

## **CARACTERIZAÇÃO DOS PAIS E PERCEÇÃO DOS MESMOS SOBRE AULAS DE NATAÇÃO PARA BEBÉS**

### **CHARACTERIZATION OF PARENTS AND PERCEPTION OF THE SAME ON SWIMMING CLASSES FOR BABIES**

**Ana Encarnação**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Patrícia Mendes**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Sílvia Miranda**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Carina Gouveia**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Joana Pereira**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Liliana Marques**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Paulo Nunes**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Teresa Figueiredo**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Ana Figueira**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Ana Pereira**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

**Cátia Ferreira**

Instituto Piaget - Campus Universitário de Almada. (ISEIT e ESE)

**Mário Espada**

Escola Superior de Educação - Instituto Politécnico de Setúbal, Portugal. (ESE-IPS)

mario.espada@ese.ips.pt

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi aferir o perfil dos pais e percepção destes relativamente às aulas de natação para bebês. Quarenta e cinco pais de crianças integradas em aulas de natação para bebês em três piscinas do Distrito de Setúbal preencheram o questionário. 82.2% dos educadores transmitiram ter mantido o hábito de prática desportiva no passado, ao passo que apenas 51.5% indicou manter a prática no momento do estudo. A totalidade dos pais considerou relevante a emissão de *feedback* por parte dos professores de natação para bebês nas aulas e o conhecimento das metodologias aplicadas nas aulas. É fundamental caracterizar os responsáveis pelo envolvimento de bebês em aulas de natação e compreender as suas ideias sobre a natação para bebês no sentido de procurar ser adaptada a oferta à procura da atividade em amplo crescimento.

**Palavras-Chave:** Aulas, Bebês, Natação, Pais.

## ABSTRACT

The objective of the present study was to assess the parents' profile and their perception regarding swimming lessons for babies. Forty-five parents of children integrated in swimming classes for babies in three pools in the District of Setúbal completed the questionnaire. 82.2% of educators reported having maintained the practice of sports in the past, while only 51.5% indicated to maintain practice at the time of study. The totality of the parents considered the feedback of the teachers of swimming for babies relevant in the classes and the knowledge of the methodologies applied in the classes. It is essential to characterize those responsible for involving babies in swimming lessons and to understand their ideas about swimming for babies in order to be adapted the offer to the demand for the growing activity.

**Keywords:** Babies, Classes, Parents, Swimming.

## 1 INTRODUÇÃO

A natação é um dos desportos mais praticados em todo o mundo nas mais variadas formas, recreacional, regular (nomeadamente frequência de aulas) e competitiva. Em função da relação tão íntima com o meio aquático, a natação pode ser introduzida em fase precoce, nos primeiros meses de vida. Não é provável que exista um Desporto que permita a prática desde tão tenra idade.

A água faz parte do nosso corpo e ocupa a maior parte do nosso planeta. É um elemento que está presente na vida do ser humano desde o seu nascimento e representa 40 a 60% do seu peso corporal (McArdle et al., 1990). O meio aquático está presente ao longo da nossa vida, desde o meio intrauterino até às atividades quotidianas de lazer, por exemplo na praia ou piscina.

Os benefícios para a saúde derivados de prática regular de atividade física encontram-se bem descritos na literatura (Haskell et al., 2007; Nelson et al., 2007). Anteriormente, evidências científicas relacionaram o envolvimento em atividade física regular com benefícios físicos e cognitivos (Dishman, 1992; Biddle, 1993; Kesaniemi et al., 2001).

No que concerne a exercício físico (prática regular), Skoffer e Foldspang (2008) desenvolveram um estudo com o objetivo de determinar que formas de exercício físico promoviam um decréscimo de ocorrência de dores na coluna vertebral em crianças em idade escolar. Após estudarem vários desportos, concluíram que a natação era um de dois desportos associados com o decréscimo de dores na coluna vertebral em crianças em idade escolar.

O número de pessoas que praticam uma atividade desportiva relacionada com o meio aquático tem aumentado, e as piscinas em particular, tornaram-se lugares onde as pessoas não se dedicam apenas à prática, mas também a recreação, relaxamento e socialização (Pasquerela et al., 2013). Contudo, nomeadamente as piscinas, poderão expor as pessoas a riscos associados à possível exposição a químicos e micróbios (Organização Mundial de Saúde, 2006).

