



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC**



**Lainara Gabriele Alves de Souza**

**Yasmin Araújo Soares**

## **OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL**

**Pindamonhangaba – SP**

**2021**



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**Lainara Gabriele Alves de Souza**

**Yasmin Araújo Soares**

## **OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel pelo curso de Educação Física Do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> M. Sc. Ana Beatriz Fortes Carvalho

**Pindamonhangaba – SP**

**2021**

Souza, Lainara Gabriele Alves de; Soares, Yasmin Araújo

Os benefícios da natação infantil / Souza, Lainara Gabriele Alves de; Soares, Yasmin Araújo / Pindamonhangaba –SP : UniFUNVIC Centro Universitário FUNVIC, 2021.

29f. :il

Monografia (Graduação em Educação Física) UniFUNVIC-SP

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> M. Sc. Ana Beatriz Forte Carvalho

1 Natação Infantil. 2 Desenvolvimento. 3 Benefícios.

I Os benefícios da natação infantil II Souza, Lainara Gabriele Alves de; Soares, Yasmin Araújo



CENTRO UNIVERSITÁRIO FUNVIC



**LAINARA GABRIELE ALVES DE SOUZA**

**YASMIN ARAÚJO SOARES**

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL**

Monografia apresentada como parte dos requisitos para obtenção do Diploma de Bacharel pelo curso de Educação Física Do Centro Universitário FUNVIC.

Orientador: Prof.<sup>a</sup> M. Sc. Ana Beatriz Fortes Carvalho

Data: \_\_\_\_\_

Resultado: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

Prof.<sup>a</sup> M. Sc. Ana Beatriz Fortes Carvalho

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Prof.º M. Sc. Roberto Costa Rocha

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Prof.º M. Sc. Cristiano Marcelo Moura

Centro Universitário UniFUNVIC

Assinatura \_\_\_\_\_

Agradecemos primeiramente a Deus, por nos permitir alcançar mais uma conquista em nossa trajetória profissional, pela saúde e pela capacidade de compreensão que por Ele nos foi dada.

Agrademos as nossas famílias pelo apoio e incentivo durante todo o curso do ensino superior, aos nossos colegas de classe e futuros colegas de profissão pelos momentos vividos e conhecimentos compartilhados e aos nossos professores que passaram todo o seu saber para nós, dando-nos um alicerce necessário e seguro para caminharmos em nosso ofício.

Dedicamos esse trabalho à nossas famílias, que são nosso bens maiores, por todo apoio e por acreditarem em nós e também à todos que exercem essa profissão com seriedade e paixão.

“Liberte o potencial da criança e você transformará o mundo” – Maria Montessori

## **RESUMO**

A natação é vista tanto como um esporte de recreação como um esporte de competição e reflete estímulos psicomotores importantes. O objetivo do trabalho foi descrever os ganhos resultantes da natação no desenvolvimento da criança, e as melhorias comportamentais observadas em ambiente social e familiar, a busca foi feita através de pesquisas bibliográficas, tendo como embasamento artigos, revistas digitais, sites da internet, entre outros. Assim, foi observado que prática do esporte trouxe diversos benefícios para a saúde mental e do corpo, principalmente quando seu início se dá na infância. Este estudo enfatizou validar os inúmeros benefícios da natação infantil, com enfoque nas crianças dentro da faixa etária de seis meses aos doze anos, delimitando as quatro fases da natação infantil e suas habilidades desenvolvidas em cada estágio. A natação é considerada um esporte completo, pois desenvolve diversos domínios do corpo, dentre eles, o desenvolvimento psicomotor, pois melhora a capacidade motora e física da criança, auxiliando no equilíbrio e articulação dos membros inferiores e superiores, fortalece a capacidade cardiorrespiratória além de fortalecer também a imunidade da criança, a prática da natação na infância ajuda também ao combate e prevenção de doenças como a obesidade infantil sem riscos de lesões, pois se trata de um esporte de baixo impacto além de ajudar na socialização da criança e seu desenvolvimento pessoal, de maneira divertida e saudável.

**Palavras-chave:** Natação infantil. Desenvolvimento. Benefícios.

**ABSTRACT**



Swimming is seen as both a recreational sport and a competitive sport and reflects important psychomotor stimuli. The objective of the work was to describe the gains resulting from swimming in the child's development, and the behavioral improvements observed in a social and family environment, the search was made through bibliographic research, based on articles, digital magazines, internet sites, among others. Thus, it was observed that the practice of sport brought several benefits to mental and body health, especially when it started in childhood. This study emphasized validating the numerous benefits of children's swimming, focusing on children aged between six months and twelve years, delimiting the four phases of children's swimming and their skills developed at each stage. Swimming is considered a complete sport, as it develops several domains of the body, including psychomotor development, as it improves the child's motor and physical capacity, aiding in the balance and articulation of the lower and upper limbs, strengthening cardiorespiratory capacity and strengthening also the child's immunity, the practice of swimming in childhood also helps to combat and prevent diseases such as childhood obesity without risk of injury, as it is a low-impact sport in addition to helping the child's socialization and personal development, in a fun and healthy way.

