

Quanto mais cedo, mais benéfica é a natação

■ Crianças com menos de três meses de idade estão no ponto para começar a prática do esporte, que evita gripe, bronquite e asma.

Marco Terranova

O adeus a gripes constantes, crises de bronquite e asma é apenas um dos benefícios que a prática da natação pode trazer para as crianças. E quanto mais cedo melhor. Bebês com menos de três meses de idade podem ser preparados para se tornar futuros campeões ou, no mínimo, pessoas que se sintam bem até debaixo d'água.

De acordo com o pediatra Fernando Olinto, desde que a criança apresente boas condições de saúde, a piscina esteja bem tratada e não faça frio, não há contra-indicações para a natação de bebês. "Costumo indicar a natação quando a criança apresenta problemas respiratórios, porque o esporte contribui para melhorar a ventilação pulmonar", diz o pediatra, que recomenda a natação a partir de um ano de idade. "O que não quer dizer que a criança não possa começar mais cedo", ressalva.

Na academia Aquababy, em Jacarepaguá, por exemplo, não há limite mínimo de idade para a admissão dos alunos. O dono da academia, professor Airton Leite, 52 anos, mestre em Natação pela Universidade de Bonn, na Alemanha, afirma que está acostumado a receber *aluninhos* de dois meses.

Banho — "O tempo de permanência na água, no entanto, é curto. Até um ano a criança fica na piscina por, no máximo, 15 minutos", explica o professor. Ele é contrário às piscinas de água quente, que tornariam a aula semelhante a um banho, relaxando o bebê ao invés de estimulá-lo. "O ideal é que a água esteja entre 22 e 23 graus", afirma.

As aulas, individuais, evoluem com base em três etapas: a ambientação, para familiarizar a criança com o local das aulas; a adaptação, quando a mãe participa das aulas dentro da piscina, e a transferência, que marca a passagem da criança para os braços do professor.

Airton Leite esclarece que as aulas visam à saúde das crianças, seguindo a tendência das escolas europeias, e não necessariamente à competição, como é comum nos Estados Unidos. "Até os quatro anos as aulas são livres, criativas, mas os alunos já começam a ser disciplinados através dos horários

das aulas e do direcionamento das atividades. O objetivo principal é transmitir segurança a elas".

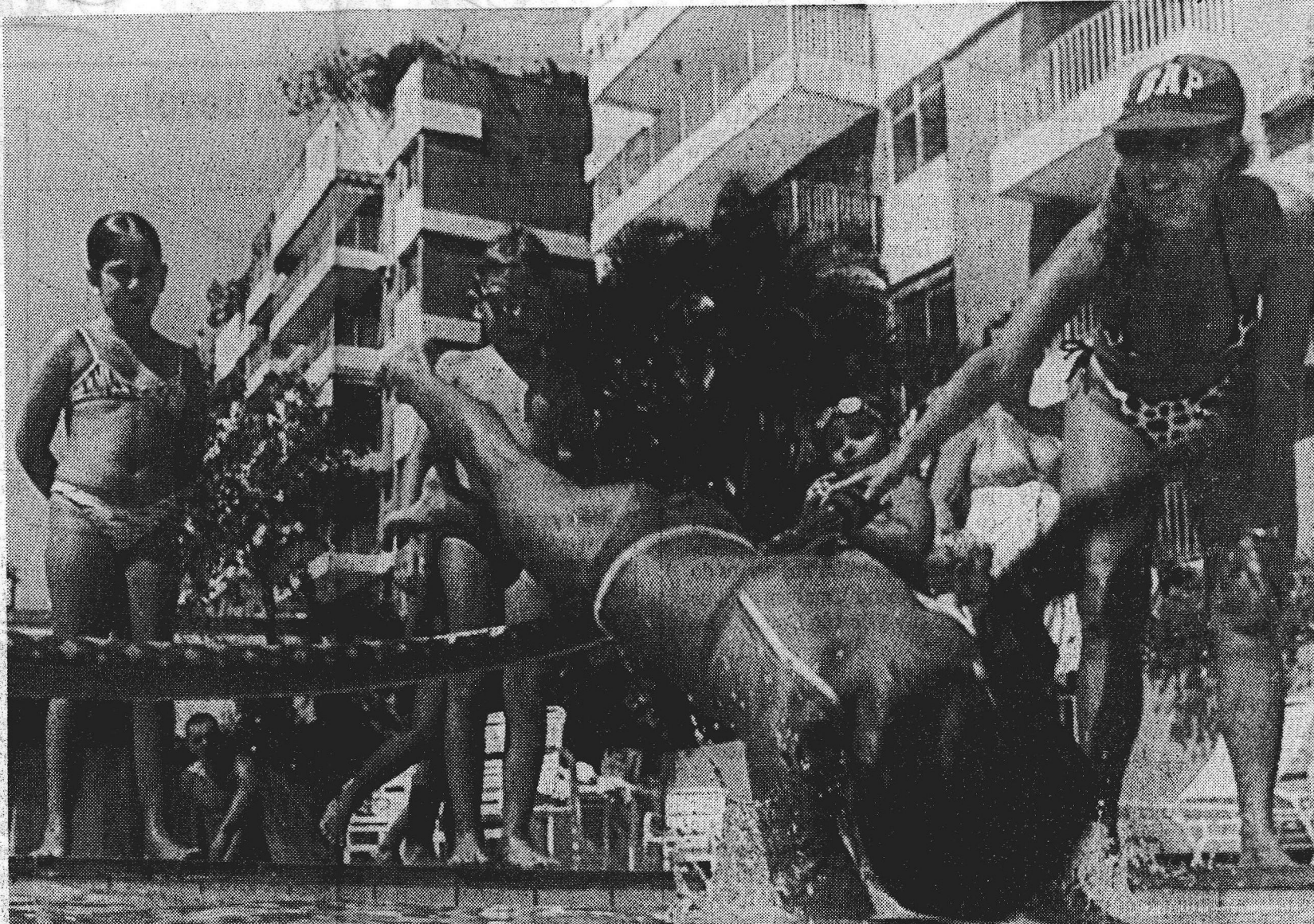
Brincando — "Aprenda a nadar brincando", é o que se lê no cartão de Marta Assis, professora de natação há oito anos, traduzindo um lema que é levado ao pé da letra em suas aulas. Os alunos, situados numa faixa etária que começa aos 6 meses, têm contato com uma infinidade de brinquedos de cores e formatos variados para auxiliá-las a vencer o medo da água e desenvolver uma relação de prazer com a substância que é a fonte da vida.

