UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO

JEFFERSON FERREIRA DE NAZARETH

NATAÇÃO: os benefícios da prática aquática para a primeira infância

Vitória
2022

JEFFERSON FERREIRA DE NAZARETH

NATAÇÃO: os benefícios da prática aquática para a primeira infância

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel, pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo.

Orientador: Prof. Dr. Edson Castardeli

Vitória

2022

JEFFERSON FERREIRA DE NAZARETH

NATAÇÃO: os benefícios da prática aquática para a primeira infância

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel, pelo Curso de Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo.

Aprovado em 17/08/2022

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Edson Castardeli Universidade Federal do Espírito Santo Orientador

Dra. Mariana Zuaneti Martins
Universidade Federal do Espírito Santo

Dr. Ubirajara de Oliveira
Universidade Federal do Espírito Santo

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me permitido trilhar esse caminho com tanta saúde e a enfrentar todos os obstáculos encontrados ao longo da minha graduação.

A minha mãe que sempre acreditou em mim e, apesar de todas as dificuldades esteve sempre ao meu lado me oferecendo afeto, amparo e cuidado.

Ao meu finado pai, que sempre batalhou para nos oferecer uma educação de qualidade e que é a minha maior referência exemplo de homem sensível, íntegro e dedicado.

As minhas irmãs que sempre estiveram ao meu lado durante toda a vida.

À minha noiva, que diariamente me dá ânimo, força e amor para encarar a vida com alegria e com vontade.

Ao meu querido professor e orientador Edson, que com toda a sua paciência, humanidade e disponibilidade esteve ao meu lado me dando as orientações e ferramentas necessárias para desenvolver este trabalho.

A todos os meus familiares e amigos que estiveram torcendo por mim.

E, por último, agradeço e dedico esse trabalho ao meu filho César! Que foi e é o melhor presente que eu já ganhei na vida e que me deu uma fonte inesgotável de amor e forças para seguir.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso para o curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Federal do Espírito Santo se propõe a abordar os múltiplos benefícios da natação para a primeira infância, que é definida como o período que vai do nascimento até os seis anos da criança. Por meio de uma revisão bibliográfica do tipo qualitativa identificamos que a prática aquática pode ser uma ferramenta pedagógica muito importante para o desenvolvimento global dos praticantes. Além de fornecer vivências que desenvolvem a inteligência e a autonomia do indivíduo, a prática oferece um ambiente rico em estímulos para o desenvolvimento motor e consequentemente para evitar acidentes em meios líquidos.

Palavras-Chave: Educação Física. Natação. Primeira Infância.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO..... 6
2 MATERIAL E MÉTODO..... 9
3 REFERENCIAL TEÓRICO..... 10
3.1 História da natação..... 10
3.2 A Inserção da natação na primeira infância..... 12
3.3 Benefícios da natação para as crianças..... 16
4 CONCLUSÃO..... 23
REFERÊNCIAS..... 27

1 INTRODUÇÃO

Segundo Velasco (1994), o primeiro trabalho do mundo sobre natação para bebês surgiu em 1939 na Austrália. Já a Alemanha iniciou os primeiros estudos sobre o impacto da prática da natação no desenvolvimento global e psicomotor do recém-nascido em 1967, realizados por Lathar Bresger e Lisellot Diem na Escola Superior de Esportes de Colônia.

Também nos anos 60, de acordo com a Revista Vida e Saúde (1984), iniciaram no Brasil as primeiras experiências escolares de natação para bebês com o professor Pedro Coelho Meier Pflug. Entretanto, Bonacelli (2004), apresenta que os primeiros estudos estavam cercados de mitos e preconceitos e que as primeiras publicações científicas só vieram a ser publicadas nos anos 80.

Para Hines (2009), a natação é um esporte propício para a vida toda, no qual a sua prática pode ocorrer desde o nascimento até o fim da vida. Entretanto, a experiência no meio aquático se apresenta muito antes do evento do nascimento. Pois se dá a partir de um processo de reconhecimento do indivíduo com o meio líquido no qual o mesmo foi gerado durante as 40 semanas, que de acordo com o Ministério da Saúde, dura em média o processo gestacional.

Contudo, os benefícios da natação para bebês contemplam mais aspectos do que apenas a retomada das lembranças da vida intrauterina. De acordo com Fernandes e Costa (2006, p. 6):

> [...] conceitua a natação como um conjunto de habilidades motoras que proporcionem o deslocamento autônomo, independente, seguro e prazeroso no meio líquido, sendo a oportunidade de vivenciar experiências corporais aquáticas e de perceber que a água é mais que uma superfície de apoio e uma dimensão, é um espaço para emoções, aprendizados e relacionamentos com o outro, consigo e com a natureza.

