

# REVISTA IPÊ ROXO

ISSN Eletrônico: 2675-0791

Vol. 4 | N°. 1 | Ano 2022

**ULYSSES GOMIDE NETO**

**UFSCAR / SED SÃO CARLOS**

ORCID



**FÁTIMA ELISABETH DENARI**

**UFSCAR**

ORCID



## O MÉTODO HALLIWICK DE NATAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

**Resumo:** A natação é um dos desportos mais completos e mais acessíveis a todo o gênero de pessoas. Os benefícios da natação para deficiente visual estão relacionados ao desenvolvimento social, cognitivo, motor e afetivo. O presente artigo objetivou, por revisão bibliográfica, analisar o programa dos dez pontos do Método Halliwick de natação em crianças com Deficiência Visual, enfatizando principalmente os benefícios obtidos com esta realidade instaurada, nas dimensões cognitivas, afetivas e motoras dessas crianças em ambiente aquático. A água permite as pessoas realizem movimentos incríveis que se fossem feitos no solo seriam de maior dificuldade e executados por poucos, a água também proporciona às pessoas com deficiência inúmeros benefícios como: reeducação e estimulação de músculos paralisados, fortalecimento da musculatura que auxilia na postura, alívio de dores, trabalho de força sem preocupações com atrito, intervenção perceptivo-motora, independência na mobilidade, entre outras. Sendo assim, os procedimentos metodológicos adotados foram aplicados em crianças de sete a treze anos de idade.

**Palavras-chave:** Educação Especial; Educação Física; Deficiência Visual; Método Halliwick.

## THE HALLIWICK SWIMMING METHOD: A BIBLIOGRAPHIC REVIEW

**Abstract:** Swimming is one of the most complete and accessible sports to all kinds of people. The benefits of swimming for the visually impaired are related to social, cognitive, motor and affective development. This article aimed, through a bibliographic review, to analyze the program of the ten points of the Halliwick Method of swimming in children with visual impairment, emphasizing mainly the benefits obtained with this reality established, in the cognitive, affective and motor dimensions of these children in aquatic environment. Water allows people to perform incredible movements that if they were made in the ground would be more difficult and performed by a few, water also provides people with disabilities with numerous benefits such as: reeducation and stimulation of paralyzed muscles, strengthening of the muscles that assists in posture, relieve of pain, strength work without concerns with friction, perceptual-motor intervention, independence in mobility, among others. Thus, the methodological procedures adopted were applied to children from seven to thirteen years of age.

**Keywords:** Special Education; Physical Education; Visual Disability; Method Halliwick.

## 1. INTRODUÇÃO

O Método Halliwick (M H) foi desenvolvido em 1949, em Londres, pelo engenheiro, professor e técnico de natação James McMillan. Por ser engenheiro, McMillan possuía muitos conhecimentos em hidrostática e hidrodinâmica que ajudaram na compreensão dos problemas de equilíbrio e de movimento que as pessoas com deficiência enfrentavam na água. O M H é baseado nos princípios científicos da hidrodinâmica e mecânica corporal e esse conceito se mostra seguro para pessoas com ou sem deficiência de qualquer idade (KELSEY, 2010).

O M H é diferente das outras abordagens aplicadas na água. Fundamenta-se em princípios científicos, nas reações do corpo quando imerso e nas vantagens produzidas pelas atividades no meio líquido, quando já conhecidos os fundamentos necessários para seu aprendizado (ASSOCIAÇÃO BRASIL HALLIWICK, 2010).

Pelo M H pode-se ensinar qualquer pessoa a nadar ou se tornar independente na água, até mesmo aquelas que apresentam alguma deficiência. Os pacientes ou alunos são chamados de nadadores e o professor ou terapeuta é chamado de instrutor, cada nadador faz par com um instrutor podendo variar a formação para que o nadador não se apegue tão somente a um único instrutor. Há também um líder que não faz par com nenhum nadador, é ele quem comanda e auxilia os instrutores nas atividades durante a aula (GARCIA, 2005; KELSEY, 2010).

No M H, até que o nadador alcance proficiência e confiança, ele será acompanhado individualmente por um instrutor (A S T, 2000). Para Bôscolo, Vanícola e Teixeira (2008), o apoio oferecido pelo instrutor ao nadador vai diminuindo na medida em que a habilidade do nadador aumenta em determinado movimento.

Para Champion (2000) o objetivo do M H é formar um nadador mentalmente ajustado<sup>1</sup> e fisicamente equilibrado e que depois a confiança e autoestima do nadador adquirida na água, sejam levadas para suas vidas em solo. Outras características do M H, segundo Bôscolo, Vanícola e Teixeira (2008), são: a apreciação dos aspectos recreativos e a importância do contato próximo entre instrutor e nadador que resulta na confiança total do nadador.

---

<sup>1</sup> Nadador mentalmente ajustado termo utilizado pela autora para dizer que o nadador está preparado mentalmente para as atividades propostas.

