

FADESA

Faculdade para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia

LUANA RESENDE MOTA

A NATAÇÃO INFANTIL COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA
QUALIDADE DE VIDA PARA CRIANÇA DE 10 A 13 ANOS

PARAUPEBAS

2022

LUANA RESENDE MOTA

A NATAÇÃO INFANTIL COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA
QUALIDADE DE VIDA PARA CRIANÇA DE 10 A 13 ANOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para aprovação no curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia.

Orientador (a): Edilberto Serpa

Aluna: Luana Resende Mota

LUANA RESENDE MOTA

A NATAÇÃO INFANTIL COMO FATOR DE PROMOÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA PARA CRIANÇA DE 10 Á 13 ANOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para aprovação no curso de Bacharelado em Educação Física, da Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia.

Orientador (a): Edilberto Serpa.

APROVADA

Prof.

Prof.

Prof.

Prof.

Prof Orientador

RESUMO

A Educação Física está comprometida com a concepção absoluto, estabilização e bem-estar do aluno e, dentro disso, a natação, como prática de exercício no meio aquático, promove melhoria curricular nos processos de atualização e fortalecimento da área. O objetivo deste trabalho é apresentar os benefícios da prática da natação a praticantes entre 10 anos e 13 anos, promovendo assim, qualidade de vida a elas. Ponderar se a natação praticada, realmente fornece maior bem-estar a essas crianças, sendo os objetivos específicos, observar os comportamentos motores dos alunos com idade de 10 A 13 anos em ambiente aquático, analisar os respectivos resultados em proporcionar melhoria na vida delas, contendo o trabalho de respiração, flutuação, imersão, equilíbrio entre outros. A influência na escolha do tema, se deu por querer investigar as características da natação e seus benefícios especificamente entre crianças de 10 a 13 anos. Esta pesquisa de cunho qualitativo caracteriza-se como descritiva, tendo em vista de início no pré-projeto uma Revisão Bibliográfica, através da procura da melhor metodologia para a qualidade de vida da criança, por meio da natação, a qual inclui obter resultados por meio de pesquisas e questionários, da criança que pratica e as que não pratica a modalidade.

Palavras-chave: Natação; Educação Física; Atividade física.

ABSTRACT

Physical Education is committed to the integral formation, balance and well-being of the student and, within that, swimming, as a practice of exercise in the aquatic environment, promotes curricular improvement in the processes of updating and strengthening of the area. The objective of this work is to present the benefits of swimming to practitioners between 10 and 13 years old, thus promoting quality of life for them. To consider if the swimming practiced, really provides greater well-being to these children, being the specific objectives, to observe the motor behaviors of the pupils aged 10 to 13 years in an aquatic environment, to analyze the respective results in providing improvement in their lives, containing the work of breathing, floating, immersion, balance among others. The influence on the choice of theme was due to the desire to investigate the characteristics of swimming and its benefits specifically among children aged 10 to 13 years. This qualitative research is characterized as descriptive and field, with a view to starting a Bibliographic Review in the pre-project, through the search for the best methodology for the child's quality of life, through swimming, which includes obtaining results through surveys and questionnaires, of the child who practices and those who do not practice the modality.

Keywords: Swimming; Physical education; Physical activity.

SUMÁRIO

1 INTRODUCAO	7
2. O CONCEITO DA NATAÇÃO E SUAS CARACTERÍSTICAS	8
2.1. A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA	9
2.2. As Características da Nataação para o Desenvolvimento das Crianças entre 10 anos e 13 anos.....	11
3. HABILIDADES UMA CRIANÇA DESENVOLVE NA NATAÇÃO	14
4. PESQUISA	15
4.1. Metodologia da Pesquisa.....	15
4.2. Resultados	16
CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERENCIAS	21

1 INTRODUÇÃO

A natação é um dos esportes mais completos que existem, além do amplo número de músculos complexos, a natação é perfeita para sustentar o aparelho cardiovascular saudável, seja em qual idade for. Prevenindo assim, a obesidade e regulando o colesterol, apesar de tudo, atualmente apenas 8% das crianças a praticam. Os médicos já explicaram em inúmeras ocasiões os benefícios do exercício para os pequenos. No entanto, sempre há alguns esportes que são mais completos do que outros. Nesse sentido, a natação é uma das mais benéficas (COSTA, DUARTE, 2016).

A natação é um esporte completo, muitos músculos estão envolvidos, ajuda a melhorar a respiração e é benéfico para o sistema circulatório. É uma atividade enriquecedora para o desenvolvimento físico, mental e emocional. Em uma primeira etapa, o objetivo principal é que eles adquiram autonomia no meio aquático e realizem movimentos básicos; para que, uma vez que tenham atingido maturidade e desenvolvimento suficientes, possam aprender os diferentes estilos de natação (LEWIN, 2019).

