

AQUAINENS

HIDROGINÁSTICA FAMILIAR COM CRIANÇAS DOS 2 AOS 4 ANOS

MARGARITA RIERA AVILÉS



AQUAINENS

HIDROGINÁSTICA FAMILIAR COM CRIANÇAS DOS 2 AOS 4 ANOS

MARGARITA RIERA AVILÉS

IDEIAS PRINCIPAIS

- AQUAINENS é uma atividade de lazer familiar diferente, com exercícios adaptados da hidroginástica tradicional.
- Com esta atividade pretende-se reforçar os laços emocionais entre pais e filhos ao mesmo tempo que beneficia ambos fisicamente.
- Com a prática de Aquainens, pais e filhos partilham um lugar e tempo de qualidade para estarem juntos, obtendo benefícios tanto físicos como emocionais.

INTRODUÇÃO

Aquainens é uma atividade aquática semelhante à hidroginástica, que é praticada com os filhos e filhas da família e cuja faixa etária se situa entre os dois e os quatro anos de idade. Este programa nasceu da necessidade de partilhar tempo de qualidade entre pais e filhos num ambiente agradável e benéfico como é o meio aquático.

A longa experiência como professora e educadora em instalações desportivas, tanto em meio terrestre como em meio aquático, permitiu-me realizar esta análise e criar uma atividade que preenche uma lacuna existente nas atividades aquáticas. Uma atividade onde o exercício físico, a saúde e o lazer se podem complementar de uma forma harmoniosa e funcional em família. Enquanto os adultos usufruem da hidroginástica tradicional, as crianças vivenciam a transição da matronatação para a natação utilitária de forma divertida e agradável.

Aquainens foi implementado antes da pandemia, quando muitas famílias careciam de tempo para estar com os filhos devido a obrigações laborais, pelo que delegavam os cuidados dos filhos a entes queridos (familiares/amigos) ou a pessoal especializado (educadores/ babysitters).

A pandemia e, com ela, o confinamento ofereceram às famílias a possibilidade de trabalharem a partir de casa e de poderem passar mais tempo com os filhos. No entanto, devido à incompatibilidade entre cuidar dos filhos, as tarefas domésticas, gerir as emoções causadas pelo confinamento e pelo teletrabalho, o tempo que os pais podiam dedicar aos filhos não era de grande qualidade.

Este confinamento provocou nervosismo e desconforto nas famílias face a uma situação tão anómala.





Sabemos que o stress não é um bom parceiro nas relações familiares.

A psicóloga da saúde Patricia Sánchez afirma que as crianças entre os 2 e os 6 anos "precisam de saber que vamos passar pelo menos algum tempo com elas todos os dias", como, por exemplo, dar banho, sair para praticar um desporto, brincar com o seu brinquedo preferido, etc. Sánchez afirma que "a chave é passar tempo a fazer uma atividade que a criança goste (e acompanhá-la, estando presente, sem outras coisas em mente)".



Antes da pandemia, Aquainens era uma atividade ideal para desfrutar com os filhos, no entanto, depois da pandemia, converteu-se numa forma saudável de aproximação e reforço dos laços que, durante o confinamento, talvez tenham ficado vulneráveis.



DESENVOLVIMENTO DA ATIVIDADE

Em seguida, descreve-se o funcionamento de uma sessão Aquainens e os objetivos do programa.

Em primeiro lugar, depois de entrarem na água, as famílias prestam atenção à história ou à breve narração que lhes é explicada. Depois, são dadas instruções sobre os diferentes exercícios e os movimentos a realizar na água. O instrutor tem nas suas mãos um boneco para tornar a



descrição mais gráfica e compreensível para os pais. Para além disso, as crianças sentem-se atraídas pelo boneco nas mãos do instrutor, o que ajuda a captar a sua atenção e a mantê-las interessadas.

Após a narração e a explicação dos exercícios, inicia-se a música para tornar a sessão agradável, divertida e motivante. Aliás, a música pode ser um instrumento valioso para a narração das histórias, oferecendo um vasto leque de possibilidades.

Durante os anos em que o Aquainens foi implementado e aperfeiçoado, foi possível desenvolver diferentes sessões com diferentes aventuras, sequências, exercícios e jogos que fizeram com que as famílias desfrutassem do tempo de lazer e, ao mesmo tempo, ficassem em forma de uma forma diferente, partilhando o espaço e o tempo com os seus filhos.

Assim, é da responsabilidade do técnico decidir qual o caminho a seguir, qual a história a contar, quais os exercícios a introduzir, etc., sem perder de vista a importância das crianças nesta atividade.

OBJETIVOS

- Reforçar laços afectivos entre pais e filhos, com benefícios físicos para ambos.
- Socializar e partilhar a experiência Aquainens com outros (tanto pais como filhos).
- Desenvolver a imaginação e a criatividade.
- Tomar consciência do próprio corpo.
- Exercitar a memória.
- Aprender a relaxar e a desfrutar.



Estes objetivos centram-se em dois domínios: físico e mental. A prática de exercício físico previne o sedentarismo, mantém as pessoas ativas e faz com que o cérebro liberte endorfinas, que reduzem o stress e aumentam a sensação de bem-estar emocional. Além disso, de acordo com o editor Francisco María García, da secção MejorconSalud do jornal As, “o desporto em família também promove a autoestima. Se as crianças sentirem que os pais passam tempo com elas, aprenderão a valorizar-se mais. Terão também mais ferramentas para se socializarem corretamente no mundo.”

Os pais podem conhecer os pontos fortes e as fragilidades dos filhos e ajudá-los a melhorar e/ou a aceitá-los, enquanto os pais aprendem valores com os filhos.

O PROGRAMA

Esta secção explica em pormenor como utilizar as diferentes ferramentas necessárias para a implementação do Aquainens.