**Keywords:** Children's swimming. Development. Benefits.

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 – Estágios do desenvolvimento motor.....	16
---	----

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 - Estágios de desenvolvimento cognitivo de Piaget.....	17
---	----

## **TABELA DE GRÁFICOS**

Gráfico –Tempo gasto com atividades ativas e ociosas durante o confinamento.....	20
--	----

## SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS	9
LISTA DE TABELAS	10
TABELA DE GRÁFICOS	11
1 INTRODUÇÃO	13
2 REVISÃO DA LITERATURA	14
2.1 A história da natação	14
2.2 O desenvolvimento das habilidades motoras	15
2.3 Os benefícios da natação na infância	21
2.3.1 As vantagens da atividade aquática de 4 a 10 anos	22
3 MÉTODO	24
<b>4 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	25
REFERÊNCIAS	26

## 1 INTRODUÇÃO

A importância do esporte na vida das pessoas já é algo validado por inúmeros estudiosos, profissionais da saúde e também na literatura acadêmica. São inúmeros os benefícios que a prática de atividade física trás a saúde corporal e mental do ser humano, trazendo mais qualidade de vida e combatendo doenças, como obesidade, colesterol, dores crônicas, estresse, depressão entre outras.

A natação é um esporte que reflete estímulos psicomotores importantes, e o meio líquido favorece muito esse desenvolvimento, pois através dele é possível vivenciar contextos diferentes ampliando assim o repertório motor, e desenvolvendo também o autoconhecimento e a autoconfiança. (MACHADO, 2011)

A natação é vista tanto como um esporte de recreação como um esporte de competição. Sua prática vai além das piscinas artificiais, podendo ser praticada em rios e mares. Além de desenvolver a motricidade do corpo por trabalhar todos os membros ela também é recomendada para pessoas com problemas respiratórios e é a única atividade física recomendada para menores de três anos de idade. (MACHADO, 2011)

O desenvolvimento e a aprendizagem infantil é definida conforme a idade da criança, ao todo são segmentadas em quatro fases, sendo a primeira de seis meses aos dois anos de vida, conhecida pela fase da exploração, a segunda que inicia aos três e acaba aos quatro anos de idade, onde se inicia os primeiros passos para a autonomia como ser, seguida logo pela terceira fase que começa aos cinco e encerra aos seis anos, na qual a criança passa a ter maiores domínios corporais e por fim a quarta fase a quarta fase que principia aos sete anos e acaba aos doze, vista como a fase do aperfeiçoamento.

Este trabalho tem como objetivo apresentar os benefícios da prática da natação na infância, visando qualidade de vida e desenvolvimento psicomotor e social das crianças da terceira e quarta fase da aprendizagem do nado, identificando fatores, de melhora na conduta da criança no ambiente social e no ambiente familiar.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 A história da natação

A natação surgiu na antiguidade com os primeiros povos como uma habilidade de defesa e sobrevivência. Apesar de não ser uma atividade natural do homem como andar, correr essa atividade existe a milênios. (RODRIGUES, 2016)

Segundo Costa (2017), Há poucos registros do de quando a natação realmente teve início, segundo a lei 689 de Platão, grande pensador grego, considerava-se que “Todo cidadão sábio deve saber ler, escrever e nadar”, indicando assim a importância e a valorização dessa habilidade já nas primeiras civilizações.

Entre os gregos, o culto da beleza física fez da natação um dos exercícios mais importantes para o desenvolvimento harmonioso do corpo. Acreditação que já então a natação era praticada como competição esportiva, sendo que aos melhores nadadores eram erguidas estátuas, uma das quais se encontra na Escola de Belas Artes, em Paris. Esse esporte era incluído também no treinamento de guerreiros.

No Egito, localiza-se a *Caverna dos nadadores*, nela encontrasse desenhos datados com mais de 10 mil anos representando o nado de peito com evidências de um ritual de natação. Um selo egípcio de argila encontrando datado entre 9000 a.C. 4000 a.C. mostram as quatro modalidades da natação (AGUIAR, 2016)

No oriente também há referências da prática dessa modalidade, o Japão possui registros de competições de natação realizados em 36 a.C, organizadas pelo Imperador Sujin, nadar era considerado pelos orientais uma das mais nobres habilidades de um samurai. (AGUIAR, 2016)

Para Rodrigues (2016) Com o tempo a natação foi ganhando espaço e visibilidade em diversas partes do mundo, tornando-se cada vez mais conhecida e em constante aperfeiçoamento.

Em 1873, foi desenvolvida uma braçada, que consistia na rotação lateral do corpo, fazendo com que a movimentação dos braços sobre a água gerasse maior deslocamento do corpo. Tal técnica foi batizada por Trudgen, ou Over-Arm-Stroke, que posteriormente foi aperfeiçoada por Richard Cavill, um australiano que a transformou em nado Crawl ou livre como conhecemos hoje.