As aulas são praticamente personalizadas, realizadas na casa do aluno ou na piscina do condomínio, podendo ser formadas turmas de até quatro crianças, de acordo com a afinidade dos pequenos. "Para os mais novos, a atenção integral e o contato físico são muito importantes. No início do trabalho a bôia sou eu", conta a professora.

Marta Assis explica que até um ano e meio de vida a criança conserva instintos que permitem que elas bloqueiem a glote quando sentem que vão submergir. "Respingando água ou dando um leve sopro no rostinho do bebê, eu o deixo preparado para a imersão", explica a professora, alertando que a técnica não é tão simples. Acidentes que façam a criança engolir água criam bloqueios que podem persistir até a idade adulta.

Ela afirma que o objetivo principal das aulas não é necessariamente ensinar a criança a nadar, mas fazer com que ela se familiarize com o ambiente, o que estimula o aprendizado. "Natação não é só o mergulho, ou o aprender a nadar. A criança deve sentir prazer em estar na água", confirma Marta, ou Martinha, como a apelidaram seus alunos. Ela acrescenta que "se uma criança preparada cai na água, ela consegue procurar um apoio, ou ao menos se sustentar e esperar a ajuda".

Ela também ressalta que os bebês mais novos, a partir de seis meses, precisam ser previamente liberados para as aulas pelos pediatras. "O ideal é que eles tenham aulas em piscinas aquecidas e co-



A professora de natação Marta Assis usa equipamentos importados e organiza brincadeiras na piscina para tornar a aula mais divertida e atraente.

bertas. Do contrário, as aulas para o bebê só podem ser oferecidas durante o verão", acrescenta.

Garganta — Os irmãos Ulisses, de seis anos, Augusto, de cinco, e Lucas, de apenas dois anos, moradores do Jardim Botânico, são alunos de Marta Assis desde quan-

do tinham pouco mais de um ano de idade. "Ulisses parou de ter os problemas de garganta que eram frequentes. E o Guto e o Lucas quase não têm mais crises de bronquite", comenta, satisfeita, Clara Beltrão, mãe do trio de atletas. E lembra que Lucas, o mais novo, na

verdade tem contato com a piscina desde quando ela, ainda grávida, praticava hidroginástica com Marta.

Alcyone Cunha Júnior, pai do pequeno Pedro Paulo, de 5 meses, optou por matricular seu filho na Aquababy após conversar com o

pediatra. "O médico disse que a natação contribui para melhorar a coordenação motora e a postura do bebê, além de prevenir várias doenças", conta Alcyone. Ele espera que o filho continue a praticar o esporte, seguindo o exemplo do pai, que é um ex-nadador.