



## INFORMATIVO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS

Jefferson Moura Alves<sup>1</sup>  
Nilton Maxwell Nunes Teixeira<sup>2</sup>  
Leonardo Monteiro dos Santos Ricardo<sup>3</sup>  
Gabriela Meira de Moura Rodrigues<sup>4</sup>  
Eliane Maria de Oliveira Monteiro<sup>5</sup>

### Resumo

**Introdução:** A natação é um dos desportos mais praticados no mundo e, quando se trata de criança, existe a facilidade de adaptação ao esporte devido à similaridade ao ambiente em que estava no ventre da mãe. Por vários aspectos, tal esporte pode ser considerada uma das atividades físicas mais indicadas para as pessoas independentemente da idade. **Objetivos:** Apresentar os benefícios da prática da natação no desenvolvimento de crianças praticantes, mostrar a relação entre a modalidade e a qualidade de vida das crianças que a praticam, entender o papel do esporte no desenvolvimento infantil e discutir a relevância da atividade para o público alvo. **Metodologia:** Este artigo é de natureza básica e tem como maneira de desenvolvimento a revisão de literatura. Foram selecionados 16 documentos que auxiliaram à resposta aos objetivos propostos. **Conclusão:** É perceptível que a natação pode contribuir nas condições de vida das crianças praticantes dessa modalidade esportiva, podendo ser destacado o melhor desenvolvimento dos aspectos motores além do aprimoramento da coordenação motora, o auxílio da melhora da capacidade física, mental e social dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento motor, qualidade de vida, esporte aquático

***Introduction:** The ease of adapting to sport to the similarity to the mother's environment. In many ways, this sport considered one of the most suitable physical activities for people regardless of age.*

***Objectives:** to present the benefits of non-quality swimming, to show the relationship between the practical modality of children and the practice of life, to understand the role of sport in child development and to reach the target audience. **Methodology:** This article is of a basic nature and aims to develop a literature review. Twenty-six documents were selected that helped to respond to*

---

<sup>1</sup> Discente do curso de Educação Física. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: jefferson.alves@sounidesc.com.br

<sup>2</sup> Discente do curso de Educação Física. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: nilton.teixeira@sounidesc.com.br

<sup>3</sup> Docente do curso de Educação Física. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: leonardo.ricardo@unidesc.edu.br

<sup>4</sup> Biomédica acupunturista. Doutora em Engenharia de Sistemas Eletrônicos e Automação. Docente dos cursos de saúde. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br.

<sup>5</sup> Docente do curso de Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Nutrição. Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco-RJ. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: eliane.monteiro@unidesc.edu.br.



the proposed objectives. **Conclusion:** It is perceptible to nothing other than being able to contribute to the practical living conditions of this sport for children, highlighting the better development of the motors of the improvement of motor coordination, the help of improving the physical, mental and social capacity of the two.

**Keywords:** motor development, quality of life, sport.

### Introdução

A natação é uma das modalidades esportivas mais praticadas no mundo. Tratando-se de crianças, a maioria tem boa relação com a água, ainda mais se comparada com o ambiente do ventre durante a gestação. Este meio líquido possibilita o estímulo à participação em novas experiências e, em forma de brincadeiras, a criança encontra, além do lazer, boa variação de movimentos por iniciativa própria e, com isso, torna possível aumentar as noções corporais, incluindo a melhora da interação com o ambiente em que vive [1].

De fato essa atividade física é bastante indicada para todas as pessoas independentemente da idade. Ao longo do tempo é possível perceber resultados positivos em vários sentidos, incluindo para melhora das condições de pessoas com problemas respiratórios crônicos como asma ou bronquite. Médicos sugerem a modalidade inclusive de maneira complementar ao tratamento convencional [2].

O estímulo do prazer na superação de desafios na natação beneficia o processo de socialização, conduz a aptidão física, a vontade de vencer obstáculos físicos e mentais e, com isso, trabalha além do corpo mas o psíquico, social e intelectual [3].