## 2. OS 10 PONTOS DO MÉTODO HALLIWICK

O M H compreende 10 pontos, que vão desde a Adaptação Mental<sup>2</sup> até as Progressões Simples e Movimentos Básicos na água; tendo sua própria filosofia. Algumas entidades como a Assocation of Swimming Therapy – A S T (1986, 2000) e autores como Kelsey (2010), destacam a filosofia do M H aplicada aos nadadores e instrutores, a saber:

1. “Ensinaamos, inicialmente, a pessoa alcançar a ‘felicidade na água’ Após o domínio do Programa dos 10 Pontos, ensinamos os estilos de natação.
  2. Usamos instrutores treinados para ajudar os nadadores, não usamos flutuadores.
  3. Ensinaamos de dentro da água, todos ficam no mesmo nível.
  4. Tratamos os nadadores pelo primeiro nome, enfatizando a igualdade.
  5. Ensinaamos lentamente, em ritmo apropriado para o nadador. Encorajamos o progresso, sem pressão.
  6. Ensinaamos em uma ordem lógica, desenvolvida para assegurar que os estágios iniciais tenham sido dominados.
  7. A ênfase está na habilidade, não na deficiência.
  8. As conquistas adquiridas com prazer, muitas atividades são realizadas através de jogos.
  9. Pensamos positivamente. ‘Todos são nadadores’.
  10. Trabalhamos em grupos, onde os nadadores se encorajam mutuamente e novos instrutores são auxiliados pelos mais experientes.
  11. Grande parte do nosso trabalho é realizado em clubes, por voluntários”.
- (KELSEY, 2010, p. 5)

A filosofia do Método Halliwick também se aplica aos auxiliares:

1. “O tempo dedicado ao clube deve ser agradável.
  2. A ajuda que eles puderem oferecer será bem-vinda, não haverá pressão para fazerem mais.
  3. Todos podem contribuir. Um ajudante novato poderá desenvolver uma atividade nunca ensinada”.
- (KELSEY, 2010, p. 5)

No M H a aprendizagem da natação se dá por meio de atividades, exercícios, jogos e brincadeiras; algumas dessas atividades podem ser realizadas com música e/ou desafios para motivar os nadadores e, com isso, tornar as aulas mais divertidas. No programa dos 10 pontos do M H não se usa prancha, espaguete, palmar ou qualquer tipo de flutuador.

---

<sup>2</sup> Adaptação Mental termo utilizado pela A S T para designar o primeiro ponto do Programa dos 10 pontos do M H.

Não são utilizados flutuadores ou qualquer ajuda de flutuação artificial: “O nadador terá de aprender a como dar o máximo de seu próprio desenvolvimento e a descobrir como controlar seu equilíbrio natural”. (A S T, 2000, p. 11).

O M H é desenvolvido por meio de um programa de 10 pontos, no qual o nadador passa por uma sequência progressiva de atividades. O programa de 10 pontos foi desenvolvido por James McMillan e segue uma sequência lógica de padrões. Durante a progressão dos 10 pontos, o nadador é incentivado e motivado. O domínio da sequência dos 10 pontos resultará na formação de um nadador confiante, capaz, independente e bem adaptado ao meio líquido (GARCIA, 2005; KELSEY, 2010).

O programa dos 10 pontos é assim constituído:

1. “Adaptação Mental.
2. Desligamento.
3. Controle da Rotação Transversal (antiga Rotação vertical).
4. Controle da Rotação Sagital.
5. Controle da Rotação Longitudinal (antiga Rotação Lateral).
6. Controle da Rotação Combinada.
7. Empuxo.
8. Equilíbrio e Imobilidade.
9. Turbulência e Deslize.
10. Progressões Simples e Movimentações Básicas”. (KELSEY, 2010, p. 8).

Destarte: “Os 10 pontos seguem uma sequência lógica de padrões. O domínio de todos eles resulta na formação de um nadador realmente confiante e feliz na água. Esta é a base de todo o Método Halliwick”. (GARCIA, 2005, p. 161).

Algumas entidades como A S T (1986, 2000) e autores como Garcia (2005) e Kelsey (2010), trazem o programa dos dez pontos do M H, os quais serão detalhados, a seguir:

#### Adaptação Mental:

Somos criaturas de hábitos terrestres, ajustados à força da gravidade, porém, precisamos nos adaptar às diferentes experiências de estar em um ambiente aquático, como: flutuar e explorar as reações do corpo quando imerso.

O M H dá prioridade na adaptação para que a confiança do nadador dentro da água seja estabelecida. A Adaptação Mental é o primeiro ponto, por isso é importante que o instrutor verifique se o nadador está adaptado a uma determinada atividade antes de avançar. À medida que cada etapa dos 10 pontos vai sendo introduzida, o nadador

vai percebendo a necessidade da Adaptação Mental. O fator fundamental da importância do nadador ter um bom controle sobre sua respiração é a segurança do mesmo; muitas pessoas, quando imersas na água, inspiram por instinto. No M H os nadadores são ensinados a soprar todas as vezes que sua boca chegar próxima da água, sendo assim sua resposta se tornará automática e o nadador fará por reflexo esse movimento após algum tempo. O nadador deve soprar e não prender a respiração, pois prender a respiração aumenta a tensão e isso aumenta a densidade relativa do nadador, com isso ele flutuará menos. Prender a respiração também provoca o aumento de dióxido de carbono na corrente sanguínea; estimulando o cérebro a fazer com que o nadador inspire, ainda que ele possa estar submerso.

Todas as atividades da Adaptação Mental (ponto 1), devem ser praticadas com moderação e poderão levar muito tempo para serem aprendidas.

#### Desligamento:

Uma das principais metas da natação, caso seja possível, é o nadador ter independência total no meio aquático. Ter o apoio certo é um fator importante no avanço do nadador durante o aprendizado das habilidades, no entanto, para chegar a independência total, esses apoios deverão ser retirados gradativamente à medida que o nadador domine certa habilidade seja capaz de realizá-la corretamente de maneira automática e independente. O momento mais difícil do desligamento é a soltura completa, normalmente o nadador pede um apoio, nem que seja da ponta de um dedo do instrutor.

Esse ponto possibilita a independência física e mental de cada nadador e também inclui vários desligamentos:

- a) desligamento do contato físico, pela diminuição do apoio recebido;
- b) desligamento do contato visual, avançando do apoio de frente para o apoio lateral;
- c) desligamento de um instrutor, pelas frequentes trocas de pares;
- d) desligamento de um clube ou academia, caso o nadador participe de competições e recreações em outras associações.