Foi em 1986, em Atenas na Grécia, que a natação foi incorporada ao nascimento dos Jogos Olímpicos modernos e passou a fazer parte da programação oficial, e faz parte do

programa paraolímpico desde sua primeira edição em 1960, em Roma, onde participam apenas atletas com lesões modulares. (AGUIAR, 2016)

Já durante as competições, em 1930, nadadores norte-americanos passaram a realizar as braçadas no nado peito sobre a superfície da água, uma vez que as regras não os impediam de realizar essa mudança e lhes permitia ganhar mais velocidade na prova. Durante muito tempo essa tendência foi assimilada ao nado peito até que em 1953, foi reconhecida oficialmente como nado borboleta pela Federação Internacional como um estilo da natação. (RODRIGUES, 2016)

Em 1996, com o francês M. Thevenal que desenvolveu um nado muito semelhante como o atual nado peito, com movimentos simultâneos entre os membros superiores e inferiores, assemelhando-se ao nado de uma rã. E em 1974 tivemos os primeiros movimentos da criação do atual nado costas através do italiano Bernardi, o qual se resumia no movimento simultâneo dos braços para trás, e que foi aperfeiçoado para o movimento alternado. (RODRIGUES, 2016)

Os primeiros torneios deram início no século XIX, e no Brasil surgiu oficialmente no dia 31 de julho de 1897, com a fundação da União das Regatas Fluminense, no ano seguinte aconteceu o primeiro torneio que consistia em uma distância de 1500 metros, da fortaleza de Villegaignon até a praia de Santa Luzia no Rio de Janeiro. (RODRIGUES, 2016)

As piscinas ganharam espaço como local para a realização do esporte apenas entre 1930 e 1940, no qual coube a Federação Internacional de Natação definir as medidas oficiais das piscinas com finalidade de competição. (RODRIGUES, 2016)

Considerada uma das atividades físicas mais completas, a natação deixou de ser considerada apenas lazer e prática esportiva, passando a ser desenvolvidas em atividades terapêuticas na recuperação de membros atrofiados, além de fazer parte de tratamentos respiratórios. (COSTA, 2017)

A natação é o quarto esporte mais praticado do Brasil, com cerca de 11 milhões de pessoas e a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos conta com mais de 65 mil atletas filiados. (AGUIAR 2016)

## **2.2 O desenvolvimento das habilidades motoras**

Segundo Macedo (2014), a psicomotricidade é uma das partes mais importantes do desenvolvimento da educação física na infância, pois ele auxilia no desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo sociais. As crianças reconhecem o mundo através do corpo e é por meio dele que elas experimentam sensações e expõe sentimentos. Sendo assim é necessário



que todas as variáveis estejam alinhadas para que a criança consiga vivenciar suas experiências de forma correta às percepções e responderem aos estímulos que lhe foi dado, favorecendo a interação sensorial e a capacidade de interagir com o meio. Dessa forma considera-se que a psicomotricidade quando estimuladas desde cedo, trazem um desenvolvimento mais saudável e com menos obstáculos pelo caminho, potencializando o processo de aprendizagem.

Quando a psicomotricidade se relaciona com a aprendizagem, gera ótimos resultados pois é através do movimento que a criança terá a oportunidade de desenvolver sua parte cognitiva, até mesmo em uma simples brincadeira poderá movimentar os punhos, por exemplo, que muitas vezes não apresenta bom funcionamento, o que ajudará na escrita quando a criança estiver em fase de alfabetização por exemplo.

