

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARCOS VINICIUS PEREIRA DE CARVALHO**

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO  
DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES**

**PATOS DE MINAS**  
**2017**

**FACULDADE PATOS DE MINAS**  
**Curso Bacharelado em Educação Física**

**MARCOS VINÍCIUS PEREIRA DE CARVALHO**

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO  
DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES**

Artigo apresentado à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Educação Física para finalidade de obtenção do título de Bacharel podendo gozar dos direitos de Educador Físico.

Orientadora: Profa. Me. Rosana Mendes Maciel

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
CURSO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MARCOS VINÍCIUS PEREIRA DE CARVALHO**

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO  
DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Educação Física, composta em  
24 de junho de 2017.

Orientador: Prof. Ma. Rosana Mendes Maciel  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Esp. Tatiana Alves Silva  
Faculdade Patos de Minas

Examinador 2: Prof. Esp. Diogo Alves Amaro  
Universidade de Franca

**DEDICO** este trabalho a todos os professores do curso que foram tão importantes na minha vida acadêmica.

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus, força maior que me guia e me fortalece para vencer os desafios do dia a dia.

A esta instituição, seu corpo docente e administração que me oportunizaram vislumbrar novos horizontes.

A minha orientadora, pela atenção dada sempre que precisei.

Aos meus pais, pelo incentivo, pelo amor e pelo apoio durante estes anos de estudo.

E a todos que fizeram parte dessa conquista, o meu muito obrigado.

Educação Física ensina através do corpo o que você não é capaz de dizer com palavras ou explicar em números. como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

*Orazielle Dias*

# OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS E ADOLESCENTES

## THE BENEFITS OF SWIMMING IN CHILD AND ADOLESCENT DEVELOPMENT

Marcos Vinícius Pereira de Carvalho<sup>1</sup>

Graduando do Curso de Bacharelado em Educação Física. Faculdade Patos de Minas.

Rosana Mendes Maciel<sup>2</sup>

Mestre em Educação. Universidade de Uberlândia.

### RESUMO

Saúde e qualidade de vida é prioridade para as pessoas e, cada vez mais os indivíduos buscam desenvolver atividades voltadas para o bem estar do corpo e da mente, visando passar pelas diferentes fases da vida de forma saudável. A natação tornou-se um esporte muito procurado da atualidade independente da idade. O estudo tem como objetivo compreender os benefícios da natação no desenvolvimento global das crianças e adolescentes. A pesquisa usada foi de revisão de literatura. A pesquisa mostrou que a natação é um instrumento favorável para o desenvolvimento psicomotor que melhora a capacidade física e as habilidades das crianças e adolescentes, desenvolvendo coordenação motora, lateralidade e possibilitando melhorar o desenvolvimento motor e o processo de aprendizagem. Pode se dizer que é um instrumento de grande relevância e que deve ser praticada desde a infância, visando desenvolver habilidades não só físicas, mas também mentais, intelectuais e como prevenção de diversas patologias que afetam as vias respiratórias. Concluiu-se que a atividade física, em especial a natação, é uma aliada na promoção da saúde e no desenvolvimento global das crianças e adolescentes.

**Palavras-chave:** Natação. Criança. Adolescente. Desenvolvimento.

---

<sup>1</sup> Orientando

<sup>2</sup> Professor Orientador

## ABSTRACT

Health and quality of life is a priority for people and, more and more, individuals seek to develop activities aimed at the well-being of the body and mind, aiming to pass through different phases of life in a healthy way. Swimming has become a popular sport of the age-independent. The study aims to understand the benefits of swimming in the overall development of children and adolescents. The research used was a literature review. The research showed that swimming is a favorable instrument for psychomotor development that improves the physical capacity and abilities of children and adolescents, developing motor coordination, laterality and making possible to improve the motor development and the learning process. One can say that it is a Instrument of great relevance and that should be practiced since childhood, aiming to develop not only physical but also mental, intellectual abilities and as prevention of various pathologies that affect the respiratory tract. It was concluded that physical activity, especially swimming, is an ally in the promotion of health and the overall development of children and adolescents.

**Keywords:** Swimming. Child. Adolescent Development.

## INTRODUÇÃO

Saúde é prioridade na vida das pessoas e, cada vez mais os indivíduos buscam desenvolver atividades voltadas para a bem-estar do corpo e da mente, visando passar pelas fases da vida com saúde física e mental, chegando à terceira idade de forma saudável. Nesse sentido, a atividade física é uma aliada na promoção da saúde da criança, oportunizando o crescimento saudável, o desenvolvimento humano nos aspectos: físico, motor, intelectual entre outros. A natação é uma forma de atividade física que se enquadra na modalidade de esporte, sendo uma das que mais traz benefícios à saúde, por trabalhar o corpo inteiro (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

Para garantir resultados positivos no que se refere ao desenvolvimento global do indivíduo é relevante que esse esporte seja iniciado bem cedo, de preferência na primeira infância (LIMA; CARDOSO, 2011).