O corpo humano evoluiu para ser fisicamente ativo. Em outras palavras, nosso corpo precisa de atividade física para se manter saudável. A mecanização e a tecnologia moderna desenvolvidas nas últimas décadas tornaram a humanidade menos ativa fisicamente do que em qualquer época do passado, a atividade física regular está associada a uma vida mais longa e saudável. A natação é um dos esportes individuais mais praticados no mundo, pelos reais benefícios que traz para a saúde sistêmica da população e porque permite vivenciar habilidades em um ambiente totalmente diferente daquele em que se vive. Ao pesquisar programas de instrução de natação, os encontrará para todas as idades, de bebês a idosos (BRUM, SANTOS, 2020).

Os objetivos específicos são observar os comportamentos motores dos alunos com idade de 10 A 13 anos em ambiente aquático, analisar os respectivos resultados em proporcionar melhoria na vida delas, contendo o trabalho de respiração, flutuação, imersão, equilíbrio entre outros. Esta pesquisa tem origem na revisão bibliográfica, consultando artigos na Scielo, Medline Lilacs, com similaridade com o tema, a qualidade de vida da criança, por meio da natação, a qual inclui obter resultados por meio de pesquisas e questionários, da criança que pratica e as que não pratica a modalidade.

2. O CONCEITO DA NATAÇÃO E SUAS CARACTERÍSTICAS

A natação, assim como o esporte em geral, evoluiu consideravelmente nos últimos anos, tanto nacional como internacionalmente de tempos ou recordes mundiais, que marcam o resultado de uma competição, ao vestuário, acessórios, infraestrutura e meios econômicos, que colaboram para atingir o objetivo final: melhorar uma marca (OLIVEIRA, 2018).

A origem da natação é antiga e há prova disso através do estudo das civilizações mais antigas, o domínio da natação faz parte da adaptação humana. Já entre os egípcios a arte de nadar era um dos aspectos mais elementares da educação pública, bem como a conscientização sobre os benefícios terapêuticos da água. (CARVALHO, COELHO, 2011).

A durante toda a vida do indivíduo a água está presente, desde o nascimento, e representa 40% a 60% do seu peso corporal. Apesar disso, o ambiente aquático não é seu ambiente natural, podendo até percebê-lo como hostil. Nas coletividades incivilizadas, a natação é aspecto de ação para a sobrevivência, seja para poder pescar ou, simplesmente, para evitar o afogamento em quedas fortuitas na água ou nas cheias dos rios (LEWIN, 2019).

A natação é definida como: ação e efeito da natação, entendendo por natação: mover uma pessoa ou animal na água, com a ajuda das ações indispensáveis e sem atingir o solo ou outro suporte. Se compararmos essa definição com a de outros autores, vemos que aparecem termos como energias: Meio que permite ao homem se segurar e avançar na água" (RODRÍGUEZ, 2017).

Com base nos autores citados acima, podemos definir a natação como a habilidade que permite ao ser humano se movimentar em um meio líquido, normalmente água, graças às forças propulsoras provocadas pelas oscilações dos elementos elevados e baixos do corpo, que permitem superar a resistência que se opõe ao progresso.

Uma vez definida a natação, acrescentando o adjetivo "esporte", teríamos a atividade na qual o indivíduo faz um esporte olímpico regulamentado, com o objetivo de se mover o mais rápido admissível na água, absolvições às coragens propulsoras que ela gera com os movimentos dos membros superiores, inferiores e do corpo, que lhe permitem vencer a resistência que se opõe ao progresso do nadador, é na área da natação desportiva que desenvolvemos este trabalho.

2.1. A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

O sistema nervoso parassimpático, por sua vez, diminui a respiração e a frequência cardíaca, estimula o sistema gastrointestinal, incluindo a defecação, a produção de urina e a regeneração do corpo que ocorre durante o sono. Em suma, o sistema nervoso autônomo consiste em uma complexa rede de fibras nervosas e gânglios que atingem todos os órgãos e funcionam independentemente da vontade. Em muitos casos, os impulsos nervosos desse sistema não chegam ao cérebro, mas é a medula espinhal que recebe o sinal aferente e envia a resposta (GALLAHUE, OZMUN, 2011).

Portanto, o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais é favorecido pelo exercício físico, que pode ser específico ou geral. O ambiente aquático oferece inúmeras possibilidades que favorecem essa estimulação precoce, movimentos reflexos de natação já são observados no desenvolvimento físico (CONNOLLY, 2018).

Uma das características da atividade aquática é sua capacidade de exercitar quase todo o corpo, evitando carga excessiva em áreas específicas, o ambiente aquático quente reduz o tônus muscular, que por sua vez permite movimentos mais eficientes, razão pela qual também é útil para o tratamento de crianças com paralisia cerebral e espasticidade. A flutuação é outra qualidade terapêutica da água, pois permite movimentos difíceis de serem realizados no ambiente terrestre. Desta forma, o tônus muscular aumenta através do movimento de braços e pernas, que tem um caráter tridimensional dentro da piscina. Nesse tipo de atividade, a criança também agarra objetos flutuantes, o que proporciona um aprendizado adicional, melhorando a coordenação locomotora (LEWILLIE, 2013).