O período da primeira infância que, de acordo com o Marco Legal da Primeira Infância, instituído em 2016, vai de 0 a 6 anos, é marcado por um processo de maturação do indivíduo que recebe estímulos desde o nascimento e segue sendo aprimorado ao longo da vida. O processo maturacional de cada indivíduo é único e o seu desenvolvimento sofre interferências de fatores biológicos internos e de estímulos externos, de preferência direcionados e respeitando a individualidade do aluno, como os estímulos ofertados pelos pais e responsáveis e por aqueles que esperamos receber dos professores de natação. Diante disso é importante ressaltar que:

> [...] pode-se afirmar que não basta ao professor conhecer o conteúdo da modalidade em questão. É preciso que ele saiba o como e o porquê da aplicação de determinadas técnicas e o seu momento oportuno para que o processo ensino-aprendizagem para bebês não fique reduzido a uma mera aplicação de resultados incertos (DAMASCENO, 1994, p. 3).

Além disso, de acordo com Martins Filho (2021), o desenvolvimento cerebral de uma criança tem o pico entre 0 – 3 anos de idade, quando ocorre a formação das estruturas neurológicas e o fortalecimento da conexão entre os neurônios.

Outros pesquisadores enfatizam que até os 5 anos de idade o cérebro da criança possui a capacidade de estar 90% preparado para o futuro. E todo esse processo de desenvolvimento, em múltiplos âmbitos, podem ser auxiliados e estimulados com a natação. Desde que ela seja realizada de forma a acompanhar o crescimento da criança e seja realizada de forma contínua (AZEVEDO *et al.*, 2009).

Como descrito em Cirigliano (1981, *apud* DAMASCENO; 1994), a natação pode ser um “agente educativo” na primeira infância devido a sua capacidade formativa que permite a estimulação de algumas habilidades como a aquisição de confiança, o exercício de estímulos sensório motores, a comunicação entre criança e adulto que se obtém através do convívio da criança com o professor, a apresentação de elementos rítmicos que dialogam com o espaço tempo das atividades aquáticas e a estimulação da habilidade da criança em ler e enfrentar os possíveis riscos comuns ao ambiente aquático bem como a possibilidade de administrar o medo e resolver as situações.

Para além dos benefícios motores e sociais citados acima, a natação também é indicada para o tratamento de doenças pulmonares e profilaxia de distúrbios respiratórios em decorrência da melhora do desconforto ao broncoespasmo consequente da prática da atividade física, como aborda Teixeira (1994).

Apesar de ser uma prática majoritariamente benéfica e de acordo com o Ministério do Esporte (2013), o terceiro esporte mais praticado no Brasil, ainda existem poucos estudos acerca desse tema, principalmente voltados a bebês e crianças, portanto, justifica-se a realização deste trabalho, para corroborar para futuras discussões a cerca do tema e para responder a problemática: quais os benefícios da prática da natação para as crianças?

Com isso, por meio de uma pesquisa bibliografica de cunho qualitativo, este trabalho tem como objetivo apresentar aos profissionais de Educação Física e aos

pais de alunos os benefícios que a prática da natação para bebês pode oferecer no âmbito social, afetivo, recreativo e, principalmente, no desenvolvimento do comportamento motor na primeira infância.

2 MATERIAL E MÉTODO

De acordo Oliveira (1997,) os processos contemplados pela metodologia utilizam do estudo de diferentes grupos ou populações, que possuem características em comum, para produzir conhecimento, estudar os diversos comportamentos e destrinchar o objeto a ser estudado.

Para isso, com o objetivo de cotejar a relação entre a experiência da natação infantil e a sua relação com o desenvolvimento motor dos bebês, este estudo se pautará na pesquisa bibliográfica com abordagem do tipo qualitativa, que de acordo com Dalfovo, Lana e Silveira (2008) possui como característica a possibilidade de estudar um grupo com características em comum a partir de uma análise mais reflexiva e interpretativa, que utiliza uma observação empírica em conjunto com a revisão bibliográfica para construir a teoria apresentada na pesquisa.

Com isso, a busca por fontes para o embasamento teórico desta pesquisa será feita por meio de plataformas como o Google Acadêmico, Scribd e SciELO, utilização de livros físicos e digitais, além de estudos publicados em revistas da área de Educação Física, tais como: *Revista Movimento*, que é uma publicação de acesso aberto da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. A Revista Brasileira de Educação Física e Esporte que é uma plataforma, com publicações trimestrais, comandada pela Universidade de São Paulo abordando temáticas de Educação Física, Esportes e afins. A Revista *Motrivivência*, que é coordenada pela Universidade Federal de Santa Catarina, e que se define como um periódico científico que engloba assuntos da Educação Física, Esporte e Lazer.