Conforme ressalta Oliveira (2015) a natação é um esporte que contribui favoravelmente para o desenvolvimento de estímulos psicomotores relevantes, além de auxiliar na maturação e levar às pessoas que praticam o esporte a desenvolver capacidades motoras, cognitivas, ampliando também as possibilidades de socialização e autoconfiança.

Machado e Ruffeil (2011) ressaltam que a natação é um dos esportes mais praticados atualmente no planeta, sendo que pessoas de diferentes idades procuram por esta modalidade. Conforme salientam os autores, a grande procura é devido aos benefícios oferecidos; a melhora no condicionamento físico; aumento do volume sanguíneo e também, por oportunizar maior desenvolvimento motor.

A prática da natação começou devido à necessidade que o homem tinha em conviver com o meio aquático para garantir sua subsistência. Dessa forma, precisava realizar atividades no meio líquido para garantir alimentação, higiene e também para se locomover. A pesca, a utilização da água para matar a sede, e para higiene e também para uso de embarcações levou o homem a entender que era preciso aprender a nadar para sobreviver (SANTOS, 1996).

Os benefícios da natação são surpreendentes nas diferentes idades. Ela é um exercício físico que pode ser praticado com o intuito de alcançar diferentes objetivos e promove o desenvolvimento de capacidades físico-motoras.

A natação tem como característica relevante o desenvolvimento da psicomotricidade. Neste contexto, ela se torna um instrumento favorável à aprendizagem, pois, contribui para a evolução do desenvolvimento motor, físico e social, além de ser uma modalidade que aprimora as habilidades motoras múltiplas por meio de exercícios e brincadeiras. É notório, que a natação exerce essencial relevância na formação da personalidade e inteligência, influenciando nas emoções que estão ligadas ao desempenho das atividades no meio aquático, sendo que estas podem motivar positivamente e negativamente no desempenho de seu praticante. Nesse sentido, é fundamental que o professor de natação desenvolva atividades voltadas para as habilidades de convívio que contemple emoções de alegria e motivação (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

Acredita-se que a natação infantil seja um instrumento eficaz de aplicação da Educação Física no ser humano, devendo ser uma das primeiras atividades a ser desenvolvida com as crianças, por ser um ótimo elemento para iniciá-la na aprendizagem organizada que auxilia no desenvolvimento psicomotor e no processo de maturação (LIMA; CARDOSO, 2011).

O tema justifica-se devido à importância do estudo para a ampliação dos conhecimentos acadêmicos. Sendo que a natação é mais que um esporte, é um instrumento favorável para o desenvolvimento psicomotor que melhora a capacidade física e as habilidades das crianças e dos adolescentes, ajuda a desenvolver coordenação dos membros inferiores e superiores, promovendo equilíbrio, agilidade,

lateralidade e possibilitando melhorar o desenvolvimento motor e o processo de aprendizagem. Além de promover saúde física e mental, também evita patologias ligadas às vias respiratórias. Nesse sentido, a pesquisa traz benefícios sociais e também, para a formação acadêmica do autor, o que justifica o estudo.

Este estudo tem por objetivo compreender os benefícios da natação no desenvolvimento humano, principalmente de crianças e adolescentes

## **METODOLOGIA**

A metodologia usada foi de revisão da literatura e usou-se como instrumento de pesquisa, livros, artigos e monografias, os quais foram buscados em sítios da internet na base de dados como Scielo,. Lilacs e google acadêmico. O material utilizado inclui publicações entre 1996 a 2016 com idioma português. As palavras - chaves que nortearam a seleção do material foram: natação, criança e adolescente, desenvolvimento.

## **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **NATAÇÃO**

Não há dados escritos que comprovam os primeiros envolvimento do homem com a natação. As referências mais antigas datam de 9.000 anos Antes de Cristo nas quais as proezas de grandes heróis, foram relatadas em pinturas, vasos, mosaicos, entre outros, retratando a relevância desta técnica e de seu domínio (NAVARRO, 1978).

Conforme ressalta Damasceno (1997) os documentos que tratam da história da natação resistiram aos séculos e às civilizações e neles são mostradas as diversas conotações que a atividade assumiu entre os povos da antiguidade, especialmente entre gregos e romanos.

De acordo com Machado e Ruffil (2011) a natação surgiu na antiguidade como um meio de sobrevivência e muitos dos povos antigos eram exímios nadadores.

Em decorrência de um processo de adaptação o homem necessitou integrar - se ao meio líquido e, ao mesmo tempo a precisão em explorar a natureza e seus recursos, o levou a criar novas formas de se locomover na água, que em alguns momentos apresentava se como um caminho para atingir seus objetivos e em outras vezes tornava-se um obstáculo a ser transposto (DAMASCENO, 1997).

Percebe-se que o contato do homem com a água ao longo da história surgiu por necessidade e também por prazer. Esse contanto foi se estreitando a partir do momento que o homem a utilizava como fonte de subsistência ao retirar da caça e da pesca seu alimento. Em outras situações, o homem utilizava a água como defesa de sua propriedade, pois construía fossos em volta dos castelos para dificultar possíveis ataques de inimigos. Dessa forma, a relação do homem com a água foi se construindo e surgiu então a natação.