A busca sobre a modalidade esportiva levanta algumas perguntas que foram caracterizadas como o problema de pesquisa do presente artigo, sendo elas: quais são os benefícios da natação para crianças praticantes e como ela pode contribuir na qualidade de vida das mesmas? Sendo assim, os objetivos propostos foram apresentar os benefícios da prática da natação no desenvolvimento de crianças praticantes, mostrar a relação entre a modalidade e a qualidade de vida das crianças que a praticam, entender o papel do esporte no desenvolvimento infantil e discutir a relevância da atividade para o público alvo. A metodologia escolhida foi revisão de literatura, caracterizada por natureza básica. Deu-se preferência por referências atuais, que estavam dentro da proposta e que tivessem validação científica.

### Metodologia

Este artigo se caracteriza por natureza básica por unir estudos com objetivo de completar possíveis lacunas no conhecimento proposto [4]. Refere-se ainda há revisão bibliográfica pela importância que se tem no trajeto da pesquisa. Se constitui desde o ato de ler, selecionar as referências, fichar os



documentos selecionados, organizá-los, até a compreensão da união dos estudos [5]. Diante disso, foram pesquisados artigos científicos, dissertações, livros e todos outros documentos relevantes.

Aplicou-se os descritores e pressupostos teóricos: desenvolvimento motor, qualidade de vida, natação na infância e similares. Deu-se preferência àqueles cuja publicação ocorreu entre os anos de 2016 até 2022, utilizando como base de dados Scielo, Bireme, Google Scholar e vários periódicos nacionais e internacionais.

Ao utilizar como critério de inclusão propriedades científicas em qualquer idioma, publicadas entre 2016 até 2022 e com relevância científica, além de ter relação com o problema de pesquisa e objetivos propostos, foram 16 documentos. Foram excluídos todos aqueles que não respeitavam os critérios de inclusão e, houve algumas exceções quanto ao ano de publicação devido à relevância dos trabalhos científicos em questão.

### **Fundamentação teórica**

A interação do homem com a água sempre existiu, seja para consumo, banho e atividades aquáticas como pesca, nadar e embarcações seja por transporte ou lazer e, por isso, há historiadores que afirmam que a história da natação caminha ao lado da história da humanidade [6].

A adaptação do indivíduo à água é a base de todo processo de iniciação esportiva aquática e, quando realizada de maneira correta, proporciona aos praticantes maiores recursos de aprimoramento de habilidades cognitivo-motoras [7]. Esse desenvolvimento motor é sequencial e contínuo, onde o progresso das habilidades de apresenta de acordo com a capacidade fisiológica individual caracterizada por aspectos anatômicos, genéticos, idade, entre outros [8].

A natação promove o fortalecimento muscular, especialmente diafragma e músculos respiratórios auxiliares. A posição horizontal do corpo e os movimentos dos braços facilitam a expansibilidade torácica e favorece a tomada de ar. A respiração submersa na água encontra resistência ideal para manter por longo período de tempo a abertura dos brônquios, evitando o fenômeno de ar retido e assim, é possível reeducar a mecânica respiratória, além de evitar o ressecamento das vias aéreas [9].

Crianças na faixa de transição para a adolescência tem a evolução melhor e mais rápida quanto ao desenvolvimento motor e apresenta benefícios quando à construção do esquema corporal, perda de peso quando for o caso e evolução do desenvolvimento muscular de maneira saudável [10]. Além de aumentar a resistência física, as condições cardíacas também são otimizadas e garantem melhor prevenção, manutenção e recuperação tecidual [11].

No processo pedagógico de ensino aprendizagem da natação, os componentes de adaptação devem ser de forma contínua e que possibilite a adequação do comportamento em diferentes situações. Sendo



assim, ajustes constantes na conduta do profissional são necessários, bem como a constante avaliação individual dos praticantes da modalidade [12].

Quando esses usuários são crianças, é preciso entender que suas intenções primárias não estão concentradas no aprender a nadar, mas sim, brincar, divertir-se. Considerando tal fato, as aulas de natação devem ser divertidas, trazendo dinâmicas que cumpram a dupla missão de diversão e aprendizado [13].

Ressalta-se que, além das vantagens já mencionadas, a modalidade ainda atua na diminuição de espasmos por provocar o relaxamento muscular, alívio de dores tanto musculares quanto articulares, manutenção e/ou aumento da amplitude articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular trabalhada, melhora circulatória e do equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação, bem como a melhora da postura, da orientação espaço temporal e de potencial residual [14].