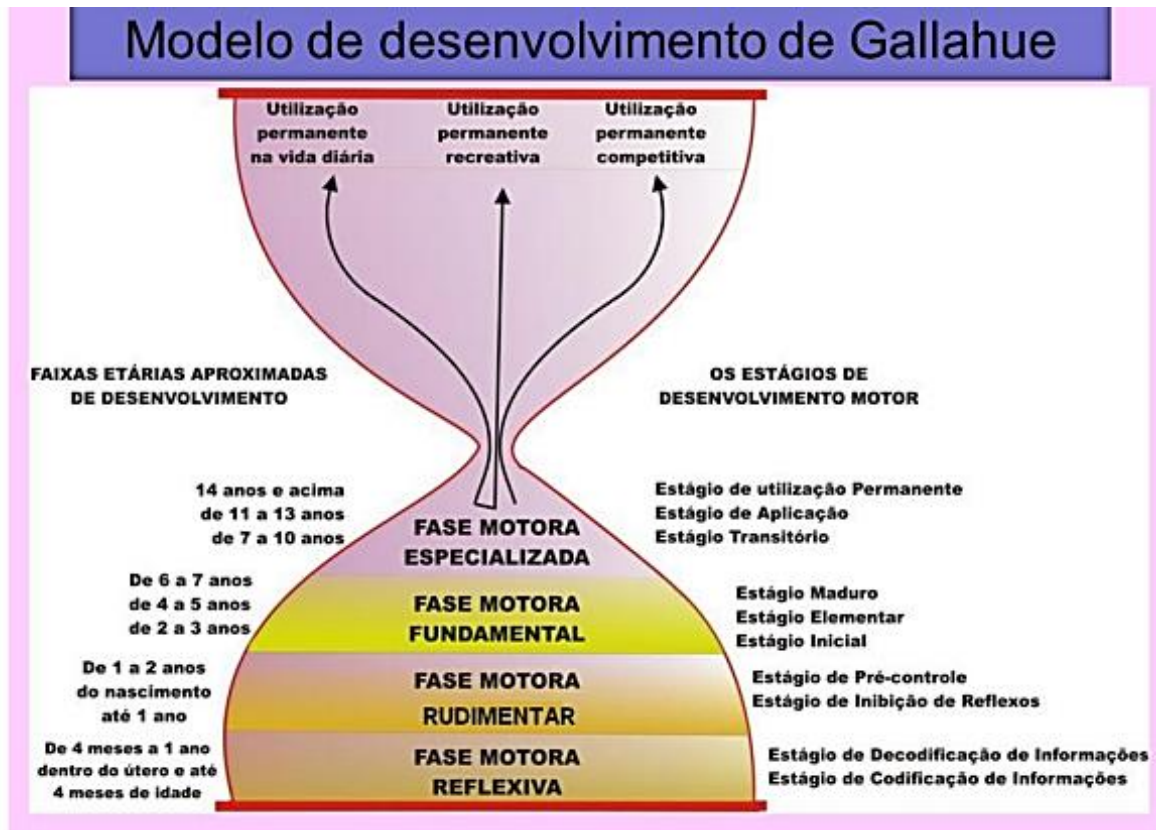
Para Macedo (2014) As experiências corporais transformam o intelecto, a parte social e a parte motora das pessoas. A criança que não conhece a si mesmo nem suas potencialidades provavelmente não irá conseguir se relacionar com outras crianças. Sendo assim cabe a escola e a família estimular os movimentos através de jogos, brincadeiras e esporte, aumentando sua vivência corporal, aprimorando suas capacidades físicas, afetivas e motoras.

As crianças que são estimuladas terão um melhor empenho em suas atividades. Uma criança que conhece bem seu corpo, sabe seus limites, realiza os movimentos de forma correta, apresenta melhora em seu comportamento, podendo até mesmo diminuir seus problemas com a aprendizagem, como leitura, escrita, cálculos, entre outras dificuldades. Por isso atividades que envolvem psicomotoras também são importantes para o âmbito escolar pois conhecer esses conceitos é de extrema importância para o bom desenvolvimento pessoal da criança e desenvolvimento escolar. (MACHADO, 2011)

As habilidades motoras são requisitos para a sobrevivência do ser, são elas que darão ao indivíduo a capacidade de movimenta-se com equilíbrio, e só a partir do domínio das habilidades básicas desenvolvidas é que se torna possível aprimorar-se e adquirir habilidades mais complexas como são as desportivas.

A evolução das habilidades pode ser observada em fases invariantes e universal, todo ser humano passa pelos mesmos estágios e na mesma ordem, mesmo que cada sujeito possua seu próprio ritmo, facilidades e dificuldades de progressão. (BARBOSA, 2011)

A evolução dos movimentos psicomotores de Gallahue que é um dos mais aceitos é representada graficamente por uma pirâmide organizada segundo a idade e o grau de suas habilidades, exemplificada na figura 1



**Figura1:** Estágios do Desenvolvimento Motor. Gallahue, Ozmun e Goodway (2013)

A adesão do esporte na fase infantil da vida, é importante pois, favorece o desenvolvimento psicomotor, através de movimentos corporais incentivando o autoconhecimento, o desenvolvimento maior de reflexos, equilíbrio, permitindo o descobrimento do corpo de forma lúdica, tendo possivelmente mais habilidades corporais comparada a outra criança de sua idade que não pratica esportes.

Macedo (2014), diz que a educação física pode contribuir muito para o desenvolvimento psicomotor da criança, com exercícios precisos visando os aspectos motores, isto é, exercícios em que o corpo se desloca e a criança percebe as diferentes noções de maneira interna ou através de exercícios sensório motor onde a manipulação de objetos possibilita a percepção de diversas noções. Esses exercícios podem possibilitar a criança uma análise perceptiva, uma representação mental precisa e uma determinação de pontos de referência contribuindo para conscientização de corpo e espaço.