Para Rosário e Santos (2011) com o passar do tempo o homem foi evoluindo e com isso novos conceitos para a utilização da natação foram surgindo. Diante disso novas metodologias são usadas conforme a faixa etária e objetivos. Podendo estes serem com fins recreativos, competitividade, de condicionamento físico, demonstração, aprendizagem motora e corporal entre outras formas. Diante disso, a natação na para crianças e adolescentes não deve resumir-se ao fato da criança aprender a nadar, mas precisa trazer contribuições que favoreçam para ativar o processo evolutivo psicomofológico da criança e do adolescente, favorecendo para o desenvolvimento da psicomotricidade e reforçando o início da personalidade.

Brito et al. (2007) ressaltam a relevância da natação e caracterizam-na como um esporte completo que age diretamente no processo de desenvolvimento global da criança oportunizando-lhe diferentes benefícios e melhor qualidade de vida.

Segundo Ferreira (2003) o convívio do homem no meio líquido através da natação trouxe novas oportunidades e benefícios com vários fins. Essas vantagens vão desde trabalhos terapêuticos, competitivos, lazer, aumentando o nível de confiança e emoções, descobrindo o esquema corporal.

Conde, Souza Sobrinho e Senatore (2006) afirmam que a natação é oriunda da antiguidade, e que saber nadar desde os tempos antigos tornou se um meio de sobrevivência. Diziam ainda, que os povos antigos eram excelentes

nadadores. Segundo os autores citados, os gregos cultuavam a beleza do próprio corpo, o que fazia da natação um dos exercícios mais relevantes da época, tornando o esporte em modalidade competitiva, dada a sua importância para a beleza física dos gregos. A natação passou então a ser praticada em Roma com o objetivo de preparar fisicamente os atletas, por isso passou a ser incluída nas matérias do sistema educacional da época.

A Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (2013) considera que a natação é um excelente recurso que desenvolve e forma global o corpo humano, pois abrangem todos os músculos, articulações e proporciona grandes benefícios ao organismo e à saúde da pessoa praticante. As modalidades existentes são: natação pura, pólo aquático, saltos para a água, natação sincronizada, mergulho aquático, entre outras de igual relevância para o esporte, para o desenvolvimento e para a saúde.

Rosanelle (2013) considera que a natação é altamente recomendada por médicos, principalmente, por proporcionar comprovadamente, inúmeros benefícios às pessoas que nadam. Segundo o mesmo autor, a natação é fundamental para o desenvolvimento integral das pessoas, podendo ser praticada em qualquer idade e condição física, gerando benefícios diretos nas atividades do dia a dia.

Ensinar natação envolve vários métodos como: preparação preliminar, ensino básico de treinamento, ensino de especialização, ensino de desempenho e ensino de manutenção (FERREIRA, 2003).

Para Kerbeje (2002) a natação é recomendada pela maioria dos médicos, por proporcionar de forma comprovada inúmeros benefícios aos indivíduos que a praticam. De acordo com autor citado anteriormente, estar dentro da água permite um centro de gravidade com menor intensidade fazendo com que o peso corpo seja aliviado e suportado, o que facilita os exercícios.

Damasceno (1997) afirma que habitualmente a natação é entendida como um desporto estruturado e regulamentado que visa buscar registros de tempo cada vez mais inferiores através de treinamentos metódicos, que são individuais, e específicos, supondo-se para o mesmo fim, no mínimo, o domínio apropriado das técnicas, conhecimento de ritmo, além de uma ótima preparação física.

Santos (2010) ressalta que no Brasil a natação surgiu oficialmente no ano de 1897 quando quatro clubes do Rio de Janeiro (Botafogo, Icaraí, Gragoatá e Flamengo) fundaram a União de Regatas Fluminenses. E a partir do ano de 1908, criou-se a Federação Internacional de Natação (FINA) e posteriormente, surgiu a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA).

Conforme declara Velasco (1997) como desporto a natação é tratada de forma competitiva, nesse contexto, a sua prática tem como objetivo a vitória. E a natação por necessidade envolve vários motivos, dentre os quais se podem destacar: trabalho, sobrevivência, reabilitação, entre outros.

Entretanto, não se deve permitir que a natação continue sendo diminuída a um conceito unicamente mecanicista, a partir do qual sua prática busque apenas o desempenho imediato (DAMASCENO, 1997).

Segundo Ferreira (2003) a natação pode proporcionar uma relação atividade física/bem estar, devendo ser esta a primeira preocupação do professor ao ensinar diferentes nados, e uma segunda questão, que também é um fator importante, é auxiliar ou trabalhar no sentido de proporcionar aos alunos atividades para que venham a desenvolver consciência corporal e levar cada aluno a usufruir da melhor forma possível dos benefícios que o meio líquido oferece.