O Desligamento é outra etapa gradual que deverá estar superada quando começar um novo estágio. O Desligamento é voltado tanto para o instrutor quanto para o nadador.

#### Controle da Rotação Transversal (antiga Rotação Vertical):

É a habilidade de controlar qualquer rotação realizada sobre o eixo fronto-transversal, como por exemplo: da posição deitada de costas para água para a posição em pé, ou seja, a Rotação Transversal é a habilidade inicial que o nadador precisa para permitir que ele deite de costas na água e volte a posição vertical (em pé).

#### Controle da Rotação Sagital:

É a habilidade de controlar qualquer rotação realizada sobre o eixo sagital transversal (ântero-posterior) como, por exemplo: dar passos laterais.

#### Controle da Rotação Longitudinal (antiga Rotação Lateral):

É a habilidade de controlar qualquer rotação realizada sobre o eixo sagito-frontal (longitudinal) ou eixo da coluna, como por exemplo: da posição decúbito dorsal para posição ventral e vice-versa.

A Rotação Longitudinal é como um rolamento de um tronco na água trata-se de uma rotação em volta da coluna vertebral do nadador, essa rotação poderá acontecer na posição vertical ou horizontal. Geralmente as pessoas com deficiência tendem a rolar na água, assim sendo, a primeira etapa no ensino da Rotação Longitudinal é capacitar o nadador a corrigir uma rotação indesejada.

#### Controle da Rotação Combinada:

É a habilidade de controlar qualquer combinação de rotações, fazendo com que as rotações aconteçam em um único movimento (combinação de rotações). A turbulência da água pode fazer com que o nadador tenha tendência a rolar, ou esse

rolamento possa acontecer pelas assimetrias do corpo. No começo o nadador precisa aprender a inibir uma rotação indesejada, ficando em uma posição segura para respirar. Quando estiver em uma etapa mais avançada, o nadador aprende a iniciar o movimento e então, só vai rolar quando quiser. Quando o nadador domina esta rotação ele tem o controle e domínio da posição de seu corpo na água e pode alcançar, a qualquer instante de forma segura, uma posição para respirar.

Em todo movimento de rotação na água, o nadador aprende a começar o movimento usando o controle da cabeça e depois dos membros e por fim os movimentos do corpo. A competência e elegância nas rotações são de suma importância para o nadador se sentir livre na água, as rotações devem ser controladas e praticadas continuamente, porque mesmo que seja possível para uma pessoa nadar sem o controle das rotações, não é possível para ela ficar seguro na água sem dominá-las.

#### Empuxo:

No Moderno Dicionário da língua Portuguesa (MICHAELIS, 2009), empuxo é a “força vertical, dirigida para cima, que atua sobre um corpo imerso, passando pelo centro de gravidade deste, e igual ao peso do volume do líquido deslocado”. Para Kelsey (2010, p. 15) “empuxo é a força que causa a flutuação de um corpo dentro da água. Ele age em direção oposta à gravidade”.

A grande maioria das pessoas flutua na água, a densidade relativa do corpo humano é em média igual a 0,95; assim a pessoa flutua com 5% de seu corpo acima da superfície da água. Uma pessoa musculosa terá mais dificuldades em flutuar do que uma pessoa com grande quantidade de gordura em seu corpo.

A confiança vem da compreensão do que acontecerá como resposta de certas ações e circunstâncias. Na natação, acreditar que a força do empuxo está sempre agindo e faz com que o corpo flutue é o que chega mais perto do que as pessoas chamam de confiança. Com a experiência chega-se a confiança, assim o nadador fica mais relaxado e com isso seu corpo fica menos denso e o empuxo é mais efetivo.

O nadador toma ciência sobre a flutuação do seu corpo, afunda sem medo e vivencia o fato de ser puxado para cima. Neste momento, pode ser dada continuidade ao trabalho, utilizando esta força a favor e contra. Nesta etapa dos 10 pontos é

necessário que o nadador possua um alto nível de controle da respiração, automatizando o ato de exalar ao submergir e ir contra a pressão da água. Lembramos que o empuxo diminui com a turbulência.

Percebe-se o empuxo quando o nadador tenta engatinhar com as mãos e joelhos no fundo da piscina, o empuxo empurra o nadador para cima, tornando impossível manter-se no fundo.

#### Equilíbrio e Imobilidade:

Equilíbrio é a capacidade de saber que, em determinadas posições ou atividades, você poderá permanecer parado e ser for preciso (equilíbrio estático), ou criar padrões controlados de movimentos e em seguida retornar à posição parada, numa postura selecionada (equilíbrio dinâmico). (A S T, 2000, p. 40).

A grande maioria das pessoas terá adquirido um sentido de equilíbrio bem antes de ter aprendido a dizer a palavra. Na água, o nadador com o auxílio do instrutor e com o apoio da água, poderá alcançar o equilíbrio.

Uma posição de flutuação correta de costas na água consiste em o nadador ter as orelhas na água, o queixo encolhido em direção ao peito e seus olhos direcionados olhando ou como se estivesse olhando para as pontas dos pés.

Utilizando as habilidades do programa dos 10 pontos adquiridas até aqui, neste ponto o nadador será capaz de manter sua posição enquanto flutua – parado e relaxado. O nadador também poderá experimentar outras posições do corpo e o aprendizado da flutuação em diferentes posições, como por exemplo: flutuação de costas, de frente, vertical, entre outras.

Para o nadador conseguir manter esta posição contra a força da turbulência, ele é treinado para fazer pequenos ajustes com seu corpo. Conseguir o equilíbrio e a imobilidade depende de controle físico e mental. A partir do equilíbrio na água, outras atividades podem ser feitas mais facilmente.