Uma teoria também é conhecida e respeitada é a teoria dos estágios, desenvolvida pelo biólogo suíço Jean Piaget, que define que o desenvolvimento infantil passa por quatro estágios de desenvolvimento, que se iniciam logo nos primeiros dias de vida e vai até o início da adolescência onde capacidade de raciocínio é plenamente atingida. (BARBOSA, 2011)

O sistema cognitivo da criança se dá por assimilação e acomodação, ou seja, o indivíduo cria associações para memorizar certas definições ou comportamentos por meio de linguagens e símbolos que sucessivamente resulta na aprendizagem e armazenamento de informações mentais para abordar a realidade. (BARBOSA, 2011)

<b>Estágio</b>	<b>Idade aproximada</b>	<b>Capacidades</b>
Sensório-motor	0 a 2 anos	Conhecimento do mundo baseado nos sentidos e habilidades motoras. No final do período, emprega representações mentais
Pensamento pré-operatório	2 a 6 anos	Uso de símbolos, palavras, números para representar aspectos do mundo. Relaciona-se apenas por meio de sua perspectiva individual. O mundo é fruto da percepção imediata
Pensamento operatório-concreto	7 a 11 anos	Aplicação de operações lógicas a experiências centradas no aqui agora. Início da verificação das operações mentais, revertendo-as e atendendo a mais de um aspecto
Pensamento operatório-formal	Adolescência em diante	Pensamento abstrato, especulação sobre situações hipotéticas, raciocínio dedutivo. Planejamento, imaginação

**Tabela 1:** Estágios de desenvolvimento cognitivo de Piaget

Segundo os estágios, podemos observar que durante os primeiros anos de vida a criança irá adquirir habilidades que darão base para sua vida adulta, são os primeiros manifestos da busca pela independência e individualismo como ser, só então, depois de desenvolvido os mecanismos base e mais importantes a criança, ao atingir a idade da adolescência conseguirá organizar ideias, realizar planejamentos, tomar decisões entre outras competências que lhe tragam individualismo e autonomia.

O aprendizado e a maneira como a criança se desenvolve está intimamente relacionado às experiências e situações vividas e experimentadas por ela.

Os esportes aquáticos favorecem o desenvolvimento psicomotor infantil, o ambiente diferente promove uma nova adaptação. Mesmo de maneira lúdica a natação infantil impulsiona a criança a desenvolver novas habilidades, como respiração, equilíbrio, flutuação, movimento dos membros inferiores e superiores. (MACHADO, 2011)

Embora a aprendizagem humana seja algo sempre constante, os desenvolvimentos base que se dão na infância, serão os que darão suporte para progressão e melhoras nas condições físicas e mentais de um indivíduo.

Segundo Burger (2010), os movimentos corporais são para a criança pequena meios de comunicação e expressão. É através dessa linguagem que a criança interage com o seu

meio e com a sociedade. O movimento do corpo traduz manifestações, as quais são possíveis serem observadas de diversas maneiras, como primeiro exemplo tempos a comparação, a criança desenvolve suas habilidades comparando-se a outras, visualizando movimentos, assimilando e tendo maior percepção do corpo, outra maneira de expressar-se é a curiosidade infantil, no sentido de explorar o ambiente e tudo que lhe cerca uma característica muito marcante nas crianças, é uma maneira de conhecer objetos, comportamentos, significados sociais, o que é permitido e o que não é, é no aspecto explorativo que as crianças aprender a lidar com limites e suas relações com o mundo, os movimentos corporais também fazem uma ponte exteriorizando a comunicação e a expressão de pensamentos, sentimentos, sua individualidade psíquica, emoções, criando assim uma noção de convívio social, e por fim, os movimentos corporais estão associados também a criação de novas ideias, perspectivas e até mesmo um potencial provedor de manifestações artísticas.

### **2.2.1 A importância do profissional de educação física no desenvolvimento da criança**

A educação infantil parte da compreensão da criança como ser humano em desenvolvimento, que necessita de cuidados e orientações até que perceba sua potencialidade, em que características como a autonomia, criticidade, criatividade, solidariedade entre outros sejam estimadas. (RODRIGUES, 2016)

A educação voltada aos pequenos não pode ser apenas voltada para a aquisição de rotinas e hábitos, mas sim entender que essa fase é ímpar na vida da criança onde as potencialidades cognitivas, motoras, afetivas, sociais, devem ser plenamente exploradas. (RODRIGUES, 2016)

Segundo a UNIBRASIL (2010), o profissional de Educação Física desempenha papel importante na orientação e monitoramento de movimentos e no desenvolvimento de habilidades, esse educador tem conhecimento para preparar aulas e dinâmicas voltadas para cada faixa etária específica, proporcionando atividades propícias e adequada para cada fase da infância, respeitando os limites e trabalhando os pontos mais particulares de cada ciclo.

Na infância o contato com a atividade física, na grande parte das vezes se dá através do ensino escolar, segundo os parâmetros curriculares nacionais do documento do Ministério da Educação, que determina as diretrizes para orientar cada educador em sua disciplina, a Educação Física deve ser organizada em três vertentes sendo a uma voltada para esportes

como jogos e lutas por exemplo, outra vertente voltada para atividades rítmicas e expressivas e uma terceira tendência voltada para o conhecimento do corpo humano.