Conforme salientam Brito et al. (2007) a natação exerce uma influência positiva no desenvolvimento de crianças e adolescentes de diferentes idades. Isso acontece, por ser a natação uma atividade física completa que envolve aspectos relevantes como: harmonia, ritmo, potencialidade, coordenação, ou seja, envolve todos os movimentos do corpo humano em série e em complexidade. Quando praticado com regularidade, oportuniza o desenvolvimento dos mecanismos fisiológicos, psicológicos e sociais. Dentre os aspectos fisiológicos desenvolvidos estão: a capacidade pulmonar e o sistema cardiovascular, com relação ao psicológico elevam a autoestima e no social leva a criança a ampliar seu círculo de amizade, aprendendo a conviver melhor.

A natação pode ser desenvolvida em estilos diferentes, mas todos com relevância no que se refere ao desenvolvimento e à saúde dos praticantes, no nado crawl, o individuo permanece com a barriga para baixo, e as pernas são batidas em movimentos de cima para baixo, enquanto os braços se alternam simultaneamente. A respiração ocorre em consonância com as braçadas. Já o nado de costas é ao contrário do crawl, pois é realizado de barriga para cima, enquanto que o batimento de pernas é quase igual, diferenciando de apenas pela origem da força, que é de baixo para cima. O nado de peito clássico é semelhante aos movimento de uma rã, no nado borboleta observa-se que ambos os braços devem ser trazidos à frente de forma simultânea sobre a água e levado para trás, juntos, as pernas precisam ficar unidas fazendo movimentos juntos com o tronco (BRITO et al., 2007).

Acredita-se que a natação ajuda a melhorar a condição física, psicológica, intelectual, social e afetiva do individuo praticante. Além de tudo, a natação

proporciona benefícios no que diz respeito ao equilíbrio, pois, o nadador precisa usar a posição horizontal no meio líquido, enquanto que no sólido usa sempre a posição vertical para se locomover (ALVES, 2012).

Segundo Macedo et al. (2007) a natação trabalha todo o esquema corporal e pode garantir e desenvolver o equilíbrio da personalidade do indivíduo, oportunizando-lhe meios para ele mesmo possa atingir seus objetivos. Além do mais, a natação ajuda na evolução da motricidade, das percepções espaciais, temporais e da afetividade, ou seja, auxilia para o desenvolvimento global do esquema corporal, levando as crianças a desenvolverem noções perceptivas do próprio corpo.

## OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS

De acordo com Damasceno (1997) a natação para crianças, ou seja, a infantil é o instrumento muito eficiente, devendo ser o primeiro na aplicação da Educação Física no ser humano, por ser um elemento fundamental para a iniciação da criança na aprendizagem organizada. Segundo o autor, a natação é decisiva no desenvolvimento psicomotor e participa na construção do esquema corporal, tendo ainda papel importante no processo de maturação.

Entre todos os esportes a natação é completa para o desenvolvimento da criança, ou seja, para o corpo humano, sendo que o mesmo traz grandes benefícios para a saúde. Em crianças na faixa etária entre três e seis anos de idade, a natação é uma forte aliada no desenvolvimento das capacidades motoras, afetivas e cognitivas, além de favorecer como prevenção de patologias cardiorrespiratórias, ajuda também no desenvolvimento do tônus muscular, na coordenação, no equilíbrio, na agilidade, força, velocidade, e no aprimoramento das habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva, desenvolvendo também, noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e autoconfiança (MARCHETTI; PAULETTO, 2012).

Conforme Almeida (2002) acredita-se que a natação seja uma modalidade esportiva completa, que deixou de ser um simples divertimento ou prática esportiva para ser enquadrada nas atividades com finalidades terapêuticas que envolvem desde problemas respiratórios a atrofia muscular, trazendo assim

muitos benefícios não só para as crianças, mas para as pessoas de diferentes idades.

Os benefícios da natação para crianças são reconhecidas por vários pesquisadores. Lima (2003) declara que ela constitui-se em uma atividade de grande relevância no desenvolvimento motor, na qual a criança desde bebê pode experimentar de forma espontânea e natural, a motricidade aquática dinâmica, sendo um fator essencial à evolução de seu desenvolvimento físico.

Segundo Rosário (2011), quando a criança começa a exercitar na água, cria-se possibilidades para o fortalecimento e desenvolvimento maturacional e neuromotor, desde que sejam respeitados os desenvolvimentos da musculatura. Nesse sentido, a natação contribuirá para o desenvolvimento da lateralidade, do equilíbrio, da orientação espacial e coordenação motora ampla. No que se referem ao orgânico, os exercícios aquáticos aumentam a capacidade cardiopulmonar e vascular, aumenta o apetite e proporciona sono tranquilo o que é fundamental para a qualidade de vida da criança.

Lima (2003) refere que a natação traz benefícios psicossociais, considerando-se que a criança passa a se relacionar com outras crianças e outras pessoas de diferentes idades, favorecendo o desenvolvimento da autoestima entre outros aspectos relevantes no que se refere à afetividade e a sociabilidade.