Alguns estudos estabelecem que esse tipo de exercício favorece as relações sociais, pois geralmente é uma atividade em grupo. O apego aos pais também aumenta e, nesse sentido, Moreno et al. ressaltam que a importância da atividade aquática, está no desenvolvimento de uma prática que vai além da mera atividade corporal individual. O que deve estar sempre presente pelo monitor responsável pelo programa, essa prática deve ser um momento de prazer, em que a atividade, tanto da criança quanto de seus pais, promova um clima emocional positivo e em que o monitor sirva de apoio. Portanto, as atividades aquáticas podem ser voltadas

para a promoção do desenvolvimento precoce ou utilizadas como técnica terapêutica ou recreativa.

Nesse sentido, outros estudos concluem que a natação favorece o neurodesenvolvimento e a aquisição da linguagem, segundo Costa, Duarte (2016).

Os parâmetros de desenvolvimento devem ser adquiridos de acordo com o esquema de funcionamento motor, o exame neurológico e os indicadores de desenvolvimento neuromotor e reflexos (COSTA, DUARTE, 2016, p. 89).

A natação promove estímulos que auxiliam a criança no desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e afetivas, ampliando a sociabilidade e a autoconfiança (CONNOLLY, 2018).

Porque os seres humanos não nadam instintivamente, nadar é uma habilidade a ser aprendida. Ao contrário de outros animais terrestres que dar impulso na água, no que é essencialmente uma forma de caminhar, o ser humano teve que desenvolver uma série de golpes e movimentos partes do corpo que o impulsionam pela água com força e velocidade.

Nestes movimentos e estilos é baseado na evolução da natação como esporte, a natação é uma atividade que geralmente é oferecida à população em geral, seja quaisquer que sejam suas particularidades, uma vez que atende às necessidades de diferentes segmentos da população, com objetivos que vão desde o ensino e a aprendizagem básico nas faixas etárias mais jovens, mesmo aqueles que o fazem com o propósito de prevenção e manutenção física.

A natação geralmente é melhor para o corpo do que os exercícios em terra, pois a capacidade natural de flutuar na água ajuda a evitar os inevitáveis solavancos que podem levar a lesões. Na água, o peso de uma pessoa é aproximadamente 10% do seu peso normal, e a margem de mobilidade é muito maior, principalmente para pessoas que mais precisam entrar em forma e têm mobilidade limitada, já que a água suporta o peso do membro, por isso, é uma boa opção para quem quer se exercitar, podendo ter problemas para praticar exercícios em terra.

Deve-se somar a tudo isso, os benefícios para a saúde mental que ela produz. A natação relaxa as tensões diárias, diminui o aumento do tônus muscular causado pelo estresse, gera humores positivos e ajuda a deixar momentaneamente a mente “em branco” e a nos isolar dos problemas.

2.2. As Características da Natação para o Desenvolvimento das Crianças entre 10 anos e 13 anos

Quando se chega ao final da primeira década de vida de uma criança, um dos eventos mais importantes em seu desenvolvimento dela, pois a puberdade inicia-se entre os 10 e os 13 anos, que é a última fase do crescimento em que a criança vivencia um crescimento acelerado. E nessa fase o processo de aparecimentos característicos do gênero começa a ficar ativo, as diferenças entre meninos e meninas são visíveis, por isso a natação é um esporte benéfico para essa idade. Podendo auxiliar em diferentes fatores desta fase da vida, que em breve deixará de ser criança para se tornar adolescente, passará por grandes mudanças físicas e emocionais. Desde a exploração contínua de sua autonomia e independência, até o início da maturação sexual, esta será uma etapa em que suas vidas mudarão completamente (CONNOLLY).

Segundo Reyes (2018), é normal que a puberdade comece entre 8 e 13 anos nas meninas e entre 9 e 14 anos nos meninos. Nessa fase, ocorre o famoso surto de crescimento puberal, que pode durar entre dois e quatro anos, e no qual eles ganharão 25% do tamanho adulto e 40% do peso adulto. Os principais órgãos do corpo, como o coração, o rim ou o fígado, dobram de tamanho.

Onde entra a prática da natação para que esse desenvolvimento ocorra de forma saudável. Assim como as mudanças físicas que se iniciam nestas idades influenciam seu desenvolvimento emocional, também afetam e alteram a forma como se socializam. Neste contexto, pode-se afirmar que os benefícios para o desenvolvimento saudável nesta fase, são inúmeros tais como melhora a flexibilidade, coordenação, agilidade, velocidade e força muscular da criança. favorece o desenvolvimento físico, intelectual e emocional. a criança torna-se mais independente e sua autoestima aumenta (CARVALHO, COELHO, 2011).

Segundo Costa, Duarte (2016), o desenvolvimento físico das crianças desta idade é marcado por um crescimento lento e peso e altura estáveis, a maturidade cerebral de muitas capacidades intelectuais, a aumento das demandas acadêmicas e novas necessidades das crianças no social e afetivo, o desenvolvimento físico da criança acompanha seu crescimento sem grandes mudanças aparente.