Para a UNIBRASIL (2010), esses estímulos propostos pelo educador físico busca incentivar a criança a movimentar-se, para melhorar a qualidade de vida infantil. Essa disciplina ajuda a desenvolver habilidades cognitivas e comportamentais e através de atividades físicas previamente definidas e avaliadas pelo Educador, é possível combater doenças ligadas ao sedentarismo, como a obesidade infantil, por exemplo, além de fortalecer o sistema circulatório, músculos e articulações.

Na escola, enfatiza-se a participação dos educadores, incluindo o de educação física, na construção do caráter e moral do aluno como ser.

Há muitos fatores que influenciam no modo de pensar, sentir e atuar do professor, levando em consideração suas experiências, ao longo do processo de ensino: O que são como pessoas, contextos biológicos e sociais em que crescem, aprendem e ensinam. (RODRIGUES, 2016)

Ainda de acordo com Rodrigues (2016), diante da dinâmica dos tempos, e mudança de contextos e situações, o professor de Educação física precisa ter claro que, como qualquer outro educador, seu aperfeiçoamento deve ser constante, pois assim como qualquer profissional, não se pode esperar que sua formação inicial seja o fim dos estudos desse educador, levando em conta as mudanças que ocorrem de maneira rápida na sociedade.

A prática de atividades físicas na infância podem acarretar inúmeros benefícios a saúde física e mental da criança além de estar singularmente ligada ao desenvolvimento social e a maneira como ela se relaciona com o mundo externo, as atividades de educação física tem a capacidade de desenvolver no aluno a necessidade de ter disciplina, respeitar regras através de jogos, por exemplo, trazendo depois para a vida real. ( UNIBRASIL, 2010)

Crianças expostas a atividades em grupo, como jogos, práticas recreativas e esportes coletivos, aumentam a sua sensibilidade e amadurecimento emocional, o senso de solidariedade, e espírito de equipe, enriquecendo de outros valores agregados no desenvolvimento de futuros jovens e adultos. (UNIBRASIL, 2010)

### **2.3 Os benefícios da natação na infância**

A natação é um dos esportes mais praticados no país, segundo Fujita (2018) em um estudo feito pelo Atlas do Esporte do Brasil no ano 2003, a procura dessa modalidade está ligada a grande quantidade de benefícios relacionada à sua prática, como a melhora do condicionamento físico, aumento do volume sanguíneo, perda e manutenção de peso entre outras.

Conforme nos desenvolvemos, o corpo exibe diversas formas de movimentar-se, desde o mais simples e involuntário ao mais complexo e apurado movimento. No ambiente aquático em especial, as experiências não se transferem, mas sim se recriam logo obrigatoriamente um novo aprendizado acontecerá. Os bebês são considerados seres autodidatas, dado que possuem reflexos inatos que podem com o tempo serem desenvolvidos ou perdidos, dependendo a quantidade e da qualidade dos estímulos que receberão. As crianças vivem suas experiências de aprendizagem de maneira recreativa, buscando o simples prazer da realização. (VALESCO, 2013)

O meio aquático promove ao homem um novo ecossistema, uma nova maneira de se movimentar, equilibrar, controlar sua respiração, alinhar seu deslocamento e até mesmo permanecer naquele ambiente, uma vez que não nascemos aptos biologicamente para viver na água. (VALESCO, 2013)

Para a medicina preventiva, há importância no incentivo da prática de esportes na infância mesmo que de maneira lúdica e também na adolescência, pois pode estabelecer uma base sólida para a redução da prevalência do sedentarismo na vida adulta, proporcionando qualidade de vida ao indivíduo. (MACHADO, 2011)

A prática desse esporte, assim como os demais, trás também benefícios mentais, trazendo melhoras psicológicas, como o desenvolvimento de estabilidade emocional, com o aumento do bem-estar e satisfação, aumento da autoestima, alívio do estresse, conhecimento do próprio corpo e como ele funciona, melhora na socialização (MENDES, 2020)

De acordo com Machado (2011), ambiente aquático proporciona uma nova vivência à criança, permite que ela conheça novas possibilidades e desenvolva novas aptidões antes não necessárias. As participações em atividades físicas promovem contatos sociais, e as crianças aprendem que entre elas e o mundo existem outras pessoas, e que é necessário obedecer a regras e aderir certos comportamentos para o convívio, além de aprender a lidar

com vitórias e derrotas e de reconhecer importância do esforço pessoal, desenvolvendo assim a autonomia, a autoconfiança e o sentido de responsabilidade.

Segundo Mendes (2020) a natação infantil auxilia na prevenção de doenças como obesidade infantil, aumento do colesterol, por exemplo, e auxilia no tratamento de doenças respiratórias como asma e bronquite crônica, pois fortalece o sistema cardiorrespiratório da criança.