#### Turbulência e Deslize:



Deslize na Turbulência é o movimento que o nadador faz na água resultante do uso da Turbulência gerada pelo instrutor, essa Turbulência arrasta o nadador sem haver contato físico entre ele e o instrutor. Quando em flutuação o nadador sente, por meio da turbulência criada pelo instrutor ou instrutores, seu corpo deslizando na água, sem contato físico entre eles. Podemos comparar essa imagem com a de patinhos deslizando na esteira de turbulência criada pelas patas da mãe pata quando nada. O nadador fica na posição de flutuação de costas e não faz movimentos de propulsão, mas tem que controlar qualquer tendência de rolar.

Geralmente, essa é a primeira vivência do nadador em permanecer movimentando-se na água sem nenhum apoio, pode acontecer do nadador ficar ansioso em virtude da ideia de que estará completamente independente (sem apoio) durante o aprendizado deste ponto do M H, cabe ao instrutor convencê-lo a aceitar o fato de que ele está apto a realizar sozinho (sem apoio) essa etapa.

#### Progressão Simples e Movimentações Básicas:

O nadador deve realizar alguns movimentos similares ou dos estilos de natação para que consiga progredir. O correto é que os primeiros movimentos do nadador sejam perto ao seu centro de equilíbrio para que a desordem, causada por sua inexperiência nesse ponto, seja diminuída.

A primeira propulsão realizada pelo nadador é muito simples, as mãos realizam movimentos rentes ao corpo, no centro de equilíbrio, como se fossem remos. Também podem ser realizados movimentos com as pernas, ou tronco. No início, James MacMillan ensinou um nado parecido ao nado de costas: o nadador vai de costas abrindo e deslizando os braços na superfície da água e, então, puxando-os na direção de seu corpo. Acrescentavam-se movimentos de pernas se fosse preciso. Este é um estilo adequado a maioria dos nadadores, contudo, qualquer estilo adaptado a necessidade individual do nadador é aceito.

Neste ponto (10) do M H temos: a ação do braço, a ação das pernas e o estilo dos movimentos de natação.

Ação do braço – no início parece uma ação de remadas mais largas, com os braços juntos. Logo após, esse movimento se desenvolve até que os braços do nadador

possam ser erguidos rapidamente acima da superfície da água e conduzidos até a altura dos ombros do nadador. Quando os braços do nadador se encontram na altura dos ombros, eles devem voltar a água e ficar alinhados ao lado do nadador. Em seguida, o ciclo do movimento é refeito.

Ação das pernas – o movimento das pernas deve ter origem nos quadris, o nadador deverá fazer um chute vagaroso e em linha reta. Alguns erros durante as pernadas são cometidos quando o nadador: dobra muito as pernas, bate as pernas na água deixando o quadril afundar de modo que seu corpo fique dobrado quase num ângulo de 90°. Quando ocorre uma má ação das pernas, com joelhos dobrados, poderá ocasionar turbulência que irá fazer um movimento para baixo e até mesmo para trás. Por isso o instrutor deve estar atento e corrigir os movimentos do nadador para que o nado esteja cada vez mais próximo do movimento correto. Depois que as ações isoladas dos braços e das pernas estiverem dominadas pelo nadador, ele poderá combinar esses dois movimentos, em seguida o nadador decidirá se deve se concentrar nos braços ou nas pernas para a conquista da principal força propulsiva.

Estilos dos movimentos de natação – inicialmente o M H sugere que se ensine ao nadador o nado de costas, o nado de frente é um bom estilo adicional logo que o nadador tenha obtido um bom controle respiratório e demonstre segurança. No M H os nadadores são incentivados a trocar de um estilo de natação para outro. Os nadadores que, em decorrência da deficiência que portam, tendem a virar para algum lado poderão descobrir que a mudança da posição da cabeça, para o lado, possa talvez permitir uma natação em linha reta.

### **3. APOIOS, ENTRADAS E SAÍDAS**

Para A S T (1986, 2000), Champion (2000) e Kelsey (2010), outra característica que difere o M H dos demais métodos de ensinar a prática da natação, diz respeito ao apoio que o nadador recebe do instrutor na água. Apresentado a seguir:

#### **1. Apoios:**

Um dos objetivos do M H é o de fornecer apenas o apoio necessário ao nadador, permitindo a ele o maior apoio possível pela água. O nadador geralmente será apoiado

com as mãos espalmadas e não será encorajado a agarrar-se no instrutor. No começo o apoio deve ser firme e o nadador deve ficar perto do instrutor, aos poucos, na medida em que o nadador fica mais independente o apoio deverá ser diminuído.

As mãos do instrutor ficam quase sempre debaixo d'água ao dar o apoio ao nadador. O instrutor deve apoiar o tronco do nadador, mas deixar a cabeça livre, para que o nadador consiga futuramente controlar seu próprio equilíbrio ele deverá ter o controle sobre sua cabeça. O apoio pode ser de várias maneiras como: apoio total, menos apoio e sem apoio. Não é recomendável segurar a cabeça do nadador, exceto em nadadores com alguma deficiência específica onde tenha comprometido o controle da cabeça.

O jeito pelo qual o nadador é seguro ou apoiado colabora: para a troca de confiança entre instrutor e nadador, para os níveis das atividades e progressos alcançados. É de suma importância que os apoios aconteçam de maneira precisa e que a observação constante do instrutor se faça necessária para que as alterações nos apoios sejam conformes a progressão do nadador nas habilidades ensinadas. O controle real do corpo na água é obtido pela sensação de segurança.

O apoio dado ao nadador deve ser mínimo para que o controle máximo do corpo do nadador seja alcançado. Qualquer que seja o apoio utilizado o instrutor deve manter uma postura ampla, estar equilibrado e ficar com seus ombros na altura da água. Sendo assim o equilíbrio é mantido e a comunicação poderá acontecer normalmente.