Diniz et al. (2010) mencionam que a prática da natação oportuniza benefícios que vão desde a melhora do desenvolvimento motor até o domínio corporal, aperfeiçoando a execução dos movimentos. O tônus muscular também é trabalhado, pois este acompanha o exercício sustentando o movimento na hora de nadar, principalmente no momento das viradas e braçadas, pois durante esses exercícios a cabeça inclina inconscientemente.

Rosário (2011) ressalta que a natação é uma atividade relevante para a construção de um cidadão. Ajuda na formação de valores como: respeito, educação e valores morais, contribuindo para uma vida tranquila em sociedade. Sabe-se que a criança constrói sua própria realidade, tendo como base o que o mundo representa para ela, assim, através de experiências sensorial, visual, auditiva, motora e sinestésica desenvolve esquemas abstratos que representam a realidade. Nesse sentido, a natação pode trazer contribuições significativas para o desenvolvimento da inteligência devido à interação com o meio ambiente, ou seja, a ação de uma pessoa sobre o ambiente, transformando e experimentando desequilíbrio, assimilando e acomodando conhecimentos oportuniza um desenvolvimento intelectual maior.

Praticar esporte desde cedo é essencial para o desenvolvimento da criança, sendo que a natação é uma modalidade esportiva que contribui significativamente para o desenvolvimento global da criança. A natação é um esporte completo, pois, melhora o desenvolvimento neuromotor, a capacidade cardiorrespiratória, fortalece a musculatura, ativa e dá mobilidade às articulações, desenvolve noção de espaço, noções temporais e de ritmo e é um estimulante do sono, do apetite, além de desenvolver a sociabilidade e autoconfiança, e ajudar no tratamento de doenças respiratórias como bronquite e rinite (RAMALDES, 1987).

De acordo com Rosário (2011) a natação auxilia no fortalecimento da musculatura do corpo e trabalha a flexibilidade das articulações, proporciona aumento da resistência cardiopulmonar e vascular além contribuir para tratamentos terapêuticos.

Gomes (1995) coloca que a natação ao ser aplicada em idade pré-escolar funciona como um agente educativo, assumindo um papel formativo, trazendo benefícios, inclusive para o processo de alfabetização.

Damasceno (1997) afirma que a prática da natação assegura ao indivíduo a plenitude e o desenvolvimento do seu potencial genético herdado, bem como, impõem-se a aprendizagem do comando voluntário da respiração, que se organiza em estreita dependência com o desenvolvimento dos aspectos psicomotores.

A natação oportuniza inúmeros benefícios para a criança, principalmente no que se refere ao desenvolvimento corporal, além de tudo, é uma modalidade que pode ser praticada desde o nascimento, sendo indicada para a dinamização do potencial psicomotor do ser humano. Assim, através da Educação Física a prática da natação pode estimular o corpo desenvolvendo a parte psicomotora e levar os indivíduos a construir progressos em suas habilidades físicas, psíquicas e sociais, requeridas para adequada estruturação da personalidade (ROSÁRIO; SANTOS 2011).

Conforme ressalta Almeida (2002) um programa voltado para a natação na primeira infância, quando planejado por um profissional de competência, pode assumir relevante papel na formação integral da criança, dotando-a de:

- aquisição do sentimento de "confiança básico", eixo da personalidade e matriz da confiança social;
- adequação aos estímulos perceptivomotores no preciso momento evolutivo, tornando irreprodutível se oferecido mais tarde com as mesmas características naturais e nas mesmas condições;
- A seleção e gradação dos estímulos sensoriomotores para obtenção de respostas adaptativas mais adequadas e hierarquicamente úteis para a transferência da aprendizagem;

- A utilização da base reflexa antes de sua extinção, para a construção de sistemas funcionais econômicos através de propostas sistemáticas de aprendizagem;
- O conhecimento e domínio progressivo do corpo, que facilitam a formação de uma imagem corporal integrada e rica através da sensório - percepção;
- A formação de base (constructos) da inteligência, a partir das oportunidades oferecidas, em quantidade e qualidade adequadas, de exercitar sua vontade em realizar experiências;
- A comunicação entre a criança e o professor (adulto) através do gesto e da ação, canais onto e filogeneticamente mais antigos, como medida prévia para uma comunicação simbólica e integrada em seus três níveis de expressão: preverbal, paraverbal e verbal;
- A instauração de um vínculo pedagógico personalizado e cooperativo, aberto a mutualidade família - escola de natação, a fim de formar um arquétipo educativo social prospectivamente válido. (ALMEIDA, 2002, p. 35).

Nesse contexto, compreende-se que a natação exerce um papel relevante não só no desenvolvimento físico da criança, mas também, na formação da personalidade, da inteligência. Pode-se dizer que, crianças que são iniciadas em programas de adaptação ao meio líquido na idade de (0) zero a (6) seis anos ou na idade pré-escolar, vão ter um desenvolvimento positivo no processo de alfabetização (FERREIRA, 2003).

Rosário (2011) salienta que ao praticar a natação como exercícios físicos, os praticantes alcançam benefícios que melhoram a qualidade de vida, oportunizando resultados positivos nos aspectos físicos, mentais, sociais e sociais.

