barco, Cavalo e Moto	Propulsão de perna com o auxílio do material	10 min	Com o auxílio dos espaguetes, os alunos irão deslocar a distancia da plataforma ate a borda de barco, de cavalo e de moto.
Pastel Vivo	Flutuação com Propulsão	10 min	O aluno realizará a flutuação dorsal e ao receber o sinal do professor se desloca para a plataforma ou para a borda.
Animais Saltadores	Pulos	10 min	Os alunos deverão imitar pulos de sapos, de coelhos, de kangurus dentro e fora da piscina.
Pulos com a Professora	Flutuação, Respiração e Propulsão	5 min	As crianças irão pular junto com a professora e terão que nadar até a plataforma.

## Plano 11 – Respiração e Imersão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Competição de Bolha	Respiração e Apneia	10 min	Competição de qual aluno fica mais tempo com o rosto na água soltando bolha.
Cachorrinho	Propulsão com o rosto fora d'água	10 min	As crianças deverão se deslocar com o rosto fora d'água.
Caça ao tesouro no Fundo do Mar	Mergulho	10 min	Os alunos deverão pegar os objetos colocados no fundo da piscina.
“Tubaroa”	Reforço positivo	5 min	A professora será o tubarão e aparecerá no castelo para fazer cócegas.

## Plano 12 – Propulsão de variadas posições

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Braço do Gigante	Propulsão com braçada	10 min	Após a música introdutória, as crianças deverão realizar a braçada rudimentar.
Tapete Maluco	Equilíbrio e Domínio da Resposta	10 min	Os alunos irão nadar até o tapete e orientados a permanecer de pé, com a interferência do professor desestabilizando o tapete flutuante.
Bomba, Avião e Bomba Giratória	Mudança de direção e propulsão	10 min	O professor arremessará a criança de três formas diferentes e elas deverão nadar até a borda.
Canoa	Brincadeira	5 min	Fazer da plataforma uma grande canoa com o auxílio dos espaguetes.

### Plano 13 – Saltos com Propulsão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pula Sapão	Domínio corporal	10 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Flecha	Propulsão	10 min	Sobrepondo as mãos com os braços estendidos, os alunos irão se deslocar da plataforma a outra, aumentando gradativamente à distância.
Cachorrinho	Propulsão com o rosto fora d'água	10 min	As crianças deverão se deslocar com o rosto fora d'água.
Caça as Minhocas	Pulo e Propulsão	10 min	Os alunos deverão caçar os espaguetes pela piscina a partir do salto. Cada vez mais distantes.
Saltos da Torre	Brincadeiras	5 min	Duas caminhas sobrepostas para realizar pulos

### Plano 14 – Quedas com Propulsão

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	5 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Bomba e Bóia Salva Vidas	Pulo	10 min	Na parte externa da piscina, com a “roupa mágica” os alunos irão pular, logo após de terem realizado a “bomba” dentro da piscina.
Tapete Maluco	Equilíbrio e Domínio da Resposta	10 min	Os alunos irão nadar até o tapete e orientados a permanecer de pé, com a interferência do professor desestabilizando o tapete flutuante.
Caça aos brinquedos	Pulos e saltos variados	10 min	Pulos da borda e das plataformas com o objetivo de alcançar os brinquedos.
Pulos com a Professora e Amigos	Flutuação, Respiração e Propulsão	10 min	As crianças irão pular junto com a professora e terão que nadar até a plataforma.

## Plano 15 – Sobrevivência Aquática

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	5 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Braço do Gigante	Propulsão com braçada	10 min	Após a música introdutória, as crianças deverão realizar a braçada rudimentar.
Bomba, Avião e Bomba Giratória	Mudança de direção e Propulsão	10 min	O professor arremessará a criança de três formas diferentes e elas deverão nadar até a borda.
Caça aos brinquedos	Pulos e saltos variados	10 min	Pulos da borda e das plataformas com o objetivo de alcançar os brinquedos.
Pulos com a Professora e Amigos	Flutuação, Respiração e Propulsão	10 min	As crianças irão pular junto com a professora e terão que nadar até a plataforma.

## Plano 16 – Sobrevivência Aquática

<b>Atividade</b>	<b>Conteúdo</b>	<b>Duração (aprox.)</b>	<b>Material/Recursos e Métodos</b>
Pipoquinha	Domínio corporal	5 min	Com orientação do professor, conforme a música, os alunos deverão receber e efetuar o comando. Evolução gradativa da dificuldade de acordo com o nível da turma.
Pastel Vivo	Flutuação com Propulsão	10 min	O aluno realizará a flutuação dorsal e ao receber o sinal do professor se desloca para a plataforma ou para a borda.
Caça a Professora	Pulo e Propulsão	10 min	Os alunos deverão nadar até a professora pela piscina a partir do salto. Cada vez mais distante.
Pega-Pega	Propulsão	10 min	O aluno escolhido deverá pegar outro aluno.
Livre	Reforço positivo	10 min	As crianças que irão decidir a brincadeira.