A aprendizagem da natação infantil, à luz da psicomotricidade, não pode ser considerada uma simples atividade esportiva, mas deve ser respeitada criteriosamente, de modo que possa contribuir efetivamente à maturação em sua totalidade dinâmica. (VALESCO, 2013)

### **2.3.1 As vantagens da atividade aquática de 4 a 10 anos**

Segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria (2015) a natação é o único esporte indicado em todas as idades sem contra indicação, para crianças, essa atividade já é permitida e indicada a partir dos seis meses de idade, pois nessa idade os bebês já tem o ouvido desenvolvido o suficiente para dificultar a entrada de água protegendo-o de futuras infecções, além de já estar vacinado contra demais enfermidades, o ritmo e a abordagem das aulas são determinadas pela idade da criança. (UNIBRASIL, 2010)

As fases e as abordagens são definidas de acordo com a idade, ao todo são quatro fases, sendo elas divididas em quatro, a primeira se inicia aos seis meses de vida e termina aos dois anos de idade, nesse primeiro momento a criança irá conhecer e explorar o ambiente em que vive, aprender a lidar com o corpo e seus movimentos, logo após, com a segunda fase que começa aos três anos de idade e acaba aos quatro a criança começa sua jornada para a autonomia, realiza seus primeiros deslocamentos de um ponto a outro, em seguida entramos na terceira fase que vai dos cinco aos seis anos de idade, nessa etapa a criança começa a desenvolver novos estilos de movimentações corporais, maiores habilidades em seus membros inferiores e superiores e sincronismo, flutuação e respiração lateral, por fim, entramos na quarta e última fase que se dá início aos sete anos e termina aos doze anos de idade, é nessa etapa que a criança aprenderá e aperfeiçoará os estilos de nados tradicionais, como crawl, costa, peito e borboleta.

Para Machado (2011), o aprendizado é um processo contínuo, feito em fases para melhor compreensão e conhecimento. Quando separado em etapas fica mais fácil e funcional

observar dificuldades e facilidades de cada indivíduo além de delimitar ritmos e exercícios, obtendo um melhor acompanhamento e avaliação.

Segundo Machado (2011), a criança não nasce com a habilidade do “saber fazer”, porem nasce apta a aprender, com as condições necessárias ela terá a possibilidade de desenvolver novas aptidões. Essa mudanças dependem muito das condições em que a criança é submetida, além do domínio de causa daquele que à ensina como professor. A natação na primeira fase da vida proporciona o sentimento de confiança, respostas adaptativas mais adequadas, exercícios de destrezas motoras, conhecimento e domínio progressivo do corpo, socialização, estimula o entusiasmo, disciplina e sentimento de superação, desenvolvendo sua capacidade física, psíquica e intelectual além de ser uma forma saudável de diversão.



### **3 MÉTODO**

O estudo limita-se a descrever os benefícios observados resultantes da natação nas crianças de zero a doze anos de idade. Esse trabalho foi realizado através de pesquisas bibliográficas, tendo como embasamento livros, artigos, revistas, jornais, sites da internet, que precedeu o levantamento de dados e conceitos, aprimoramento e atualização de conhecimentos, referente aos Benefícios da Natação Infantil.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A natação durante o período da infância trás muitos proveitos no decorrer do desenvolvimento da criança, considerada umas das atividades físicas mais completas, promove qualidade de vida.

Os benefícios advindos da natação infantil integram a saúde física combatendo o sedentarismo infantil, tratando doenças respiratórias além de estar alinhado com o desenvolvimento motor infantil, é sabido que crianças que praticam esportes principalmente durante a terceira e quarta fase, nas quais há maior avanço no desenvolvimento de suas habilidades motoras tem maior desempenho comparadas à crianças que não tem acesso a esse estímulo.

O desenvolvimento de uma criança que pratica um esporte que requer disciplina e dedicação como a natação, recebe não só benefícios relacionados à saúde física e ao desenvolvimento motriz, como durante a primeira e segunda fase onde se dá a exploração do novo e os primeiros passos em busca da conquista pela autonomia, mas principalmente durante a terceira e quarta fase onde já há um pouco mais de entendimento e compreensão da criança daquilo que lhe cerca, pois durante a sua jornada no esporte aprenderá a lidar com regras, limites, horários, lidar melhor com suas emoções como euforia, competitividade, a busca por constantes evoluções, aprenderá a lidar com perdas e também com ganhos, frustrações, trabalho em equipe e conviver com pessoas diferentes, lhe proporcionando autoconhecimento e ajudando a construir sua identidade o que refletirá na convivência social e familiar da criança positivamente.

Em suma, a natação vai muito além de ensinar uma criança a nadar, ela trabalha diversas vertentes no desenvolvimento físico, mental, social e emocional da criança.