Segundo os autores acima, por volta dos 9 anos, atinge a maturação nervosa,

Os movimentos são feitos harmônico, preciso e seguro (progresso no controle motor grosso e fino). O desenvolvimento cardiovascular está em plena

evolução, isso deve ser levado muito a sério em conta os cuidados com exercícios físicos intensos que podem causar taquicardia. Como o sistema cardiovascular e a musculatura ainda não estão suficientemente desenvolvidos em algumas das crianças, é conveniente observar se ele anda com ombros caídos quando ele deveria estar andando muito ereto. Este defeito tem uma forte componente psíquico, portanto, isso deve ser esclarecido para ajudá-lo em sua segurança e reafirmação (COSTA, DUARTE, 2016, p. 58)

A natação é um dos poucos exercícios físicos que beneficia o corpo globalmente, pois aumenta a força, a resistência e a flexibilidade ao mesmo tempo, tem todos os benefícios cardiovasculares da corrida, junto com alguns dos benefícios musculares do treinamento com pesos e alguns dos efeitos de aumento de resistência associados às aulas de dança ou aeróbica, a natação usa a maioria dos grupos musculares e é um exercício físico exigente que ajuda a manter o coração e os pulmões saudáveis, também ajuda a manter as articulações flexíveis, especialmente o pescoço, os ombros e a pelve. Os grupos musculares particularmente utilizados na natação variam de acordo com o movimento escolhido.

Para Reyes (2018), praticar as variedades de nado costas, crawl e peito irá envolver um maior número de músculos: abdominais, bíceps e tríceps, glúteos, pólites e quadríceps, ao nadar o praticante tem o aumento o nível de atividade física e, assim, aumenta a quantidade de energia que queima, o que torna este esporte um componente ideal para qualquer programa de controle de peso.

A atividade de natação pode ser utilizada de forma corretiva e preventiva, ajudando a manter uma postura correta e a eliminar ou atenuar diferentes deformações; fortalecer o organismo infantil perante diversas doenças e em geral contribuir favoravelmente para o desenvolvimento psíquico de seus participantes, os exercícios na água têm sido um meio muito importante para a maioria das pessoas que querem estar em forma ou realizar esta atividade como meio preventivo-terapêutico. A variedade e qualidade dos exercícios realizados na água são inestimáveis para quem necessita de uma atividade menos agressiva (COSTA, DUARTE, 2016).

A prática regular da natação faz com que os músculos respiratórios adquiram elasticidade e mobilidade. Consequentemente, os pulmões são capazes de inspirar uma maior quantidade de ar, o que também significa que as células do corpo se beneficiam de um maior suprimento de oxigênio. A expulsão de gases residuais ao expirar também é mais eficiente.

Os professores de Educação Física têm a função de ensinar uma série de

objetivos e especificamente marcados em uma legislação que nos marca a administração. Isso implica que devemos seguir uma progressão para o trabalho dos conteúdos que queremos trabalhar (REYES, 2018).

No domínio do lazer, as atividades que são leccionadas não têm qualquer tipo de progressão, nem são marcadas por qualquer entidade pública que peça conhecimentos básicos no ensino da criança. Os ensinamentos da natação em diferentes piscinas, públicas e privadas, procuram ensinar os nossos alunos a nadar, eles fazem isso não com base em qualquer tipo de técnica ou meio. Por tudo isso recomendo trabalhar com crianças usando uma série de materiais que são muito úteis nesses ensinamentos (REYES, 2018).

A natação é um esporte muito rico para os alunos aprenderem e além dos ensinamentos do esporte em si, é ensinado uma série de valores que as crianças apreendem muito rapidamente. As atividades que propomos são captadas muito rapidamente e colocadas em prática, o que significa que podem melhorar a sua capacidade de compreensão. Podemos propor jogos na água que envolvam a participação no grupo. Ao estar com outros colegas há uma socialização que pode ser muito positiva, sejam eles colegas da própria turma ou escola ou de outra, pois isso enriquece sua cultura (COSTA, DUARTE, 2016).

Mas devemos iniciar os pequenos sempre sob a supervisão de um adulto e priorizando a parte lúdica, desta forma evitaremos experiências ruins em seus primeiros contatos com a água. Essa prática deve ser um momento de prazer, em que a atividade, tanto da criança quanto de seus pais, promova um clima emocional positivo e em que o monitor sirva de apoio (REYES, 2018).

A familiarização é o processo de adaptação inicial no meio aquático, no qual o aluno sentirá e experimentará sensações totalmente diferentes daquelas percebidas no meio terrestre, a fim de ganhar confiança na água. É muito importante que as primeiras experiências com a água sejam positivas e que a criança se sinta sempre segura e protegida. A idade para aprender a nadar costuma ser por volta dos 4 anos, pois é quando eles podem desenvolver as habilidades de coordenação necessárias. Mesmo assim, podemos começar a familiarizá-los com a água desde cedo, desde que os acompanhem em todos os momentos.