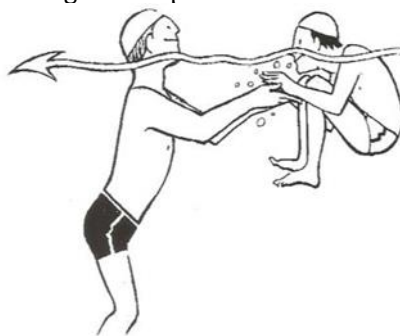
Nas deficiências severas poderá haver necessidades de alterações dos apoios, lembrando que o objetivo é a independência do nadador na água. Os apoios ideais são vagarosamente introduzidos de maneira que a retirada do apoio possa ser eventualmente possível.

Alguns tipos de apoio:

a) Apoios verticais

Cara a Cara – o nadador entrou na água e fica olhando para o instrutor, ele já está na posição cara a cara. As palmas das mãos do instrutor espalmadas dão apoio ao tronco, ou ao cotovelo ou as mãos do nadador, isso depende da necessidade do mesmo. Às vezes ocorre de o nadador precisar sentar com as pernas abertas e entrelaçadas nas pernas do instrutor e o apoio é feito com as mãos do instrutor atrás do nadador. Esta informação está presente na figura 1.

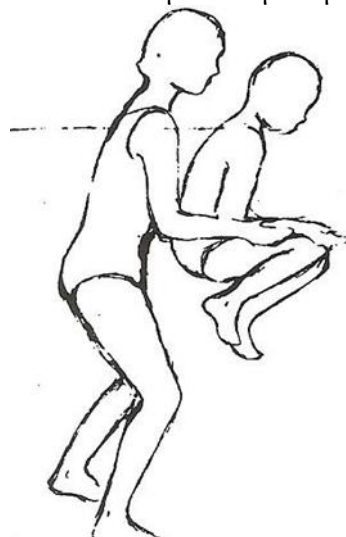
Figura 1 - apoio cara a cara



Fonte: A S T, 2000, p. 25

Instrutor por Trás do Nadador – neste apoio tanto o instrutor como o nadador ficam na posição cadeira, o instrutor fica atrás do nadador apoiando suas mãos ou braços. O nadador usa a cabeça e os braços para se equilibrar enquanto faz as atividades. O apoio poderá ser feito também com as mãos do instrutor na pélvis do nadador. Verifica-se dois tipos de apoios por trás nas figuras 2 e 3.

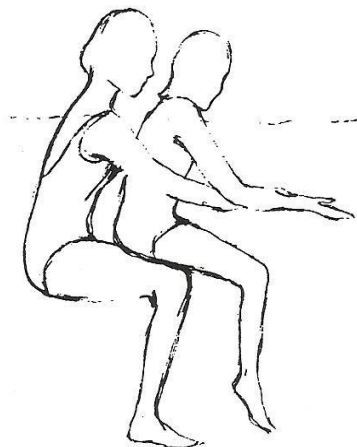
Figura 2 - um exemplo de apoio por trás.



Fonte: Campion, 2000, p. 48.

Agora o nadador é apoiado também pelas pernas do instrutor:

Figura 3 – outro exemplo de apoio por trás.

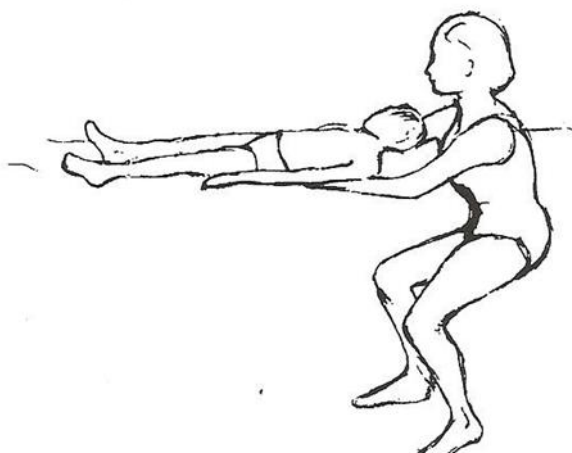


Fonte: Campion, 2000, p. 48.

#### b) Apoios Horizontais

A partir da posição cadeira, o instrutor com suas mãos na pélvis do nadador, o nadador pode posicionar sua cabeça para trás de maneira que suas orelhas fiquem no nível da água e seus pés flutuem até a superfície da água. Ao deixar que a água apoie sua cabeça o nadador conseguirá controlar os movimentos dela. O instrutor apoia o nadador com suas mãos nas escapulas dele, ficando o instrutor atrás ou ao lado da cabeça do nadador com os braços estendidos. Na figura 4 pode-se ver um tipo de apoio realizado quando o nadador está em posição horizontal.

Figura 4 – um tipo de apoio na horizontal.



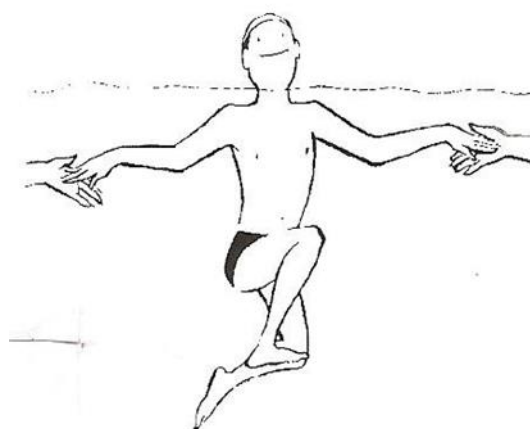
Fonte: Campion, 2000, p. 48.

#### c) Apoios na Formação em grupo:

Estes apoios serão utilizados na formação de círculo ou em linha, tanto para a posição vertical quanto para horizontal. Quando na formação em linha, haverá necessidade de um instrutor a mais para o final da linha.