## REFERÊNCIAS

- AGUIAR, Álvaro de. **Swimming**. 83 ed. Blumenau. 2016. Disponível em: <[http://polopoly10.suitasistemas.com/polopoly\\_fs/1.1921613.1467405307!/arquivos/14674053706740.pdf](http://polopoly10.suitasistemas.com/polopoly_fs/1.1921613.1467405307!/arquivos/14674053706740.pdf)>. Acesso em: 20/08/2021
- BARBOSA, Thiago. **As habilidades motoras aquáticas básicas**. 2011. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd33a/aquat.htm>>. Acesso em: 13/03/2021
- BURGER, Laisa Caetano. **Educação física escolar: um olhar para a educação infantil**. 2010. Disponível em: <[http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/EDF\\_Escolar\\_ED\\_Infantil.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/EDF_Escolar_ED_Infantil.pdf)> Acesso em: 17/05/2021
- COSTA, Rosilane Monteiro. **Envolvimento lúdico: Um mediador no processo de aprendizagem em natação infantil**. 2017. Disponível em <<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/envolvimento-ludico-um-mediador-no-processo-aprendizagem-natacao-infantil.htm>> Acesso em 20/08/2021.
- FERRARI, Márcio. **Jean Piaget, o biólogo que colocou a aprendizagem no microscópio**. 2008. Disponível em: <[https://novaescola.org.br/conteudo/1709/jean-piaget-o-biologo-que-colocou-a-aprendizagem-no-microscopio?gclid=EAIaIQobChMIiOiv4q2\\_7wIVBQSRCh3CNQv3EAAYASAAEgLGUPD\\_BwE](https://novaescola.org.br/conteudo/1709/jean-piaget-o-biologo-que-colocou-a-aprendizagem-no-microscopio?gclid=EAIaIQobChMIiOiv4q2_7wIVBQSRCh3CNQv3EAAYASAAEgLGUPD_BwE)> Acesso em: 10/03/2021
- FUJITA, Luiz. **Qual é o esporte mais praticado no Brasil?** 2018. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/mundo-estranho/qual-e-o-esporte-mais-praticado-no-brasil/>> Acesso em: 23/05/2021
- GALLAHUE, David L., OZMUN, John C. e GOODWAY, Jackie D. **Compreendendo o desenvolvimento motor -7ed**. Disponível em < [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3696560/mod\\_resource/content/1/Cap3-Gallahue.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3696560/mod_resource/content/1/Cap3-Gallahue.pdf)> Acesso em: 20/11/2021
- GARCIA, Paula. **Estudos da UNIFESP apontam o aumento do sedentarismo infantil como uma consequência do distanciamento social no Brasil**. 2021. Disponível em: <<https://www.unifesp.br/reitoria/dci/releases/item/5000-estudos-da-unifesp-apontam-o-aumento-do-sedentarismo-infantil-como-uma-das-consequencias-do-distanciamento-social-no-brasil>> Acesso em: 20/07/2021

MACEDO, Leticia Soares. **A importância do desenvolvimento psicomotor na infância.** 2014. Disponível em: < <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/235/5847/1/21237410.pdf>> Acesso em: 18/05/2021

MACHADO, Bruno. **Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade.** 2011. Disponível em: <[https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO\\_MACHADO.pdf](https://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf)> Acesso em: 13/03/2021

MENDES, Ester. **Educação por meio na natação: enxergue além de girar braços e bater perna.** 2020. Disponível em: <<https://www.metodologiagb.com.br/educacao-por-meio-da-natacao/>> Acesso em : 12/03/2021

ROCHA, Plínio. **O que a natação pode fazer pelo desenvolvimento global da criança.** 2018. Disponível em: <<https://www.metodologiagb.com.br/natacao-crianca/>>. Acesso em: 10/03/2021

RODRIGUES, Henrique. **Natação.** 2016. Disponível em: <<http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/natacao>>. Acesso em: 26/05/2021

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. **Os benefícios da natação para a saúde.** 2015. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/os-beneficios-da-natacao-para-a-saude/>> Acesso em: 20/ 03/ 2021

UNIBRASIL. **A importância da educação física na educação infantil.** 2010. Disponível em:< <https://www.unibrasil.com.br/a-importancia-da-educacao-fisica-na-educacao-infantil/> > Acesso em 18/05/2021

VALESCO, Cacilda. **As Possibilidades Psicomotoras na Água.** 2013. Disponível em: < <https://psicomotricidade.com.br/as-possibilidade-psicomotoras-na-agua/>> Acesso em: 20/11/2021

Autorizamos a cópia total ou parcial desta obra, apenas para fins de estudo e pesquisa, sendo expressamente vedado qualquer tipo de reprodução para fins comerciais sem prévia autorização específica dos autores. Autorizamos também a divulgação do arquivo no formato PDF no banco de monografias da Biblioteca Institucional.

Lainara Gabriele Alves de Souza

Yasmin Araújo Soares

Pindamonhangaba-SP, novembro de 2021.