O objetivo da familiarização é conhecer o meio aquático, conhecer o contato com o corpo e começar a tatear. Será considerado que a fase de familiarização foi ultrapassada quando a criança, é capaz de sentir a água em áreas sensíveis do corpo,

capaz de perder o contato com o solo, capaz de abrir os olhos debaixo d'água, capaz de se mover sem um suporte fixo, a melhor maneira de aprender a nadar é a partir do jogo e, aos poucos, nunca devemos jogá-lo na água para que aprenda a nadar sozinho, pois além de ser perigoso, é provável que gere uma experiência ruim e difícil para superar (REYES, 2018).

3. HABILIDADES QUE A CRIANÇA DESENVOLVE NA NATAÇÃO

A natação é formidável para o fortalecimento motor, ajudando no desenvolvimento da competência física e agilidades dos profissionais, amparando até mesmo no crescimento da organização de membros superiores e inferiores, velocidade, estabilização e lateralidade que permite avanços no procedimento de aprendizagem. A natação é um esporte muito completo: envolve todos os grupos musculares. Em crianças e adolescentes, este exercício fundamentalmente aeróbico realizado de forma regular provoca não só um prazer ativo do lazer, mas também uma redução dos fatores de risco para doenças cardiovasculares. O meio aquático é o espaço físico mais completo que existe para o desenvolvimento de habilidades físicas, mentais e neurológicas. A natação pode ser praticada desde os primeiros meses de vida, estimulando o reflexo glótico e o aprendizado começa aos 3 anos (CARVALHO, COELHO, 2011).

Com este esporte eles desenvolvem e fortalecem seus músculos, ativam a coordenação motora e o sistema circulatório e respiratório. Além disso, também ajuda a criança a desenvolver sua independência e cultivar sua autoconfiança. A sensação de deslizar pela água é muito relaxante e estimulante ao mesmo tempo (SANTOS, 2016).

A natação é um esporte excepcional porque exige coordenação motora e sua prática ajuda a alcançá-la, além de ajudar as crianças a aprender a ter noção de espaço, dentro ou fora das raias da piscina. A isto acrescenta-se que contribui para alcançar o equilíbrio, esses benefícios desenvolvem habilidades que a criança usará ao longo de sua vida. Praticar natação, ao contrário de outros esportes, minimiza o risco de sofrer lesões, enquanto quem a prática fortalece todo o corpo e se diverte.

Segundo Santos (2016), exercitar o corpo com natação também é benéfico para a condição cardiovascular das crianças e melhora sua resistência física e não só isso, mas também melhora todo o seu sistema circulatório. Outro benefício da natação é que ela reduz os níveis de glicose no sangue porque o exercício aeróbico produz maior sensibilidade à insulina. Portanto, reduz as necessidades de insulina em crianças

diabéticas.

A prática da natação, não só ativa a parte cardiovascular, mas também fortalece os músculos e os ossos, isso é essencial para o crescimento das crianças já que a Organização Mundial da Saúde- OMS (2012), recomenda que crianças e adolescentes pratiquem diariamente pelo menos 60 minutos de atividade física moderada ou intensa.

Para Fernandes, Lobo (2006), a prática da natação envolve muitos músculos do corpo, considera-se que mantém o corpo em um estado saudável. Por outro lado, a natação traz todos os benefícios de todos os esportes. Sendo uma disciplina esportiva muito técnica, a natação aumenta a flexibilidade e favorece a coordenação e agilidade. Não se deve esquecer que a natação, como a maioria dos esportes, promove a socialização. Neste caso, com um acréscimo: as crianças adquirem noções e capacidade de resgate, com base nisso a presente investigação é realizada para determinar a incidência da prática da natação no desenvolvimento de habilidades motoras.

4. PESQUISA

4.1. Metodologia da Pesquisa

Se utilizou a pesquisa bibliográfica onde a classificação de referências teóricas já consideradas, publicadas por meios revistas científicas, através de livros, artigos científicos, sites. Complementando buscará a pesquisa documental que utiliza de fontes mais diferentes e variada, sem procedimento indutivo, tais como: classificações estatísticas, periódicos, revistas, relatórios, informações oficiais.

O estudo também é descritivo, pois procurou-se especificar as propriedades importantes das pessoas, grupos, comunidades ou qualquer outro fenômeno que seja objeto de análise, em no caso foi as crianças de 10 a 13 anos, praticantes da natação.

Foram determinadas etapas para a pesquisa literária, na primeira etapa foram encontradas 217 publicações com similaridade com o tema, na segunda etapa foram separados 25 artigos, destes somente 16 foram utilizados na elaboração do trabalho e na terceira e última, utilizou-se os artigos selecionados seguindo os critérios de maior nível de evidência.

Na base de dados consultada, foram encontradas publicações que contribuíram para chegar a essa resposta, sendo eles descritos nas tabelas 1 e 2, conforme a bibliografia se refere.

Critério de inclusão:

Os seguintes artigos foram escolhidos como critérios de inclusão:

- Artigos e documentos relacionados a natação e sua origem.
- Estudos científicos e revisões narrativas que contemplem os benefícios da natação para a criança.
- Artigos e documentos em espanhol e português.
- Artigos que se referem exclusivamente a natação infantil e a qualidade de vida para criança.