Apoio com os Braços Estendidos – os instrutores apoiam com as palmas das mãos nas palmas das mãos dos nadadores, sendo que os instrutores ficam com as palmas de suas mãos voltadas para cima e os nadadores com as palmas de suas mãos voltadas para baixo. Tanto instrutores como nadadores ficam com os braços estendidos e os nadadores devem possuir um bom controle de cabeça antes de poder trabalhar nessa posição. Este tipo de apoio está presente na figura 5:

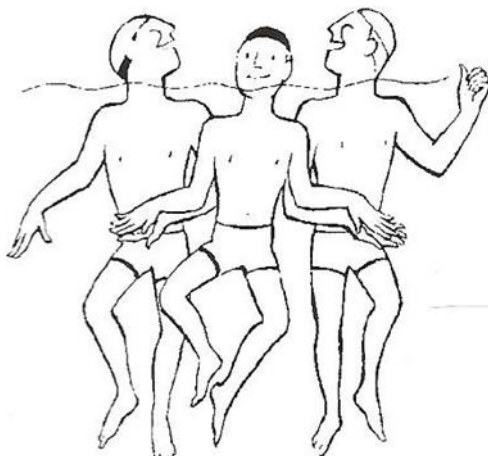
Figura 5 – apoio na formação em grupo com os braços estendidos.



Fonte: A S T, 2000, p. 27.

d) Apoio com os Braços Cruzados – este apoio em círculo na vertical é vantajoso para os nadadores que possuem pouco controle vertical. Ao trabalhar na formação em grupo, é importante fazer com que os nadadores de cada lado do instrutor não tenham seu equilíbrio comprometido por um apoio fraco, deficiente ou assimétrico. Quando o apoio é individual ao nadador, ele terá dois instrutores, um de cada lado que passarão o braço que está mais próximo ao nadador por detrás de suas costas e apoiar o quadril oposto, ou seja, o instrutor que está à direita do nadador apoia o quadril esquerdo do nadador e vice-versa (com os braços cruzados em forma de X atrás do nadador). Ao se manterem próximo do nadador os instrutores conseguirão oferecer o apoio que for necessário a ele. Esta informação está presente na figura 6.

Figura 6 – apoio por dois instrutores, com os braços cruzados.



Fonte: A S T, 2000, p. 27.

## 2. Entradas:

Ao entrar na piscina os instrutores devem se deslocar calmamente evitando espirrar água. Eles devem demonstrar aos nadadores que a água é um ambiente divertido e prazeroso, afundar a cabeça e fazer bolinhas em baixo d'água são atitudes que ajudam nessa demonstração.

Escadas não são recomendadas no M H para entrar ou sair da piscina. Isso porque com a escada o nadador corre o risco de escorregar e poderá causar ou aumentar lesão pela batida com a borda da piscina, alguma barra ou objeto. Os degraus também privam o nadador da sensação de realização e independência que acontece ao entrar na água sem ajuda.

A entrada na água pode ser um momento de tensão para um nadador que está começando seu aprendizado, por isso, suporte, encorajamento e contato nos olhos são atitudes do instrutor que ajudam o nadador a entrar na água de forma mais relaxada e tranquila. Assim que o nadador entra na água o instrutor deve estimular o nadador a assopear, isso deve ser aprendido antes que o nadador avance para uma entrada independente.

Geralmente as instruções dadas ao nadador para entra na piscina é que ele sente na borda com metade de sua coxa a frente, sua cabeça deve estar posicionada para frente, as mãos também posicionadas para frente (sem segurar na borda), soprem e entrem na água.

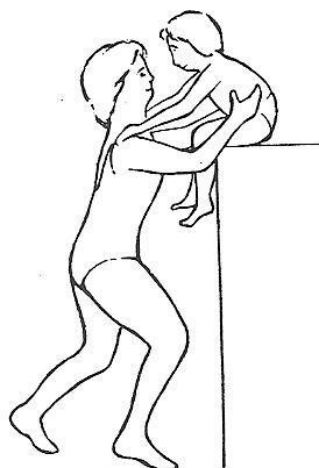
Alguns tipos de entrada:

a) Entrada de frente – o nadador está sentado de frente para a piscina, na borda, com parte da coxa à frente; o instrutor fica em pé dentro da piscina em frente ao nadador; o instrutor dá o apoio na parte superior do tronco do nadador; as mãos do nadador ficam nos ombros do instrutor, em seguida, o nadador desloca-se da posição sentado à borda da piscina e entra na água em direção ao instrutor. Nesse tipo de entrada, o apoio também pode ser dado no antebraço do nadador, ou em suas mãos.

Alguns tipos de entradas de frente serão mostrados nas figuras: 7, 8 e 9.

Na figura 7 a instrutora apoia o tórax do nadador e este apoia seus ombros.

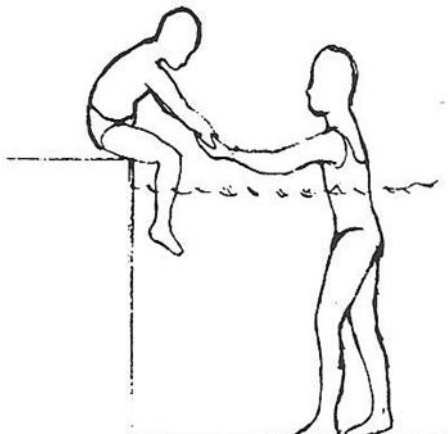
Figura 7 – entrada de frente com o nadador apoiando nos ombros da instrutora.



Fonte: Campion, 2000, p. 40.

Na figura 8 o apoio é feito pelas palmas das mãos, lembrando que o nadador mantém suas palmas voltadas para baixo e a da instrutora voltada para cima.

Figura 8 – entrada de frente com apoio de mãos.