Atividades relacionadas com o meio aquático são uma forma excelente de procurar benefícios físicos e psicológicos, e, naturalmente, benefícios para a saúde (Thomson et al., 2003; Kamioka et al., 2010). Especificamente o envolvimento da população em aulas de natação para bebés tem vindo a aumentar, sendo cada vez mais notória a procura por parte dos pais de um espaço aquático onde essa atividade decorra. (Martins et al., 2006).

De acordo com vários autores, é possível verificar que a natação para bebés permite que o bebé desenvolva alguns benefícios aos níveis psicomotor, neuromotor e psicossocial. Mataruna e Salles (2006) consideraram que a prática de atividades aquáticas aumenta as capacidades motoras do bebé e permite a vivência de novas experiências que o ajudarão a crescer.

Na natação para bebés, o papel dos pais é extremamente importante para o bem-estar do educando e aproveitamento do tempo em meio aquático, é importante que decorra uma transmissão de segurança por parte dos mesmos aos bebés. A prática desta atividade aquática desenvolve a segurança, aumentando o conhecimento e domínio do seu corpo, favorecendo a comunicação do bebé com o adulto e com as outras crianças, melhorando assim a qualidade de vida de um modo geral (Sarmiento, 2000).

Os pais desempenham um papel fundamental no tipo de experiências que as crianças e jovens obtêm no Desporto (Partridge et al., 2008). O contacto entre bebé, pais e professor(a) é muito importante para o desenvolvimento sócio afetivo (Raiol & Raiol, 2010). Como referiu Brustad (1992), os pais podem assumir imensos papéis na prática desportiva, mas nenhum será tão importante como a sua capacidade para estabelecer um ambiente emocional propício à participação desportiva dos filhos.

A melhor estimulação do bebé continua a ser aquela que os pais proporcionam segundo a sua sabedoria espontânea e de envolvimento afetivo natural. São por isso, um importante pilar no processo ensino-aprendizagem do bebé. A razão pela qual os pais procuram a prática de natação para bebés, quais as expectativas em relação ao desenvolvimento do seu bebé e as suas repercussões nos planos fisiológicos e psicológicos são parte integrante de um vasto conjunto de variáveis que devem ser analisadas (Zhao et al., 2005).

Torna-se importante compreender os fatores que determinam o envolvimento nas aulas de natação de bebés, assumindo os pais um papel fundamental neste processo. O principal objetivo do presente estudo foi compreender o perfil dos pais que frequentam aulas de natação para bebés e a sua linha de pensamento relativamente à prática.

## **2 MÉTODOS E PROCEDIMENTOS**

Quarenta e cinco pais de crianças integradas em aulas de natação para bebés em três piscinas do Distrito de Setúbal participaram no estudo.

A totalidade (40.0±6.8 anos de idade) apresentava nacionalidade portuguesa, vinte e cinco pertenciam ao género feminino e vinte ao masculino. Trinta e um viviam em meio urbano e catorze em meio rural.

Solicitou-se o preenchimento do questionário em dois momentos: previamente ao início das aulas para os pais que chegaram com antecedência ao *hall* das piscinas e no final da aula para os restantes.

Os pais receberam o questionário com instruções e recomendações para o seu preenchimento, não sendo estabelecido limite de tempo para o seu término. Eventuais dúvidas manifestadas pelos inquiridos foram prontamente esclarecidas pelos especialistas em Ciências do Desporto que acompanhavam a recolha de dados.

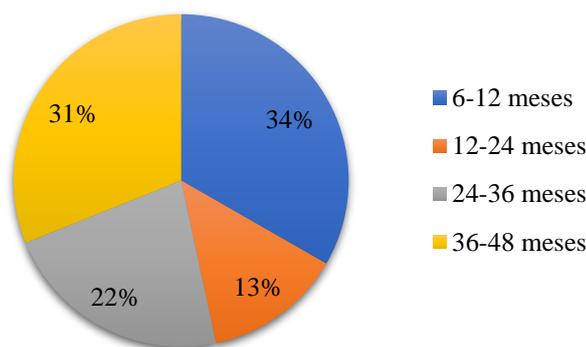
O inquérito foi adaptado do estudo de Matos (2009), intitulado “Estudo Exploratório da natação para Bebés na Área do Grande Porto” e objetivava a caracterização dos pais e sua linha de pensamento sobre as aulas de natação para bebés.