Silva (2012) menciona que a natação oportuniza a melhora da manutenção fisiológica e social, traz também benefícios para a autoestima, além de promover o desenvolvimento do potencial orgânico em sua generalidade.

A natação é uma atividade que proporciona grandes benefícios ao corpo humano, pois ela trabalha diversos grupos musculares e também as articulações, ajuda também a desenvolver o sistema respiratório e cardíaco (DAMASCENO, 1997).

É uma atividade a ser praticada por todas as idades, sendo que as diferentes faixas etárias podem alcançar diferentes benefícios. E sua prática visa oportunizar diferentes objetivos, por exemplo: sobrevivência, aprendizagem, terapia, manutenção da saúde, competição, lazer, entre outros (MASSUD, 2001).

Outro fator relevante da natação para a criança é que ela trabalha todo o corpo simultaneamente através de inúmeros movimentos que ajudam nas articulações e ligamentos a se soltarem tornando-se mais flexíveis, pois na natação, a criança move os braços, pernas e cabeça, proporcionando um alongamento completo na água (LIMA, 2003).

Conforme ressaltam Brito et al (2007) a pratica regular da natação oportuniza o desenvolvimento de todos os mecanismos fisiológicos: capacidade pulmonar e cardiovascular. Os autores afirmam ainda, que a natação é uma ação de auto-sustentação e de autopropulsão na água, aprendida através da observação dos animais ou por instinto, que ajuda a melhorar o desempenho respiratório, além de contribuir de forma decisiva para a melhoria da qualidade de vida.

Para Alves (2012), a prática da natação oportuniza resultados benéficos no âmbito físico, pois, proporciona alongamento e relaxamento muscular, desenvolve a tonicidade da musculatura. Nesse contexto, a natação age de forma global oportunizando o aumento de amplitude articular, o fortalecimento da musculatura, bem como, desenvolvimento da resistência muscular, correção postural, relaxamento dos órgãos de sustentação esquelética (coluna vertebral) entre outros aspectos relevantes para a saúde e bem estar.

## ADOLESCÊNCIA E OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO

Uma das principais manifestações fundamentais da vida humana constitui-se através do movimento, sendo este, a base da formação da personalidade da criança e do adolescente. O movimento humano traduz a relação do homem com o seu meio – natureza e sociedade, sendo assim de fundamental relevância para o desenvolvimento físico e motor. Nesse contexto, a natação oportuniza movimento corporal, por ser a atividade física mais complexa que existe, é a harmonia, a flexibilidade, a potência, o ritmo, a coordenação, resumindo, são os grupos de movimentos mais complexos que se praticados regularmente permitem desenvolver todos os mecanismos fisiológicos que vão desde a capacidade pulmonar e o sistema cardiovascular. Nesse sentido a natação pode trazer grandes benefícios ao adolescente (BRITO et al., 2007).

As atividades físicas de um modo geral trazem benefícios em qualquer fase da vida, entretanto, acredita-se, que por ser uma modalidade ampla, que desenvolve todo o esquema corporal, pode se alcançar grandes benefícios através dessa modalidade no que se refere à socialização, formação da personalidade, na saúde, no desenvolvimento psicomotor entre outros aspectos de igual relevância para a formação da personalidade do adolescente (DAMASCENO, 1997).

Higuti (2014) ressalta que atualmente ocorrem muitos problemas relacionados a desvios posturais em crianças e principalmente em adolescentes. Nesse contexto, a natação pode oferecer benefícios terapêuticos a eles, pois o trabalho simétrico proporcionado pela movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura paravertebral contribui de forma extraordinária e eficaz na redução dos desvios. Não há restrições com relação à natação para outras faixas etárias, podendo ser usada com diferentes fins, seja como esporte, tratamento terapêutico ou profilático e mesmo por simples divertimento.

A natação envolve um conjunto de habilidades que oportunizam deslocamento independente, autônomo, seguro e prazeroso no meio líquido, sendo visto ainda, como leque de possibilidades de ações e de movimentos que trazem resultados positivos para pessoas de diferentes idades, mas principalmente para o adolescente e crianças (FERNANDES; LOBO COSTA, 2006).

De acordo Silva (2012), o educador físico deve usar a natação como recurso eficiente na Educação Física, isso porque ela promove o desenvolvimento psicomotor e por participar na construção do esquema integrador no processo de maturação de crianças e de adolescentes.

Alves (2012) afirma que a natação para o adolescente pode ter benefícios essenciais na correção de problemas de ordem postural. Conforme ressalta a autora, a maioria dos adolescentes carrega mochilas escolares com muito peso e de forma inadequada, o que acaba causando escoliose e outros problemas. Nesse sentido, a natação beneficia o adolescente quando realizada com fins terapêuticos.