Critério de exclusão:

Os seguintes são selecionados como critérios de exclusão:

- Artigos que tratem do assunto a partir de outra abordagem, diferente de escolhida.

Um limite de tempo foi estabelecido entre 2011-2020, exceto para a busca realizada na base de dados em revistas eletrônicas, cujos artigos publicados nos últimos 13 anos, artigos que não estavam relacionados ou não atendiam aos requisitos para ser incluído na revisão, foram excluídos.

4.2. Resultados

Por meio da literatura pesquisa na elaboração deste trabalho, foi possível obter o resultado de que a natação é um esporte benéfico e divertido. Portanto, é fundamental que a criança comece nadar e integrar-se desde pequena, no meio aquático, para que perca o medo e se familiarize com ele. Normalmente, o medo da água aumenta à medida que a criança cresce, de tal forma que quanto mais tempo estiver longe da água, mais sentimentos de desconfiança e fobia pode desenvolver, dificultando o aprendizado da natação.

A natação é o momento ideal para desfrutar de alguns minutos de diversão e entretenimento com a criança, ao mesmo tempo que o ajudará a se desenvolver biopsicosocialmente. Além do grande número de músculos envolvidos, o ambiente aquático é ideal para manter o sistema cardiovascular saudável, praticamente em qualquer idade. Em crianças, também regula o colesterol e previne a obesidade. Apesar de tudo, atualmente apenas 8% das crianças a praticam.

A natação é importante como atividade física e como habilidade de sobrevivência, o que a torna um dos esportes mais completos que existem. Levando em conta que a habilidade de se locomover na água é uma prática milenar, o que a torna tão especial em relação a outros esportes é sua multifuncionalidade, proporcionando efeitos

positivos para diferentes faixas etárias. De forma genérica pode-se dizer que, entre os principais benefícios, destaca-se o condicionamento motor, o trabalho de músculos e articulações de forma equilibrada, a respiração (ser praticada em ambiente úmido ajuda na redução e prevenção de doenças respiratórias), alivia stress.

Tabela 1 – Descrição das bases de pesquisa

Base	Interfase	Encontradas	Incluídas
Scielo		194	12
LILACS	Biblioteca virtual de Saúde – BVS Bvsalud.com	15	2
Medline	National Center for Biotechnology Information	8	1

Fonte: autoria própria

Tabela 2 - Artigos Encontrados

periódico	Endereço eletrônico	Data de acesso	artigos
Revista Brasileira de Psicologia do Esporte	https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBPE	15/03/2022	BRUM, F., E DOS SANTOS, D.C.
Revista Meta Science	https://www.springer.com/journal/11016	17/03/202	CARVALHO, A. B.; COELHO, D.
Editorial Nórdica	https://www.editoras.com/nordica/edit051.htm	10/04/2022	COOPER, K. H:
Scielo	https://www.scielo.org/	12/04/2022	CONNOLLY, K
Educação Física e esporte para deficientes	https://www.efdeportes.com/efd148/esporte-adaptado-para-pessoas-com-deficiencia-fisica.htm	16/04/2022	COSTA, A. M.; DUARTE, E
Manole	https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/psicomotricidade-na-educacao	16/04/2022	LAPIERRE, A. A
EFDesportes	https://www.efdeportes.com/efd145/biomecanica-aplicada-ao-esporte.htm	10/05/2022	LEWILLIE, L.
Augusto Pila Telena	livro	10/05/2022	LEWIN, G.
Phorte Editora	https://www.phorte.com.br/	11/05/2022	GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C

Rev. da Educação Física	https://revistadeeducacaofisica.emnuvens.com.br/revista	12/05/2022	GALLAHUE, DL
Sociedade Brasileira de Pediatria	https://secad.artmed.com.br/cursos-de/pediatria?gclid=Cj0KCQjwhLKUBhDiARIsAMaTLnGVJEiz2FgcUrlnb8ItA3ocVelQGx5z7GbXNok_urTta-H0_x5AvCMaAkM9EALw_wcB	14/05/2022	MARQUES C: IN REIS FJC, SILVA FAA
USP	https://www5.usp.br/	14/05/2022	NIETO P.
Sprint	https://fapesp.br/sprint	16/05/2022	OLIVEIRA PR:
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria	https://www.ulpgc.es/	17/05/2022	REYES, R.

Fonte: autoria própria

Com base nos artigos estudados, com similaridades com o tema, pode-se afirmar que Costa, Duarte (2016), dizem que a natação é a prática recreativa ou esportiva de movimento e deslocamento na água, utilizando apenas os braços e as pernas do corpo humano. É também uma técnica que é aprendida como método de sobrevivência (na verdade, é ensinada em vários currículos educacionais), e que é praticada como um exercício devido aos seus muitos benefícios para o corpo.