Para a análise dos dados recolhidos foi utilizado o programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versão 23.0 e o Microsoft Office Excel. Foram analisadas as frequências de resposta utilizando a estatística descritiva, nomeadamente a frequência, a percentagem, a média e o desvio padrão.

### 3 RESULTADOS

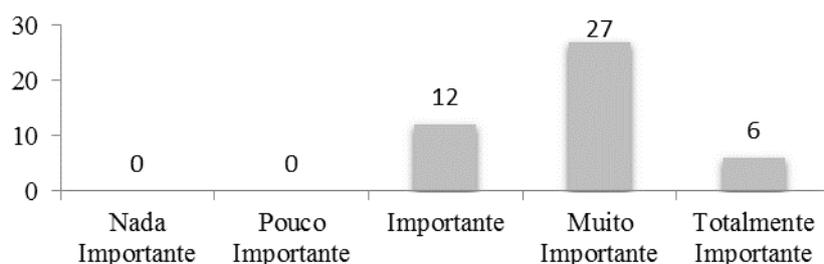
Entre os inquiridos, 62.2% apresentava como habilitação escolar/académica licenciatura e 26.7% conclusão do ensino secundário. Um dos pais tinha grau de doutor, outro de mestre. Dois inquiridos estavam distribuídos por conclusão do 3.º ciclo do ensino básico, e conclusão do 2.º ciclo do ensino básico (um em cada) e um dos inquiridos optou por não responder a esta questão. Verificou-se que 66.6% da amostra possuía habilitação académica superior.

Ao nível do envolvimento no passado em atividades desportivas, 82.2% dos educadores transmitiram ter mantido esse hábito ao passo que apenas 51.5% indicou manter a prática atualmente. Grande parte dos inquiridos integrou os seus educandos entre os 6-12 meses (34%), tendo sido menor a integração entre os 12-24 meses nas aulas de natação para bebés.



**Figura 1 - Fases em que as crianças foram integradas em classes de natação para bebés por parte dos pais**

A totalidade dos pais (quarenta e cinco), transmitiu sentir segurança durante as aulas de natação para bebés. 60% dos inquiridos revelou considerar muito importante conhecer as metodologias aplicadas nas aulas. 27% consideraram apenas importante e 13% totalmente importante.



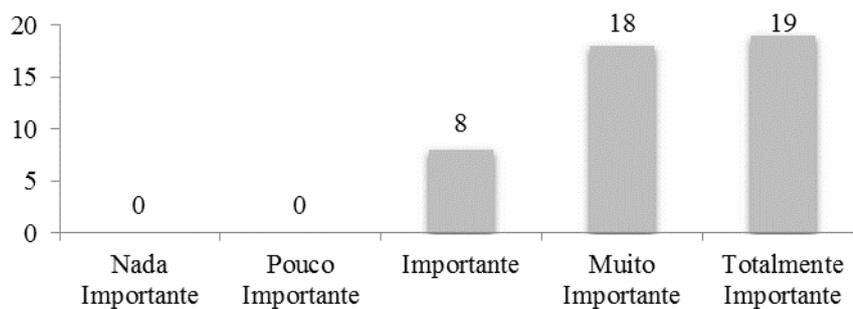
**Figura 2 - Opinião dos pais relativamente à importância de conhecer as metodologias aplicadas nas aulas de natação para bebés**

A tabela 1 retrata a relação entre habilitação escolar/académica e opinião acerca da importância de conhecer as metodologias aplicadas nas aulas de natação para bebés. Observa-se a tendência para considerar muito importante conhecer as metodologias aplicadas nas aulas de natação para bebés por parte dos encarregados de educação com habilitação superior.

