

A GESTÃO DE TEMPO NUMA AULA DE ESTIMULAÇÃO AQUÁTICA

JOSÉ MIGUEL DE LA TORRE COBO



RECURSO PEDAGÓGICO | **AIDEA** | 15 DE JUHO DE 2024

A GESTÃO DE TEMPO NUMA AULA DE ESTIMULAÇÃO AQUÁTICA

JOSÉ MIGUEL DE LA TORRE COBO

IDEIAS PRINCIPAIS

- É recomendável adaptar os tempos às necessidades de família e do grupo.
- Uma aula bem-sucedida advém de um equilíbrio entre o cumprimento dos objetivos e a habilidade do educador aquático se adaptar a possíveis mudanças.
- Os tempos das tarefas dependem de algumas variáveis: alunos, material, etc.

INTRODUÇÃO

Os educadores e profissionais do meio aquático demonstram uma enorme disponibilidade para se formarem e atualizarem continuamente. Partilham-se conhecimentos, experiências e vivências em diferentes piscinas e com diferentes grupos de pessoas. Realizam-se estudos científicos e desenvolvem-se instrumentos de medição para uma multiplicidade de variáveis e aspetos presentes numa sessão de estimulação aquática. No entanto, a questão da atenção e concentração dos bebés e das crianças nas diferentes tarefas aquáticas propostas continua a ser um desafio com respostas diversas e variáveis inconstantes.

Neste sentido, objetivo deste recurso é refletir sobre a gestão do tempo nas aulas de estimulação aquática e apresentar alguns exemplos de como o fazer.



Esta capacidade de “estar atento a um estímulo específico e ignorar estímulos irrelevantes durante um período de tempo” (Flores, p. 33, 2018) é influenciada por variáveis como a idade, o género, o sono ou o ambiente familiar.



O PROCESSO ATENCIONAL



O estudo da atenção sustentada (AS), entendida como a capacidade através da qual um ser humano é capaz de manter um estado de alerta durante o tempo necessário para realizar uma determinada tarefa com garantias de sucesso, e obter resultados efetivos na mesma durante um período de tempo determinado e prolongado, tem avançado significativamente nos últimos anos.

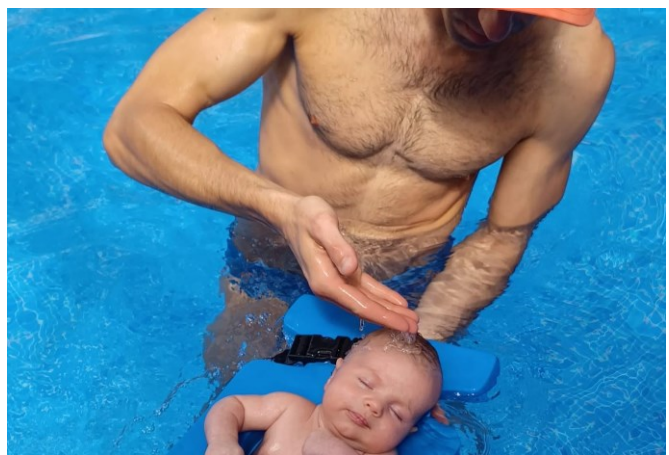
Durante os primeiros anos, a atenção das crianças é complexa. Elas aprendem de forma diferente dos adultos: precisam de mais velocidade e de mais estímulos para manter a sua atenção. No entanto, “a sua imaturidade não lhes permite dedicar muito mais tempo aos estímulos, pelo que necessitam que estes sejam rápidos, curtos e variados” (Romero, p. 180, 2023). Segundo a autora, para desenvolver a atenção do bebé de forma integral, é aconselhável propor atividades lúdicas curtas, que ele goste e queira fazer mais; por outro lado, se a atividade durar mais tempo, a motivação diminui e é possível que ele prefira não realizar novas atividades dirigidas.

É comum detetar no bebé um pico de atenção muito intenso, mas muito curto no tempo. A prática e o contacto direto com o ambiente proporcionarão a maturidade necessária. Por isso, as dinâmicas nos dois primeiros anos de vida devem durar apenas alguns minutos.

Numa fase posterior, a criança não precisará que o objeto tenha luzes e sons ou que se mova: será capaz de manter a atenção voluntariamente e de a controlar, para poder brincar durante mais tempo. Mesmo assim, “esta capacidade que nos permite denotar interesse por um tipo de informação pode, por vezes, ser realizada de forma inconsciente” (De la Torre Cobo, 2024).

“ A região do cérebro emocional denominado “corpo estriado”, de grande relevância e estreitamente ligada à atenção, aos gostos e aos apetites, identifica positivamente os estímulos de “grande intensidade” e “velocidade de satisfação” (Bilbao, p. 232, 2015). ”

O meio aquático oferece uma grande variedade de estímulos: formas, cores, sons, tamanhos, texturas, alterações de luminosidade e reflexos, diferentes atividades, entre outras. Algumas proporcionam menor ou maior intensidade, outras propiciam maior satisfação e bem-estar a curto prazo, quer a nível sensorial (gustativo, tátil ou visual), quer a nível psicomotor (trepicar, saltar, deslizar ou mergulhar). Assim, a grande variedade e quantidade de estímulos apresentados nas sessões aquáticas, juntamente com o curto período de tempo em que as crianças conseguem manter uma atenção sustentada durante os primeiros meses do seu desenvolvimento evolutivo, torna essencial encontrar dinâmicas aquáticas atrativas, com intensidade suficiente e satisfação positiva, para associar o meio aquático ao bem-estar físico e emocional.