Connolly (2018), sua prática pode ser competitiva ou meramente recreativa. Como esporte formal, é um dos mais praticados no mundo, incluído nas disciplinas olímpicas e realizado em piscinas de diferentes comprimentos (50, 100, 200, 400, 800 e 1500 metros). Técnicas específicas de natação são conhecidas como estilos e têm nomes particulares.

Lapierre (2012), a natação, correspondente à um fluxo que implica em um campo onde pode gerar um desenvolvimento integral do praticante. Referindo-se a integral abrange o conjunto de habilidades e atitudes que podem ser trabalhadas, ou seja, as habilidades motoras são desenvolvidas, proporcionando uma ampla gama de possibilidades de crescimento saudável.

Brum, Santos (2020), a natação é muito mais do que uma prática esportiva, é também uma habilidade e uma técnica que em muitas ocasiões pode representar a diferença entre a vida e a morte. O processo de aprendizagem contínua com autonomia, entendida como domínio do ambiente aquático.

Carvalho, Coelho (2011), diz que, por outro lado, a natação é uma das práticas esportivas mais populares do mundo. Proporciona muitos benefícios ao sistema

respiratório e circulatório do ser humano, implica um desenvolvimento na sua segurança e autoestima.

Cooper (2012), a natação promove o equilíbrio corporal, coordenação motora, controle emocional e respiratório, sendo assim as crianças de 10 a 13 anos passam a sentir mais confiança na prática. Ao falar sobre os benefícios da natação, em termos fisiológicos, pode-se categorizar, por ser um esporte predominantemente aeróbico, vale ressaltar que o organismo denota suas próprias adaptações a este tipo de treinamento, é assim que a frequência cardíaca tende a diminuir os batimentos por minuto, isso porque com o treino dos músculos as células do coração tornam-se maiores e mais fortes, sendo capazes de bombear mais sangue a cada batida.

Costa, Duarte (2016), com o que se pode concluir que dentro dos benefícios da natação, estão os desenvolvimento e enriquecimento motor, bem como melhorias musculares e cardiovasculares, além do fortalecimento do sistema imunológico e das repercussões positivas no psicológico.

Assim como fala Lapiere (2012), rastejamento frontal ou estilo livre, este estilo exige que o nadador esteja ereto, deitado sobre um braço que mergulha direto na água, enquanto o outro emerge com o cotovelo flexionado e a palma da mão estendida para baixo, pronto para entrar na água. A cabeça se projeta para o lado para aspirar o ar, que é expelido quando o tronco submerge e gira para repetir o movimento, mas com o outro braço. Enquanto isso, as pernas se movimentam, relaxadas, com os dedos apontados e os pés virados para dentro, dando chutes oscilantes.

Lewillie (2013), a natação como esporte proporciona um plus no desenvolvimento da potência aeróbica, o que é fato extremamente importante se considerarmos o benefício que isso implica para os adolescentes tanto no curto como longo prazo.

Gallahue, Ozmun, (2011), afirma que num contexto global onde o sedentarismo se projeta como um problema recorrente, mediador de múltiplas condições de saúde. O fato de encontrar uma modalidade melhorar a qualidade de vida das populações mais vulneráveis, crianças e jovens, é crucial, ao longo de sua formação e até o desenvolvimento e amadurecimento da adolescência, deve-se considerar que são pessoas suscetíveis à influência social,

Conforme diz Lewin (2019), a natação traz benefícios físicos e psicológicos para a saúde, pois é uma das práticas esportivas mais completas conhecidas, fortalecendo quase toda a musculatura do corpo e estimulando a coordenação mental e a memória.

Gallahue (2015), diz que a prática usual da natação como esporte aeróbico é conhecida por ajudar com, a diminuição da pressão arterial e a queima de gordura , já que o corpo precisa perder o dobro de calorias para se manter aquecido : pelo exercício realizado e por estar imerso em um líquido mais frio, melhora e fortalece o sistema cardíaco e vascular , pois submete o coração a um trabalho contínuo e coordenado com a respiração, aumentando também a capacidade pulmonar do atleta, relaxa os músculos mobilizando quase todos os músculos do corpo de forma coordenada, sem manter as posições por muito tempo, sem impacto como os esportes terrestres, permite fortalecer os músculos sem submetê-los ao estresse da gravidade.

Marques, Reis, Silva (2010), diz que a natação é o movimento ou deslocamento através da água através do uso das extremidades do corpo e sem o uso de qualquer instrumento artificial., porém , Nieto (2013), afirma que, a natação é um esporte muito benéfico e recreativo para o ser humano, pois sendo principalmente um exercício aeróbico , a natação reduz os efeitos nocivos do estresse, pode melhorar e corrigir a postura e desenvolver um físico característico, muitas vezes chamado de “silhueta de nadador”.