Estudos relatam como benefícios da atividade física em crianças e adolescentes entre 3 e 17 anos a melhora da saúde óssea e normalização do peso. Entre 6 a 17 anos é possível apresentar melhora na aptidão cardiorrespiratória e muscular e cardiometabólica e, entre 6 a 13 anos há a melhora de cognição e redução de risco de doenças como a depressão [15].

O trabalho do profissional de educação física, neste contexto, deve oportunizar a exploração das habilidades motoras, estruturando o ambiente e adequando as atividades para que o indivíduo possa adquirir habilidades de forma natural e ocorra a maturação do desenvolvimento motor de forma progressiva. A aprendizagem significativa é um dos desafios e, por isso, é necessário buscar significado para as vivências de aprendizagem. Ao profissional compete a ciência da metodologia de intervenção e das estratégias necessárias para alcançar o objetivo [16].

### **Conclusão**

Mediante as literaturas analisadas, detectou-se que o estudo obteve resultados significativos no que se refere a solução do problema de pesquisa e alcance do objetivo principal que foi apresentar os benefícios da prática de natação no desenvolvimento de crianças e mostrar as relações entre a prática da natação e a qualidade de vida.

Foi apresentado ainda os diversos benefícios da modalidade, destacando o melhor desenvolvimento motor, aumento das capacidades físicas, mentais e sociais, bem como melhora das condições respiratórias, posturais e de força muscular.

### **Referências**



- [1]Oliveira MV, Huber MP. Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças: um artigo de revisão [TCC]. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina; 2021.
- [2] Sebastião JSA, Silva TS. Desenvolvimento motor na natação de crianças: revisão bibliográfica [TCC]. Uberaba: Universidade de Uberaba; 2018.
- [3]Melo JMP, Souza JR, Lima RKV, Silva SL, Santos GO. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of development*. 2020 6(8): 62511 – 62519.
- [4]Koche JC. Fundamentos de metodologia científica – Teoria da ciência e iniciação à pesquisa. Rio de Janeiro: Vozes; 2011. 185p.
- [5]Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2010.
- [6]Faes A, Balbé GP. Influência da natação em crianças e adolescentes asmáticos: um estudo de revisão. 2021 14(4):19-28.
- [7]Becker F. Aulas de natação infantil: intermediação na perspectiva do professor. *Anais do EVINCI – UniBrasil*. 2016 2(1): 154 – 154.
- [8]Carvalho A, Coelho D. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos [Monografia]. Brasília: UNIP; 2020.
- [9]Silva TS. Benefícios da natação para o desenvolvimento da criança [Monografia]. Pernambuco: Universidade Federal Rural de Pernambuco; 2019.
- [10]Silva IB. Lúdico no ensino da natação para crianças de 3 a 10 anos de idade [Monografia]. Goiás: Pontifícia Universidade Católica de Goiás; 2020.
- [11]Moura TFS. A importância da natação na escola nos anos iniciais do ensino fundamental [TCC]. Pernambuco: Universidade Federal de Pernambuco; 2019.
- [12]Paiva BMR. A natação como meio para o desenvolvimento psicomotor infantil [Monografia]. Rondônia: Faculdade de Educação e Meio Ambiente; 2018.



- [13] Tomazeli A, Goulart RR. Importância da natação para desenvolvimento motor de crianças de 03 a 05 anos. Universidade de Caxias do Sul. 2019; 1-12.
- [14] Silva MLF, Lopes CA, Pinheiro KQ, Almeida KS, Silva PAF, Reis RG, Maneschy MS, Passos RP, Lima BS, Junior GBV. Natação para bebês e sua complexidade: uma revisão bibliográfica. 2021; 13(3): 1 – 9.
- [15] Martins V, Silva AJ, Marinho DA, Costa AM. Desenvolvimento motor global de crianças do 1º ciclo do ensino básico com e sem prática prévia de natação em contexto escolar. Journal Motricidade. 2015; 11(1): 87-97
- [16] Murcia JAM, Siqueira LPB. Estimulação Aquática para bebês: atividades aquáticas para o primeiro ano de vida. Paulo: Phorte; 2016.