HABILIDADE COGNITIVA: CONCENTRAÇÃO

Não há atenção sem concentração. E para uma boa aprendizagem é essencial considerar a atenção e a concentração como a base do desenvolvimento cognitivo. Assim, este processo psíquico nada mais é do que a capacidade de focar toda a atenção num estímulo “apenas o tempo suficiente para terminar o que se está a fazer” (Bilbao, p. 240, 2015).

De acordo com Bilbao (2015), as crianças tendem a perder o interesse rapidamente, o que indica a necessidade de redirecionar a atenção para o que estava a ser realizado, promovendo a concentração e evitando que se distraiam.

A concentração favorece determinados tipos de aprendizagem. Destaca-se a **aprendizagem explícita**, que é “aquela com consciência e intencionalidade, com o objetivo de adquirir informação relevante, necessitando de uma atenção determinada e de concentração sobre o conhecimento e a ação que se está a aprender” (De la torre, p.44, 2024). Além disso, outros tipos de aprendizagem, como a aprendizagem observacional, associativa ou cooperativa, não podem ter lugar sem uma atenção plena e uma concentração óptima.

A fadiga física e sensorial são fatores que influenciam a atenção e a concentração, podendo diminuí-la e alterá-la. Permanecer demasiado tempo numa única tarefa provoca frequentemente distrações e dificuldades de concentração.

Por isso, um ambiente aquático relaxado e sem perturbações favorece os processos de atenção e concentração, influenciando uma maior consciência e participação ativa nas diferentes atividades aquáticas.

ESTRUTURA DE GESTÃO DE TEMPO: EXEMPLO PRÁTICO



Com base no exposto e em diferentes experiências em piscinas, recomenda-se que a sessão aquática dure cerca de 45-50 minutos.

Como proposta, os tempos podem ser distribuídos da seguinte forma:

Parte inicial. Duração entre 5 a 10 minutos. No início da sessão, os primeiros minutos são de “primeiro contacto”. Muitos bebés acabaram de acordar já na instalação, momentos antes da sessão aquática. Precisam de um

período de tempo razoável para acordar e tomar consciência do local.

Seria interessante aproveitar estes primeiros momentos para aclimatar o bebé ao ambiente e ao meio, tornando-o consciente e dando-lhe o tempo e os estímulos necessários. É positivo optar por entrar gradualmente na piscina e poder chapinhar ou interagir com outras famílias para evocar memórias e emoções positivas. Desta forma, quando o educador aquático iniciar a sessão, os sentidos do bebé estarão no seu máximo desempenho e predispostos para a atividade aquática.

É também possível passar este tempo a interagir com os outros bebés e com os seus adultos de referência, de forma a despertar memórias e a recuperar recordações positivas de sessões anteriores. Se o bebé encontrou um lugar específico nas instalações que evoca com facilidade e rapidez as memórias mais positivas, vá diretamente para lá.

Parte central. Duração entre 20 a 30 minutos. Este período seria o “núcleo” da sessão. A atenção aqui é total, assim como a concentração e a expressão máxima de todos os sentidos que estão alerta.

Neste período é possível trabalhar os objetivos primários da sessão, bem como as diferentes atividades para os alcançar. Devem ser preparadas dinâmicas e atividades suficientes para evitar uma possível rejeição de uma determinada tarefa, ou uma baixa participação e interesse noutra tarefa.


Parte final. Duração entre 10-15 minutos. Este período de tempo constituiria a parte final da sessão. Aqui a atenção do bebé está mais dividida, assim como um elevado o cansaço sensorial e o físico. É o momento ideal para algumas atividades relaxantes, como flutuação dorsal nos braços do adulto, passeios aquáticos pela piscina, ou simplesmente aproveitar os últimos momentos de vínculo com o adulto enquanto se canta alguma canção para indicar aos bebés que o fim da sessão está próximo.


É possível encerrar a sessão com uma atividade, com uma canção ou uma dinâmica de grupo. No entanto, devido às diferenças individuais, este tempo deve ser adaptado às circunstâncias de cada família. Nos bebés mais velhos, a partir dos 15 meses, é possível investir este tempo final da sessão em diferentes circuitos psicomotores aquáticos e terrestres.

PROPOSTA PRÁTICA


Seguem-se algumas dinâmicas e atividades simples que podem ser realizadas para cobrir os três momentos de sessão propostos, que podem ser adaptados de acordo com as necessidades individuais ou do grupo. A duração proposta é um recurso indicativo e podem também ser reorganizada.