Para Oliveira (2018), a natação já era praticada em tempos pré-históricos. Na era moderna fez parte dos primeiros Jogos Olímpicos modernos em 1896 em Atenas e em 1908 foi criada a Federação Internacional de Natação (FINA), bem como afirma Reyes (2018), a natação torna-se um esporte particular, pois pode ser praticada ao longo da vida, utilizando diferentes abordagens e tornando-se especialista em todos os estilos de natação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a revisão bibliográfica trabalhada na elaboração deste trabalho concluiu-se que a natação é uma das atividades mais completas para crianças, pois, melhora a coordenação, equilíbrio e consciência do espaço, ajuda a aptidão e resistência cardiovascular, pois o esforço constante e gradual desta prática permite um bom condicionamento físico, aumenta a força graças aos exercícios musculares, permitindo o desenvolvimento precoce das habilidades psicomotoras, exercícios suaves, combinados com água em temperatura agradável, relaxam a criança, estimulam o apetite e ajudam a melhorar a qualidade do sono, que pode ser resumida em um sono melhor.

Expande a capacidade do seu sistema respiratório e a regulação adequada da sua

circulação sanguínea, as crianças sentem-se mais seguras e gostam muito de aprender a nadar, pois convivem com seus pares e conseguem se expressar de uma forma diferente, o que ajuda a fortalecer sua autoestima.

Aumenta o sentimento de independência e autoconfiança da criança, estabelecendo constantemente desafios e superando-os, diminuir tempos, aprimorar técnicas e participar de competições permite que as crianças tenham mais controle sobre seus sentimentos, ou seja, beneficia o sistema emocional.

A criança aprende a nadar de forma divertida e saudável, promovendo lazer e interação com outras crianças. Saber nadar é um aspecto básico de segurança e conhecimento do meio aquático. Uma vez dominadas as técnicas corretas de natação, é mais seguro fazer essa prática em locais de lazer, como a praia. Estimula a autoconfiança e, portanto, melhora a comunicação com os outros.

A prática de um esporte como a natação baseia-se principalmente na técnica e secundariamente no treinamento de velocidade e resistência. Essa situação se deve ao fato de que, diferentemente de outros esportes, o organismo humano não foi projetado para nadar, pois essa ação envolve movimentos não naturais e pouco intuitivos.

A natação, ao contrário do que algumas pessoas pensam, pode ser feita de diversas formas, além de atender às necessidades particulares de cada indivíduo. Nesse sentido, é importante que estar ciente de que a natação é um esporte com inúmeros benefícios para o corpo, mas que também deve controlar, sobretudo, o número de calorias queimadas pela prática desse esporte. Portanto, antes de iniciar a aventura é essencial que tenha tudo sob controle e conheça seus prós e contras dependendo da condição física do praticante.

REFERENCIAS

BRUM, F., E DOS SANTOS, D.C. **Clima motivacional na natação esportiva:** uma revisão narrativa. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 9 (3), 271-285. 2020

CARVALHO, A. B.; COELHO, D. **Natação para crianças:** o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. Revista Meta Science. Rio de Janeiro: 2011.

COOPER, K. H: **O programa aeróbico para o bem-estar total**, Rio de Janeiro, Editorial Nórdica, 2012.

CONNOLLY, K. **O desenvolvimento motor:** passado, presente e futuro. São Paulo,

2018

COSTA, A. M.; DUARTE, E. **Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência.** In: FREITAS, P. S. (org.) Educação Física e esporte para deficientes: coletânea. Uberlândia: UFU, 2016.

FERNANDES, J. R. P; LOBO C. P. H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira Educação Física e Esportes**, São Paulo, v.20, n.1, p.5-14, jan./março. 2006.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. **Compreendendo o desenvolvimento motor:** bebês, crianças, adolescente e adultos. São Paulo: Phorte, 2011.

GALLAHUE, DL. Conceitos para Maximizar o Desenvolvimento da Habilidade de Movimento Especializado. *Rev. da Educação Física / UEM.* V.6, n.2, p.197-202, 2015.

LAPIERRE, A. **A reeducação física**, São Paulo, Manole, 2012.

LEWILLIE, L. **Pesquisa em natação:** aspectos históricos e científicos. Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), *Biomecânica e Medicina na Natação IV* (pp. 7-16). Champaign: Cinética Humana. 2013.

LEWIN, G. **Natação. Madri:** Augusto Pila Telena. 2019.

MARQUES C: IN REIS FJC, SILVA FAA (coord.): Manual de pneumologia pediátrica, **Sociedade Brasileira de Pediatria**, Rio de Janeiro, 2010, p. 22-61.

NIETO P. **Educação física e a criança portadora de asma brônquica**, USP, 2013.

OLIVEIRA PR: **Análise crítica da natação como atividade física capaz de "curar" a asma e a bronquite.** *Sprint* 38: 34-35, 2018.

REYES, R. **Evolução da natação nos campeonatos de natação de inverno e verão.** Tese de Doutorado. Universidade de Las Palmas de Gran Canaria. 2018.

SANTOS, Jadson Antonio Silva dos. **A prática lúdica da natação na contribuição do desenvolvimento e aprimoramento motor de crianças.** 2016. Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/20617/1/SANTOS%2c%20Jadson%20Antonio%20Silva%20dos.pdf> acesso em: 08 jun. 2022.