A natação trás contribuições relevantes tanto para a criança, quanto para o adolescente, proporciona ganhos de força, estabilidade, maior equilíbrio e também percepção corporal. O adolescente ao desempenhar atividades físicas no meio líquido desenvolve a socialização, a autoconfiança e proatividade, torna-se mais ágil, amplia a coordenação motora e diversas outras áreas correlacionadas ao cognitivo e ao afetivo (DAMASCENO, 1997).

Segundo Higuti et al. (2014) a natação pode apresentar resultados positivos tanto para crianças quanto para adolescentes no que se refere às modalidades esportivas, tratamento terapêutico ou profilático ou mesmo por puro lazer. Afirmam ainda, que o trabalho simétrico resultado da movimentação alternada de membros e sua tração sobre a musculatura paravertebral apresenta resultado eficiente na correção ou prevenção dos desvios, principalmente no que se refere às estrutura dos pés, da região lombar/ pélvica, região dorsal superior e cervical.

De acordo com as afirmações de Borges et al. (2016) a natação pode contribuir para o desenvolvimento da educação psicomotora da criança e do adolescente, uma vez que contribui diretamente para o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio, coordenação global, entre diversos outros fatores relevantes para a formação e desenvolvimento dos indivíduos.

## **CONCLUSÃO**

O estudo possibilitou concluir que a natação é uma modalidade que deve ser trabalhada na Educação Física, por trazer benefícios incontestáveis a todas as faixas etárias, devendo esta ser praticada por pessoas de todas as idades. Entretanto, na fase pré-escolar e na adolescência seus benefícios são mais significativos, devido ao fato de trabalhar todo o esquema corporal, por ajudar no processo maturacional e por favorecer para o desenvolvimento global do corpo humano, sendo um excelente instrumento de desenvolvimento psicomotor, e pela participação na construção do esquema corporal exercendo um papel integrador no processo de maturação. Nesse contexto, pode-se dizer que a natação trás grandes benefícios que favorecem para uma vida de qualidade, proporcionando, melhor desenvolvimento motor, sendo que a criança que pratica esse esporte passa a exercer maior domínio corporal e melhora no equilíbrio.

O estudo revelou que a natação traz benefícios significativos para seus praticantes. Assim, deve iniciar-se desde a mais tenra idade, por ajudar na construção global das crianças. Entretanto, para que isso aconteça é essencial que o profissional da Educação Física planeje adequadamente sua proposta de trabalho visando oportunizar que todos alcancem estes benefícios.

Conclui-se que a natação favorece para o desenvolvimento físico, terapêutico, social, afetivo e intelectual dos seus praticantes e gera maior qualidade de vida para os indivíduos de diferentes idades. A natação possibilita movimentos que por serem na água, não causam impactos às articulações, estimulam toda a musculatura e tendões sem causar lesões, possibilita a manutenção do tônus muscular e oportuniza benefícios para o sistema cardiovascular e respiratório. No que se refere ao terapêutico, ajuda no tratamento e recuperação de enfermidades, enquanto que no psicológico auxilia no aumento da autoestima, alivia o stress e no

social favorece para as relações interpessoais aumentando os laços de amizade, e melhorando as convivências.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. C. R. **Os benefícios advindos da natação corretiva para estudantes de 11 a 18 anos com escoliose-CRRP-Pa.** 2012. Disponível em: <[http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/ALINE\\_ALVES.pdf](http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2012.2/ALINE_ALVES.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2017.

ALMEIDA, I. T. **A Psicopedagoga presente na natação.** Rio de Janeiro. 2002. Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/6/ILCA%20TEIXEIRA%20DE%20ALMEIDA.pdf>>. Acesso em: 18 fev. 2017.

AZEVEDO, A. P.; MORAIS, L. C.; GRISI, R. N. F. **Encontros de Iniciação à docência. Os benefícios da Natação para bebês de 6 a 24 meses de idade.** UFPB-PRG XI Encontro de Iniciação à Docência. Centro de Ciências da Saúde/Departamento de educação Física/Monitorada. Disponível em: <[http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex\\_xienid/xi\\_enid/monitoriapet/ANAIS/Area6/6CCSDEFMT02-P.pdf](http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/monitoriapet/ANAIS/Area6/6CCSDEFMT02-P.pdf)>. Acesso em: 18 fev. 2017.

BORGES, R. K. F. M.; MACIEL, R. M. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da Educação infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do conhecimento**, Patos de Minas. Ano 1. v. 9 , p. 292-313, out./nov. de 2016. Disponível em: <<https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao/influencia-da-natacao-no-desenvolvimento-dos-aspectos-psicomotores-em-criancas-da-educacao-infantil>>. Acesso em: 28 nov. 2016.

CONDE, A. J. M.; SOUZA SOBRINHO, P. A. de, SENATORE, V. **Introdução do movimento paraolímpico: manual de Orientação para professores de educação Física.** Brasília; DF: Comitê Paraolímpico Brasileiro, 2006. Disponível em: <[http://www.gime.ufjf.br/arquivos/INTRODUCAO\\_AO\\_MOVIMENTO\\_PARAOLIMPICO.PDF](http://www.gime.ufjf.br/arquivos/INTRODUCAO_AO_MOVIMENTO_PARAOLIMPICO.PDF)>. Acesso em: 20 fev. 2017.