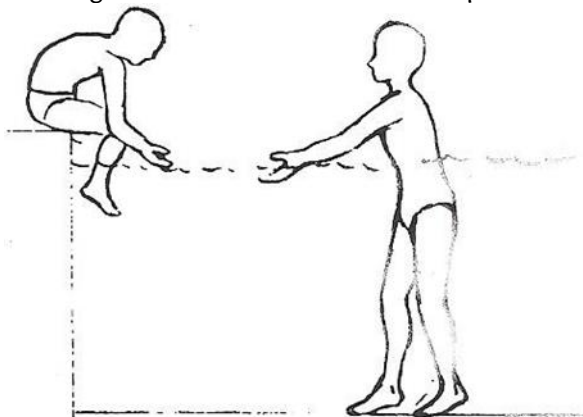


Fonte Campion, 2000, p. 41.

Na figura 9 o nadador entra na piscina sozinho, recebendo o apoio depois de sua entrada.



Figura 9 – entrada de frente sem apoio.



Fonte: Campion, 2000, p. 41.

b) Entrada com rotação combinada – o instrutor fica em pé dentro da piscina de costas para a borda, na lateral do nadador. O instrutor coloca-se ao lado (esquerdo ou direito) do nadador; em seguida apoia o nadador que inclina o corpo em direção à água e o instrutor faz o giro apoiando o nadador pelo braço, antes de entrar na água o nadador completa o giro entrando de costas na piscina.

Esta entrada pode ser vista na figura 10.

Figura 10 – entrada com rotação combinada.



Fonte: Campion, 2000, p. 42.

### 3. Saídas:

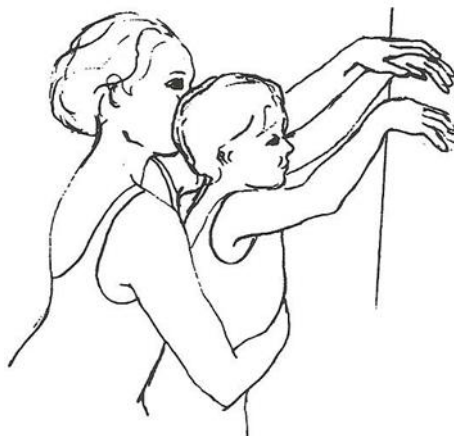
Alguns Tipos de saída:

a) Saída em zig-zag: o instrutor conduz o nadador para a borda da piscina e o ajuda a sair. O nadador apoia as mãos no chão (fora da piscina) e estica os braços, o instrutor segura nas pernas do nadador e o levanta, conduzindo-o esticado de barriga para baixo para fora da piscina rente ao chão, depois o nadador faz movimentos em zig-zag com a barriga até esticar seu corpo para fora da piscina, depois o instrutor segura nos joelho e coxa do nadador e o vira de barriga para cima, agora o nadador segura na mão do instrutor que o puxa fazendo com que o nadador fique sentado na borda da piscina, assim o nadador sairá de forma segura e tranquila, porém o chão da piscina em que o nadador escorrega em zig-zag não poderá ser áspero para não machucar a barriga do nadador.

Nas figuras 11, 12, 13, 14 e 15 será mostrada a saída em zig-zag passo a passo:

A figura 11 mostra o início da saída em zig-zag quando a instrutora abraça por trás a nadadora para auxiliá-la na execução do movimento.

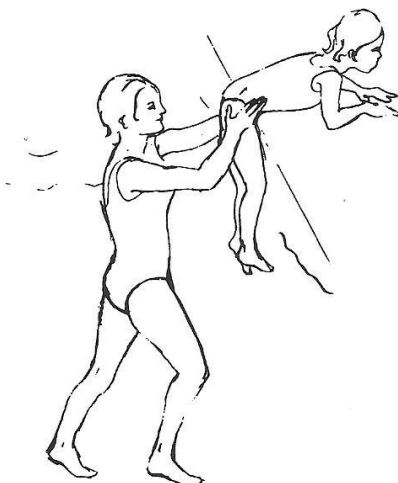
Figura 11 – início da saída em zig-zag



Fonte: Champion, 2000, p. 43.

A figura 12 a instrutora apoia o quadril da nadadora elevando-a até a borda da piscina.

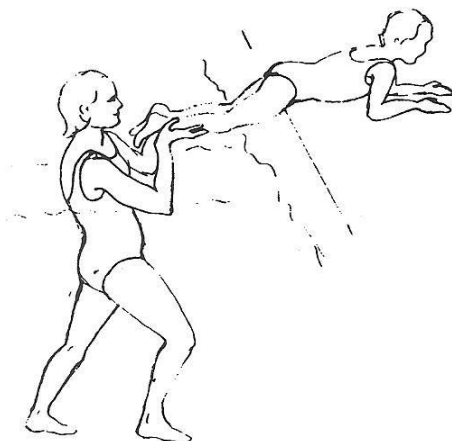
Figura 12 – instrutora apoia o quadril e eleva a nadadora.



Fonte: Campion, 2000, p. 43.

A figura 13 mostra a instrutora apoiando as pernas da nadadora para impulsioná-la para fora da piscina.

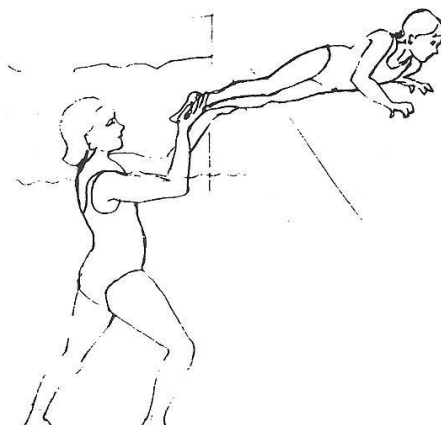
Figura 13 – instrutora apoia nas pernas e eleva a nadadora.