**Tabela 1 - Relação entre habilitação escolar/académica e opinião acerca da importância de conhecer as metodologias aplicadas nas aulas de natação para bebés**

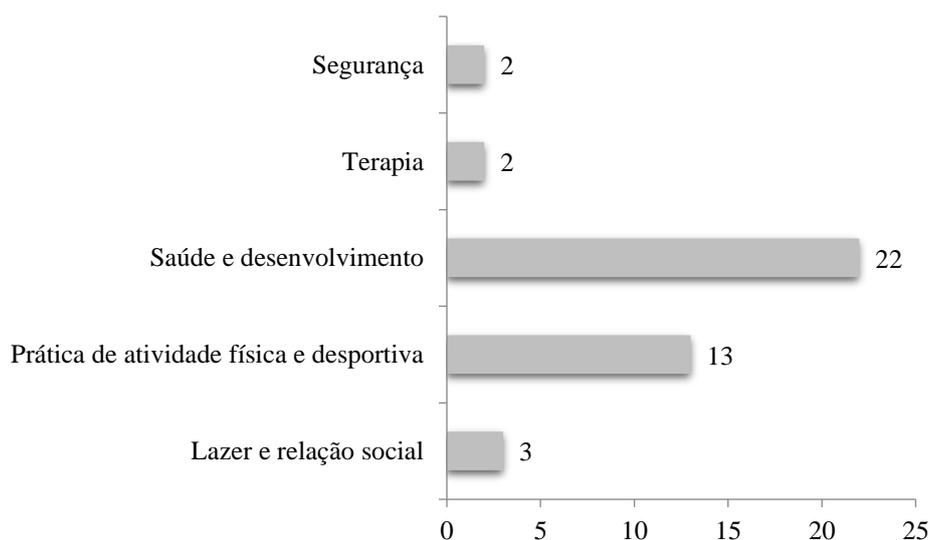
Habilitação/Opinião	Importante	Muito Importante	Totalmente Importante	Total
Sem resposta	0	1	0	1
2.º Ciclo	1	0	0	1
3.º Ciclo	0	1	0	1
Ensino Secundário	3	8	1	12
Licenciatura	8	17	3	28
Mestrado	0	0	1	1
Doutoramento	0	0	1	1
	12	27	6	45

No que concerne à emissão de *feedback* por parte dos técnicos de natação para bebés nas aulas, 42% dos pais consideraram totalmente importante, 40% muito importante e 18% importante. 47% transmitiram que as aulas de natação para bebés decorriam com um número de praticantes entre os oito e os doze bebés, 42% referiu entre cinco e oito.



**Figura 3 - Opinião dos pais relativamente à emissão de *feedback* por parte dos técnicos de natação para bebés nas aulas**

Apenas um dos inquiridos transmitiu que o seu educando chorava quando entrava na água. Da totalidade dos pais, apenas onze (24%) não considerava o valor das mensalidades para frequência das aulas de natação para bebés adequado, a grande maioria (76%), considerava o valor financeiro adequado. No que diz respeito aos motivos que conduziram os educadores a inscrever os educandos na natação para bebés, observou-se que a grande maioria indicou motivos clínicos e prática de atividade física, três inquiridos não responderam a esta questão.



**Figura 4 - Motivos apontados pelos educadores para inscrição dos filhos nas aulas de natação para bebés**

Trinta e seis dos inquiridos (80%) referiram entender que o seu educando estava mais desenvolvido comparativamente a crianças da mesma idade e vinte e dois dos pais referiram que a maior mudança observada no educando com a integração em aulas de natação para bebés foi a confiança para com a piscina, ao passo que nove indicaram a melhoria da motricidade. Ao nível do acompanhamento do bebé nas aulas, catorze dos inquiridos indicou que ambos pai e mãe acompanhavam de forma alternada, o mesmo número indicou apenas a mãe e onze apenas o pai.

#### 4 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O objetivo do presente estudo foi aferir o perfil dos pais e opinião destes relativamente à dinamização das aulas de natação para bebés que o seu educando frequenta. A influência parental nas atividades desportivas dos filhos é um tema que tem merecido a atenção da comunidade científica, existindo a ideia de que o desenvolvimento

das capacidades desportivas dos atletas tem uma relação com os aspetos familiares que os rodeiam (Lally & Kerr, 2008).