CORRÊA, C. R.; MASSAUD, M. **Escola de natação.** Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

DAMASCENO, L. G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento:** Campinas: Autores Associados, 1997.

DINIZ, D.; MORAIS, J. V. F.; SILVA, I. O. Comparação do perfil psicomotor entre crianças praticantes e não praticantes de natação com idade de 05 a 06 anos do Colégio Couto Júnior. **Coleção Pesquisa em Educação Física.**São Paulo. v.9, n.1.p. 101 a 108. 2010. Disponível em: <<http://www.editorafontoura.com.br/periodico/vol-9/Vol9n1-2010/Vol9n1-2010-pag-101a108/Vol9n1-2010-pag-101a108.pdf>>. Acesso em: 13 fev. 2017.

FERNANDES, J. R. P.; LOBO DA COSTA, P. H. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte-EEFEUSP**, São Paulo v.20, n. 1, p.5-14, jan./mar. 2006. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/16609>>. Acesso em: 18 fev. 2017.

HIGUTI, R. M. B.; CONTREIRA, A. R.; PASSOS, P. C. B.; PIZZO, G. C.; ROCHA, F. F. da; SANTOS, V. A. P. dos. Natação como auxiliar terapêutico na reeducação postural de adolescentes com hiperlordose. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 18, n. 3, p, 163-168, set./dez. 2014.

KERBEJ, F. C. **Natação Algo a mais que 4 nados**. 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.

LIMA, A. P.; CARDOSO, F. B. Os benefícios das atividades aquáticas no desenvolvimento motor de bebês. **EFDesportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 16, n. 155, abr. 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd155/atividades-aquaticas-no-desenvolvimento-de-bebes.htm>>. Acesso em: 28 nov. 2016.

LIMA, E. L. **A prática da natação para bebês**. Jundiaí: Fontoura, 2003.

MACEDO, N. P. MERIDA, M.; MASSETTO, S. T. GRILLO, D. I.; MERIDA, F. Natação: o cenário no ciclo I do Ensino Fundamental nas escolas particulares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. 2007.v.6, n.1, 2007. Disponível em: <[http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao\\_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art08\\_edfis6n1.pdf](http://www.mackenzie.br/fileadmin/Graduacao/CCBS/Cursos/Educacao_Fisica/REMEFE-6-1-2007/art08_edfis6n1.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2017.

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade**. Belém: UEPA, 2011.

MASSUD, M. G. **Natação 4 nados: aprendizado e aprimoramento**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARCHETTI, E.; PAULETTO, V. Natação: fases de aprendizagem e seus benefícios para o corpo humano. **EFDesportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 17, n. 174, nov. de 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd174/natacao-fases-de-aprendizagem-e-seus-beneficios.htm>>. Acesso em: 28 nov. 2016.

OLIVEIRA, D. G. Os benefícios da natação escolar para a aprendizagem motora de alunos do ensino fundamental I. **Revista Digital**. 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd202/os-beneficios-da-natacao-escolar.htm>>. Acesso em: 18 fev. 2017.

RAMALDES, A. M. **100 aulas: bebê a pré-escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

RODRIGUES, C. G. R. A prática da natação como melhorar na socialização em crianças de 12 a 14 anos. Centro Universitário Celso Lisboa- CEUCCEL-RJ. **Revista Meta Science**. ISSN 1807-121X- Livro de Memórias Eletrônico da IV Jornada Brasileira Científica da FIEP/ Cabo Frio. Disponível em: <<http://www.metaproducoes.com.br/artigoseaferj/artigo01.pdf>>. Acesso em: 15 fev. 2017.

SILVA, A. F. S. **A Análise da Qualidade de vida de crianças praticantes de natação no Projeto Social AABB Comunidade da cidade de Coromandel-MG. 2012.** viii, 50 f. II. Monografia (Licenciatura em Educação Física) \_ Universidade de Brasília, Universidade Aberta do Brasil, Coromandel-MG, 2012. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/5640/1/2012\\_AmandaFranciscaSimaoSilva.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/5640/1/2012_AmandaFranciscaSimaoSilva.pdf)>. Acesso em: 20 fev. 2017.

SANTOS, C. A. **Natação: ensino e aprendizagem.** Rio de Janeiro: Sprint, 2010.

VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

## **ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA**

### **Autor Orientando:**

Marcos Vinicius Pereira de Carvalho

Rua Domingos Lacerda, 1443. Bairro Padre Menzes

Coromandel. MG. Cep: 38.550.000

34 91896799

Choquito\_coro@hotmail.com

### **Autor Orientador:**

Rosana Mendes Maciel

Avenida Marabá ,4211. Bairro Bela Vista

Patos de Minas. MG, Cep:38703-236

34 92191111

Macielrosana28@hotmail.com

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 24 de junho de 2017.

\_\_\_\_\_

Marcos Vinicius Pereira de Carvalho

\_\_\_\_\_

Rosana Mendes Maciel