Fonte: Campion, 2000, p. 43

A figura 14 mostra a instrutora segurando nos pés da nadadora para auxiliá-la no giro, giro este que fará com que a nadadora fique de barriga para cima.

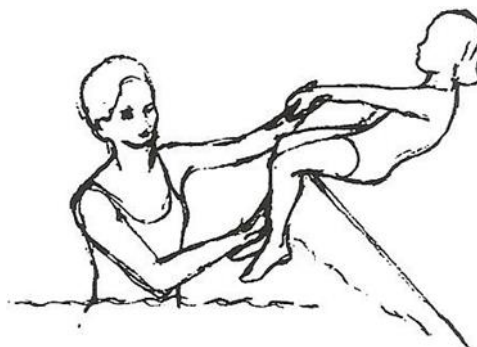
Figura 14 – instrutora segura nos pés e auxilia a nadadora a girar de barriga para cima.



Fonte: Campion, 2000, p. 43.

A figura 15 mostra a instrutora segurando a nadadora pela mão e auxiliando-a a sentar na borda da piscina.

Figura 15 – no último passo da saída em zig-zag, a instrutora segura no pulso da nadadora e a ajuda a sentar.



Fonte: Campion, 2000, p. 43.

b) Saída Lateral – esta é uma saída que pode ser utilizada em caso de emergência ou em caso de deficiência severa, em que o nadador pode não ser capaz de sair pela borda da piscina como nas outras saídas e precisa ser levantado da água. Normalmente são necessários para esse tipo de saída quatro instrutores, sendo três dentro d'água e um fora que protege a cabeça do nadador. O nadador está deitado e sendo segurado pelos três instrutores (dois nas pontas e um no meio), os braços do nadador estão esticados rente ao seu corpo. Os instrutores têm as palmas de suas mãos voltadas para baixo, ao comando do instrutor ao centro, 1 2 3, por exemplo, o nadador é erguido simultaneamente pelos instrutores e colocado ao chão rente à borda da piscina, na borda da piscina terá uma maca, ou assento conforme a necessidade do transporte do nadador.

O M H foi criado em 1949 para ensinar pessoas com deficiência a nadar. Em 1950 foi fundado o primeiro clube chamado de Halliwick Pinguins; esse clube aceitava pessoas com vários tipos de problemas físicos, mentais e sensoriais; o grupo era formado na sua totalidade por voluntários. Os pais, parentes e amigos dos participantes passavam por treinamento para serem os instrutores e ajudantes (KELSEY, 2010). Observa-se que, atualmente, o M H no Brasil é voltado à hidroterapia no tratamento de pessoas lesionadas ou com deficiência física.

#### 4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade aquática é uma excelente maneira de praticar exercícios, sejam estes recreativos, esportivos ou medicinais. E a área da Educação Física vem mostrando tais possibilidades na medida em que os estudos envolvendo essas atividades e os diferentes métodos de ensinar a natação, por exemplo, permitem utilizar o meio aquático em toda a sua magnitude visando o desenvolvimento integral da pessoa.

Para que isso se configure como uma saudável realidade, todos os aspectos dessas práticas devem ser considerados: desde aqueles que dizem respeito à mecânica própria de cada atividade, incluindo as de caráter educacional e social presentes na atividade.

Dessa forma, é necessário conhecer as características do meio aquático a fim de utilizá-lo como veículo para o desenvolvimento de conteúdos curriculares e recreativos que resultem em adaptação a cada pessoa que deste usufruir. Ainda a atividade aquática é uma excelente maneira de fazer exercícios, para todas as pessoas. A água fornece um ótimo caminho aos exercícios e também recreação em qualquer faixa etária.

Dentre as modalidades de atividades aquáticas, a natação é um esporte bastante recomendado e sua prática proporciona aumento do potencial do organismo como um todo: melhora o condicionamento físico, a parte respiratória, as condições de lateralidade e motricidade; e, além destas provoca a melhora da autoestima, da confiança, da segurança que podem resultar, especialmente para pessoas em condição de deficiência, na oportunidade de inserção social entre outros benefícios

O Método Halliwick mostra-se como o importante instrumento do desenvolvimento motor dos deficientes visuais. Suas estratégias e técnicas, ainda pouco conhecidas no Brasil, merecem uma ampla difusão, assim como os resultados de

pesquisas que desenvolvam aplicações do método. Assim, este artigo, por meio de revisão bibliográfica, buscou explicitar o método e divulgar seu potencial.

## REFERÊNCIAS

- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA HALLIWICK. **Halliwick**. 2010. Disponível em: <<http://www.halliwick.com.br/>>. Acessado em: 28/06/2021.
- ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY (A.S.T). **Natação para Deficientes**. São Paulo: Manole, 1986.
- ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY (A.S.T). **Natação para Deficientes**. 2ª Ed. São Paulo: Manole, 2000.
- BÔSCOLO, E. F. M; VANÍCOLA, M. C; TEIXEIRA, L. Atividades Aquáticas Adaptadas. In: TEIXEIRA, L. **Atividade Física Adaptada e Saúde: da teoria à prática**. São Paulo: Phorte, 2008.
- CAMPION, M. R. **Hidroterapia: princípios e prática**. Barueri: Manole, 2000. 1ª edição brasileira.
- GARCIA, M. K. Método Halliwick. In: Freitas Júnior, G. C. **A Cura pela Água: hidrocinesioterapia – teoria e prática**. Rio de Janeiro: Ed. Rio, 2005.
- KELSEY, B. **Apostila do Curso de Fundamentação do Conceito Halliwick**. Halliwick Association of Swimming Therapy. London, 2010.
- MICHAELIS. **Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. Editora Melhoramentos Ltda., 2009. Disponível em: <<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=empuxo>>. Acessado em: 14/05/2021.