Verificou-se no presente estudo que a grande maioria dos pais praticou atividades desportivas no passado e embora no momento atual, de realização do estudo, essa percentagem seja menor, a maioria contínua envolvida em prática regular. Este facto parece relevante uma vez que os pais influenciam os filhos e incluem-nos em contextos desportivos organizados, constituindo esta uma das principais fontes de recrutamento de crianças e jovens para os clubes (Côté, 1999).

A maioria da investigação relacionada com a natação recreativa tem-se relacionado com os benefícios para a saúde, nomeadamente indicadores antropométricos (Cox et al., 2010), efeito ao nível da pressão arterial (Tanaka et al., 1997; Cox et al., 2006), declínio de riscos de morbilidade (Kaplan et al., 1996) ou bem-estar holístico (Huttunen et al., 2004). Um destes estudos permitiu concluir que estudantes de ambos géneros do ensino secundário que participaram no passado em atividades desportivas organizadas são mais propensos a ter melhores resultados escolares/académicos comparativamente a colegas que não estiverem envolvidos no passado em atividades desportivas organizadas (Billie, 1998).

Com a melhoria das condições sociais e acesso a praias e piscinas, as crianças estão cada vez mais expostas a perigos oriundos do meio aquático. Crianças com menos de quatro anos de idade tendem a cair em piscinas e outros locais envolvidos por água (mar, lagoas, etc.) enquanto se encontram sem supervisão, enquanto que crianças mais velhas apresentam uma maior tendência para afogamento enquanto nadam (Quan et al., 2003). Afogamento é a causa principal de morte e condição de deficiência em crianças (Morrongiolo, 2013). Em todo o mundo, o afogamento é a causa que mais contribui para a mortalidade em crianças com menos de 15 anos de idade (Peden & McGee, 2003).

Embora a questão de como as aulas de natação influenciam o risco de afogamento tenha sido alvo de interesse na literatura (Parker & Blanksby, 1997; Langendorfer et al., 2009), as evidências apontam no sentido de que as habilidades motoras servem como proteção funcional relativamente ao risco de afogamento (Brenner et al., 2003, 2009). Nesse sentido, as crianças aprenderem a nadar poderá ser uma estratégia efetiva de redução de risco de afogamento (Brenner et al., 2009).

No estudo de Petrass et al. (2011), os pais reportaram que estar perto a observar constantemente os filhos é o aspeto mais importante no sentido de prevenir o risco de afogamento. Pais com crianças envolvidas em programas de natação que proporcionam *feedback* regular e detalhado da evolução dos educandos são mais criteriosos na avaliação das reais capacidades dos seus filhos comparativamente a educadores sem *feedback* regular (Morrongiolo et al., 2013).

O presente estudo evidenciou uma preocupação por parte dos pais em acompanhar as aulas e uma valorização da interceção e *feedback* por parte dos técnicos nas mesmas. Na fase infantil, um dos momentos mais importantes na natação é a relação constante com os pais, é a inteligência emocional que através de atividades específicas, faz uma aproximação entre todos os bebés, seus familiares e técnicos. Esse contacto é de extrema importância para o desenvolvimento afetivo, e, por esse motivo, proporciona o tornar como relevante a procura dos educadores pela natação, com o objetivo dos seus educandos aprenderem também a nadar, adaptando a criança ao meio aquático, uma maior segurança, desenvolvimento e maturação (Velasco, 1997).

Verificou-se no presente estudo que os pais dos bebés envolvidos em aulas de natação para bebés sentiam total segurança durante as aulas de natação e apenas um educador fez referência ao facto de o seu educando chorar durante as aulas. Recentemente, pais consideraram que nadar com os filhos é benéfico principalmente enquanto

atividade social, mas também no sentido da melhoria da segurança e confiança no meio aquático (Evans & Sleep, 2012).

Parece-nos extremamente apropriada a constatação de Dubois (2001), que entende que a satisfação, que o contacto, o divertimento, a atividade familiar saudável e uma forte crença em todos os benefícios que o nadar oferece aos pais e bebés que praticam a atividade, faz com que estes nem pensem em alcançar outros objetivos.

No presente estudo, os principais motivos que levaram os pais a escolher a natação para bebés enquadram-se na área da saúde e desenvolvimento e, em menor percentagem, na área do lazer e relação social, tal facto relaciona-se com outros estudos (Adencreutz & Hau, 2004). Os resultados no presente estudo encontram-se igualmente em sintonia também com Ahr (1984), que sugeriu que as atividades aquáticas proporcionam melhorias em nível motor, tornando os bebés mais ativos e, conseqüentemente, melhorando também o seu domínio cognitivo.