Propuestas para la parte inicial


Imagens	
Nome	Saudação com os pés
Parte da sessão	Parte inicial
Duração	5 minutos
Objetivo	Promover a entrada progressiva na água; os salpicos e o contacto com a água; despertar o aspeto físico e motor; a familiarização com o meio aquático e o contacto social.
Atividade	Contacto direto com a água e com outros bebés enquanto o adulto sustenta o bebé numa posição dorsal ou ligeiramente inclinada à frente.

Imagens	
Nome	O bando
Parte da sessão	Parte inicial
Duração	5 minutos
Objetivo	Ambientar o bebé ao contexto; promover a integração e o despertar sensorial através do contacto; potenciar a comunicação direta com outros bebés; evocar memórias e emoções positivas de experiências aquáticas anteriores.
Atividade	Em pequenos grupos na piscina, enquanto um adulto sustenta o seu bebé pelas axilas ou pelos lados para lhe dar mais liberdade de movimentos, para que todos vejam a cara uns dos outros e possam interagir com os outros colegas e com o material aquático disponível para a sessão.

Propostas para a parte central da sessão


Imagens	
Nome	Circulo de bolas
Parte da sessão	Parte central
Duração	8 minutos
Objetivo	Trabalhar a atenção plena; desenvolver a capacidade de concentração e abstração na tarefa; reforçar o vínculo apego/desapego.
Atividade	Os adultos dispõem-se em círculo para que os bebés possam estar frente a frente e interagir uns com os outros, partilhando as bolas de diferentes cores e tamanhos, com movimentos de agarrar e empurrar em direções diferentes.


Imagens	
Nome	Perseguir bolas
Parte da sessão	Parte central
Duração	8 minutos
Objetivo	Potenciar os sentidos da visão e da audição através da manutenção da atenção plena; manter a concentração durante o máximo de tempo possível através da variação do material; estimular ações interativas com o material e o meio aquático.
Atividade	A criança escolhe uma bola livremente ou por sugestão do adulto, para realizar movimentos de empurrar e agarrar, bem como lançar a bola e depois voltar a procurá-la e a apanhá-la.

Imagens	
Nome	Empurrar uma fitball
Parte da sessão	Parte central
Duração	8 minutos
Objetivo	De pé, em círculo, no meio da piscina, o adulto sustenta a criança pelos costados ou pelas axilas para empurrar uma bola grande, de maneira a que esta se desloque em todas as direções através dos movimentos dos braços da criança.

Atividade	Trabalhar a concentração através do acompanhamento visual do movimento aleatório da bola; promover a atenção e a coordenação óculo-manual empurrando a bola; promover a orientação espaço-temporal e a permanência no ambiente pela ativação do sentido da audição. Socialização e empatia entre grupos.
------------------	--

Propostas para a parte final da sessão

Imagens	
Nome	Grande encontro
Parte da sessão	Parte final
Duração	5 minutos
Objetivo	Diminuir a intensidade e relaxar os estados físicos e sensoriais; transmitir as diferentes sensações de calma e serenidade pelo adulto; partilhar os últimos momentos da sessão aquática; indicar ao bebé que a atividade está a chegar ao fim.
Atividade	Relaxar os bebés através de canções e de uma comunicação mais lenta, com movimentos para a frente e para trás, mantendo um círculo para que se possam observar uns aos outros, tocar-se, etc.

Imagens	
Nome	Cama de algodão
Parte da sessão	Parte final
Duração	5 minutos
Objetivo	Relaxar o bebé para vincular as sensações agradáveis de repouso e de flutuação; tomar consciência do próprio corpo e do cansaço físico nesta parte da sessão; descobrir o repouso na água; cultivar a vinculação com o adulto. Aceitação e prazer da posição dorsal.
Atividade	Embalar o bebé em posição dorsal nos braços do adulto para o relaxar com canções e movimentos suaves para indicar que a sessão está prestes a terminar. Se esta posição for stressante, encontrar uma alternativa para uma boa sensação.

CONCLUSÕES

Cada bebé e cada família tem características únicas no meio aquático, dependendo de muitos fatores, pelo que cada sessão é sempre diferente. Por isso, é aconselhável adaptar os tempos às necessidades de cada família e de cada grupo. Uma sessão aquática bem-sucedida implica encontrar o equilíbrio entre o cumprimento dos objetivos previamente estabelecidos e a capacidade do educador aquático para se adaptar a possíveis mudanças e desvios ao guião que ocorram inesperadamente, procurando sempre uma atenção plena: ampla,

calma e sustentada até ao fim. Como Albert Einstein demonstrou na sua teoria da relatividade: “o tempo não é um conceito absoluto, mas está ligado à velocidade e à gravidade”. Portanto, os nossos tempos dependem do observador e da nossa perspectiva.

REFERÊNCIAS

- Bilbao, A. (2015). *El cerebro del niño explicado a los padres*. Plataforma.
- De la Torre, J. M. (2024). *Dinámicas y circuitos psicomotores en el medio acuático*. Eris Ediciones.
- Flores, A., Bernal, A. N., & de la Serna Tuya, A. S. (2018). Revisión teórica del proceso de atención sostenida en la infancia y adolescencia. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 13(1), 33-41.
- Romero, C. (2023). *Cómo estimular a tu bebé*. Grijalbo.