Os elementos utilizados são:

- Contos e narrações criativas.
- Jogos populares e tradicionais.
- Material auxiliar aquático.
- Exercícios de hidroginástica adaptados.
- Música rítmica e relaxante.

A seguir, apresentam-se alguns exemplos de histórias e contos utilizados nas sessões Aquainens, a partir dos quais se realizam diferentes jogos e exercícios:

- Os Deuses e a felicidade.
- Os peixes que nadavam contra a corrente.
- O monstro das cores.

OS JOGOS

Para além das narrações, no Aquainens são realizados uma série de jogos tradicionais adaptados ao meio aquático.

“ Os jogos infantis contribuem para o desenvolvimento psicomotor, afetivo-social e intelectual. São uma ferramenta de aprendizagem, ajudam a comunicar e a adquirir papéis através da cooperação e incentivam a imaginação, a reflexão e o autoconhecimento. ”

De acordo com a investigação "Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña" (García & Adalid, 2011), o jogo "é um recurso importante para as crianças aprenderem e assimilarem novos conceitos, competências e experiências; por isso, podemos afirmar com segurança que é um instrumento essencial para a educação". Além disso, estimula a criatividade e é um espaço para conhecer e expressar as emoções negativas.

O MATERIAL

O material utilizado neste programa é material aquático, lúdico, que flutua, afunda e, sobretudo, atrativo tanto para os pais como para os filhos. Além disso, facilita a realização dos diferentes exercícios de forma segura, para que o desenvolvimento da atividade se realize com segurança e bem-estar.

- Flutuadores tubulares.
- Bolas de diferentes tamanhos.
- Tapetes de diferentes tamanhos e formas.
- Pesos.
- Pranchas.
- Baldes e regadores.
- Escorregas.
- Material que submerge e que flutua.
- Arcos de diferentes tamanhos, flutuantes e que afundam.
- Pedras coloridas.
- Material de construção.
- Memória USB/ móvel/ CD com música.
- Também são utilizadas as pistas/separadores da piscina para realiar jogos e exercícios.

OS EXERCÍCIOS

Os exercícios utilizados nas sessões de Aquainens são exercícios adaptados da hidroginástica tradicional. É importante ter em conta que as crianças desempenham um papel fundamental nesta atividade, pois são elas que dão força e resistência ao trabalho aquático dos pais.

Em alguns exercícios, as crianças estão sozinhas com o material auxiliar, apesar dos pais não estarem longe, porque tudo faz parte do exercício e da confiança e cumplicidade entre os dois. Apesar disso, durante

a sessão, as crianças passam a maior parte do tempo nos braços dos pais enquanto estes efectuem os exercícios.

Geralmente, os exercícios variam de sessão para sessão, mas a ordem é normalmente: alongamentos, exercícios de contacto ou de aquecimento, exercícios aeróbicos ou cardiovasculares e exercícios de alongamento e/ou de relaxamento.

A MÚSICA

A seguir, apresentam-se os diferentes tópicos e temas que foram desenvolvidos nas diferentes sessões e instalações na província de Barcelona. As músicas escolhidas foram as que melhor se adaptavam ao tema escolhido.



As linhas condutoras:

- Aquainens “Gostamos de desenhos animados”.
- Aquainens “Desportos”.
- Aquainens “Disney”.
- Aquainens “Portoventura”.
- Aquainens “Anos 80”.
- Aquainens “Clássicos”.
- Aquainens “Ida ao cinema”.
- Aquainens “Passamos a publicidade”.
- Aquainens “A volta ao mundo em 45 minutos”.
- Aquainens “Somos piratas”.

CONCLUSÃO



O Aquainens faz parte de um tipo diferente de hidroginástica, transformada e direccionada para as crianças, para que estas possam usufruir dela. Com exercícios aquáticos tradicionais, mas para serem desfrutados com os filhos, pois estes são, por assim dizer, o material auxiliar para os pais ficarem em forma enquanto desfrutam da água, da história, dos jogos e da música.

Não é uma sobrecarga para os mais pequenos, antes pelo contrário, pois a alegria que transmitem durante a aula é totalmente benéfica para a sua saúde. Em todo o caso, e consoante a altura e o peso das crianças, pode ser um exercício muscular intenso para os pais.

O Aquainens preenche uma lacuna em termos de atividades familiares em meio aquático. As instalações desportivas aquáticas encontraram no Aquainens a oportunidade de apresentar uma nova atividade no âmbito da atividade física e da saúde a nível familiar. Um desporto inovador que é importante para poder oferecer aos seus subscritores exercício e lazer de qualidade.

Por outro lado, tanto os pais como os filhos desfrutam do Aquainens em família, não só com eles, mas também com os outros participantes da sessão com quem interagem e criam dinâmicas psicossociais, com jogos, história e música.

“ A interação social proporcionada pelo Aquainens também foi mantida fora da piscina, expandindo assim novas amizades e ligações noutros ambientes, como o restaurante, a esplanada do bar ou a sala de jogos. Enquanto as crianças socializam, os adultos também criam laços e ficam em forma. ”

REFERÊNCIAS

- García, F. M. (2022, 9 de abril). El deporte en familia y sus grandes beneficios. MejorconSalud. <https://mejorconsalud.as.com/deporte-familia-grandes-beneficios/>
- García, E. & Alarcón, M. J. (2011). Influencia del juego infantil en el desarrollo y aprendizaje del niño y la niña. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 15(153).
- Oliver, D. (2020, 5 de octubre). Cómo está afectando la pandemia a la salud mental de las familias. El País.
- Ramírez, L., Ramírez, E., & Cancela, J. M. (2005). Aquagym: una propuesta original de actividad física. *i-Natación*.