A natação enquanto atividade física sistematizada favorece a tomada de consciência do bebé em relação a si, ao meio, ao grupo e sociedade, o que contribui para o desenvolvimento de todas as suas aptidões, pois o desenvolvimento na água ocorre de acordo com a maturação, com o aprimoramento de seus reflexos e de sua coordenação (Saavedra et al., 2003).

Irwin et al. (2009) associaram o facto de grande parte dos jovens não saber nadar a questões socioeconómicas de índole familiar, especialmente em alguns grupos raciais. Esta indicação é significativa nomeadamente entre crianças africanas (5-9 anos de idade), que têm uma probabilidade 2.5 vezes superior de afogamento comparativamente a cidadãos Europeus e Americanos, esta probabilidade cresce para cerca de 4 vezes quando atingem os 10-14 anos de idade (*Center for Disease Control*, 2007). Já Biernat (2012) corroborou no seu estudo de evidências anteriores que destacavam a importância da relação sociodemográfica com as formas ativas de tempo de lazer.

Moreno (2003), apresentou um trabalho de revisão sobre esta atividade, justificando a influência que a prática aquática tem no desenvolvimento do bebé. No seu trabalho agrupou ainda as principais propostas metodológicas de ensino no meio aquático para bebés, partindo sempre do pressuposto de que a atividade aquática proporciona uma maior localização propriocetiva e integração cinestésica, facilitando assim o aumento do repertório motor.

O presente estudo permitiu caracterizar os pais que frequentam as aulas de natação de bebés e sua forma de pensamento sobre as aulas. As expectativas de benefícios físicos e psicológicos é evidente, e tem relação com a literatura, mas também questões sociais são relevantes, desde logo a relação dos bebés com os pais, com as outras crianças, os técnicos e o meio aquático. É importante existir consciência de que Portugal é rodeado por mar, existe muita frequência de praias, lagoas e outros locais e a adaptação ao meio aquático revela-se como uma etapa fundamental do ponto de vista não apenas desportivo, mas também social. Caso esta etapa não seja cumprida poderá tornar-se inibidora, por exemplo, de situações de lazer, de frequência de festas de aniversário em meio aquático, entre outros vastos exemplos.

## 5 CONCLUSÕES

O presente estudo permitiu observar que a maioria dos pais de bebés a frequentar aulas de natação para bebés possuíam habilitação académica superior e um passado desportivo, indicadores que nos parecem relevantes no interesse pela atividade.

Foi também evidente, a importância conferida às dinâmicas utilizadas nas aulas de natação para bebês por parte dos pais e a sua percepção sobre a atividade, nomeadamente nível da confiança do bebê na água. Tornou-se possível a aferir que o interesse pelo início da frequência das aulas decorre logo que possível, normalmente entre os seis e os doze meses de idade e interesse em acompanhar as atividades com os bebês na água, além das motivações e percepção sobre benefícios da atividade, associados a questões de saúde, sociais e de desenvolvimento do bebê. As metodologias aplicadas nas aulas foram igualmente identificadas como alvo de grande interesse pelos pais.

É fundamental caracterizar os responsáveis pelo envolvimento de bebês em aulas de natação e compreender as suas ideias sobre a natação para bebês no sentido de procurar ser adaptada a oferta à procura da atividade em amplo crescimento. Futuramente é importante serem dinamizados mais estudos neste âmbito e sugerimos envolver igualmente técnicos e descrever os programas a nível nacionais, assim como, se possível, aplicar baterias de testes a bebês no sentido de compreender a sua evolução a nível longitudinal nos programas de natação para bebês.

## 6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adencreutz, M. & Hau, J. (2004). Studies of neonatal and juvenile neuromuscular locomotor development of C57BL/6/Bkl, 129SvEv/Bkl and F1 hybrid mice in swim tests. *In Vivo*, 18(6), 733-737.
- Ahr B. (1984). Nadar con bebés y niños pequenos. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Biddle, S. (1993) Children, exercise and mental health. *Journal of Sport Psychology*, 24, 200-216.
- Biernat, E. (2012). Socio-demographic determinants of participation in swimming amongst working residents of Warsaw. *Journal of Human Kinetic*, 32(1), 175-183. doi: 10.2478/v10078-012-0034-4.
- Billie, K. (1998). What I learned in gym. *Psychology Today*, 31(6), 17-18.
- Brenner, R.A., Saluja, G., Smith, G.S. (2003). Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning. *Injury Control and Safety Promotion*, 10(4), 211-216.
- Brenner, R.A., Taneja, G.S., Haynie, D.L., Trumble, A.C., Qian, C., Klinger, R.M., Klebanoff, M.A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(3), 203-210. doi: 10.1001/archpediatrics.2008.563.
- Brustad, R.J. (1992). Integrating socialization influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 59-77.
- Center for Disease Control and Prevention. (2007). Water-related injuries: Fact sheet. Consultado em 15 de janeiro 2018 em <http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/drown.htm>.
- Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*; 13(4), 395-417.
- Cox, K.L., Burke, V., Beilin, L.J., Grove, R., Blanksby, B.A., Puddey, I.A. (2006) Blood pressure rise with swimming versus walking in older women: the Sedentary Women Exercise Adherence Trial 2 (SWEAT 2). *Journal of Hypertension*, 24(2), 307-314.
- Cox, K.L., Burke, V., Beilin, L.J., Puddey, I.B. (2010). A comparison of the effects of swimming and walking on body weight, fat distribution, lipids, glucose, and insulin in older women. *Metabolism*, 59(11), 1562-1573. doi: 10.1016/j.metabol.2010.02.001.
- Dishman, R. (1992) Psychological effects of exercise for disease resistance and health promotion. *In: Exercise and Disease*. Eds: Watson, R.R. & M. Eisinher, M. Boca raton, Fla: CRC Press. 179-207.
- Dubois, D. (2001) Water works aquatic education. *In: Graves, S. Proceedings of the I World Aquatic Babies Congress*. Buenos Aires: WABC.
- Evans, A.B. & Sleaf, M. (2012). You feel like people are looking at you and laughing: Older adults' perceptions of aquatic physical activity. *Journal of Aging Studies*, 26(4), 515-526. doi: 10.1016/j.jaging.2012.07.004.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423-1434.

- Huttunen, P., Kokko, L., Ylijukuri, V. (2004) Winter swimming improves general well being. *International Journal of Circumpolar Health*, 63(2), 140-144.
- Irwin, C.C., Irwin, R.L., Ryan, T.D., Drayer, J. (2009). The mythology of swimming: Are myths impacting minority youth participation? *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3, 10-23.
- Kamioka, H., Tsutani, K., Okuizumi, H., Mutoh, Y., Ohta, M., Handa, S., Okada, S., Kitayuguchi, J., Kamada, M., Shiozawa, N., Honda, T. (2010). Effectiveness of aquatic exercise and balneotherapy: a summary of systematic reviews based on randomized controlled trials of water immersion therapies. *Journal of Epidemiology*, 20, 2-12.
- Kaplan, G.A., Strawbridge, W.J., Cohen, R.D., Hungerford, I.R. (1996). Natural history of leisure-time physical activity and its correlates: associations with mortality from all causes and cardiovascular disease over 28 years. *American Journal of Epidemiology*, 144, 793-797.
- Kesaniemi, Y., Danforth, E., Jensen, M., Kopelman, P., Lefebvre, P., Reeder, B. (2001) Dose-response issues concerning physical activity and health: an evidence-based symposium. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6), 351-358.
- Lally, P. & Kerr, G. (2008). The effects of athlete retirement on parents. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20 (1), 42-56.
- Langendorfer, S.J., Quan, L., Pia, F.A., Fielding, R., Wernicki, P.G., Markenson, D. (2009). Scientific review: minimum age for swim lessons. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 3(4), 450-473.
- Matos, L. (2009). Estudo Exploratório da Natação para Beb s na área do Grande Porto. Monografia de Licenciatura em Desporto e Educa o Física na Op o Complementar de Desporto de Rendimento – Nata o. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Maratuna, L. & Salles, P. (2006). Nata o para beb s: Retrato da realidade em Nova Iguaçu-RJ. *Lecturas: Educación Física y Deportes*.
- Martins, M., Moreira, A., Silva, A., Aidar, F., Neto, M., Tolentino J., Vieira, M. (2006)., Caracteriza o do desenvolvimento de crianças (6-36 meses) participantes em aulas de adapta o ao meio aquático para beb s. *Motricidade*, 2(2), 91-98.
- McArdle, W., Katch, F., Katch, V. (1990). Fisiologia do exercício. Madrid: Alianza Editorial.
- Moreno, J.A., Abell n, J., López, B. (2003) El descubrimiento del m dio acu tico de 0 a 6 años. In: Moreno JA (Org). Actas del I Congreso de Actividades Acu ticas. M rcia: Instituto U. P. de Ciencias del Deporte.
- Morrongiello, B.A., Sandomierski, M., Schwebel, D.C., Hagel, B. (2013). Are parents just treading water? The impact of participation in swim lessons on parents' judgments of children's drowning risk, swimming ability, and supervision needs. *Accident analysis and prevention*, 50, 1169-1175. doi: 10.1016/j.aap.2012.09.008.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., Judge, J.O., King, A.C., Macera, C.A., Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults - Recommendation from the American college of sports medicine and the American heart association. *Circulation*, 116(9), 1094-1105.
- Organiza o Mundial de Saúde (2006). Guidelines for safe recreational water environments, Swimming Pools and Similar Environments.
- Parker, H.E., Blanksby, B.A. (1997). Starting age and aquatic skill learning in young children: mastery of prerequisite water confidence and basic aquatic locomotion skills. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 29(3), 83-87.
- Partridge, J.A., Brustad, R., Stellino, M.B. (2008). Social influence in sport. In: T. S. Horn (eds), *Advances in sport psychology* (Terceira edi o, pp. 269-295). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pasquarella, C., Veronesi, L., Napoli, C., Castaldi, S., Pasquarella, M.L., Saccani, E., Colucci, M.E., Auxilia, F., Gall , F., Di Onofrio, V., Tafuri, S., Signorelli, C., Liguori, G. (2013). Swimming pools and health-related behaviours: results of an Italian multicentre study on showering habits among pool users. *Public Health*, 127(7), 614-619. doi: 10.1016/j.puhe.2013.01.014.
- Peden, M.M. & McGee, K. (2003). The epidemiology of drowning worldwide. *Injury Control and Safety Promotion*, 10(4), 195-199.
- Petrass, L.A., Blitvich, J.D., Finch, C.F. (2011). Self-reported supervisory behavior and beliefs vs. actual observations of caregiver behavior at beaches. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 5, 199-209.
- Quan, L. & Cummings, P. (2003). Characteristics of drowning by different age groups. *Injury Prevention*, 9, 163-168.

- Raiol, P.A.F.S. & Raiol, R.A. (2010). A importância da prática da natação para bebês. *Lecturas: Educación Física y Deportes*. v15: 150.
- Saavedra, J.M., Escalante, Y., Rodríguez, F.A. (2003). evolução da natação. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v. 9, n. 66.
- Sarmento, P. (2000) A experiência motora no meio aquático. Algés: Omniserviços.
- Skoffer, B. & Foldspang, A. (2008). Physical activity and low-back pain in schoolchildren. *European Spine Journal*, 17(3), 373. doi: 10.1007/s00586-007-0583-8.
- Tanaka, H., Bassett, D.R., Howley, E.T., Thompson, D.L., Ashraf, M., Rawson, F.L. (1997) Swimming training lowers the resting blood pressure in individuals with hypertension. *Journal of Hypertension*, 15(6), 651-657.
- Thomson, H., Kearns, A., Petticrew, M. (2003). Assessing the health impact of local amenities: a qualitative study of contrasting experiences of local swimming pool and leisure in two areas of Glasgow. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57, 663-667.
- Velasco, C.G. (1997). Natação Segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro: Sprint.
- Zhao, S., Xie, L., Hu, H., Xia, J., Zhang, W., Ye, N., Chen, B. (2005) A study of neonatal swimming (water therapy) applied in clinical obstetrics. *The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 17(1), 59-62.