Nessas plataformas foram encontradas publicações científicas que dialogam com este trabalho. As buscas foram realizadas a partir dos seguintes descritores: “natação”, “natação infantil”, “desenvolvimento infantil”, “desenvolvimento motor”, “primeira infância”, “crianças”, “bebês” e “práticas aquáticas”.

Os critérios para a seleção das produções científicas foram: artigos que contemplassem o período da primeira infância - 0 a 6 anos; artigos, preferencialmente, em português; artigos que retratam a história da natação e seus desdobramentos e artigos que abordam o desenvolvimento infantil.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 História da natação

A água um elemento que existe no ser humano desde o processo gestacional até o seu nascimento. Estando presente dentro da bolsa amniótica, sendo responsável pela proteção do feto ao longo do seu desenvolvimento dentro do útero. Podendo se apresentar na escolha do parto, quando a gestante escolhe pelo parto na banheira. E posteriormente formando cerca de 40% a 60% do peso corporal do indivíduo (McARDLE; KATCH; KATCH, 1990).

Ainda assim, o ambiente aquático não é o ambiente natural da nossa espécie Homo Sapiens, que é classificada como uma espécie terrestre. Podendo até ser considerado um ambiente hostil e perigoso. Com isso, na sociedade primitiva, a natação era considerada como uma atividade acessível de lazer, mas sim uma atividade de sobrevivência, com a finalidade da pesca, de fuga, ou simplesmente de não se afogar por queda acidental na água (LEWIN, 1979).

Os primeiros humanos usavam a natação de forma cotidiana, através da necessidade de se locomover em meio aquático, para fugir dos seus inimigos e por vezes por prazer. De acordo com Rodriguez (1997), a natação foi sendo desenvolvida aos poucos para atender às necessidades das pessoas, e da sociedade como um todo, desta forma aprender a nadar ganhou importância porque se tornou um ato para além da sobrevivência pois também se fazia presente nas programações de lazer.

Segundo Lima (2009), as aulas de natação foram introduzidas no Brasil na década de 60, onde os objetivos dos cursos de aprendizagem para formar novos nadadores são coordenados e supervisionados por treinadores, normalmente educadores físicos, formados e capacitados para desenvolver habilidades nos alunos, e para treina-los de maneira segura. O curso tinha a duração de 30 dias ou 08 aulas e era considerado, pelos alunos, como difícil devido a dificuldade que os mesmos tinham de aprender tudo que era ensinado tanto na parte teórica como na parte prática.

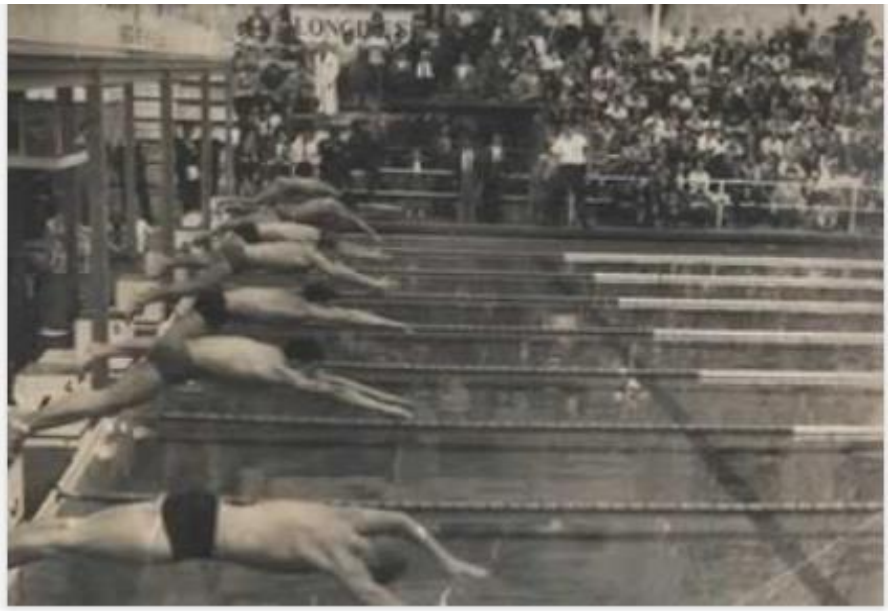
De acordo com a Federação de Remo do Estado do Rio de Janeiro (FRERJ, 2013), a natação surgiu oficialmente no Brasil em 1898, quando quatro clubes do Rio de Janeiro (Botafogo, Gragota, Icarai e Flamengo) fundaram a União de Regata Fluminense.

Figura 1 - Travessia Fortaleza de Villegaignon à praia de Santa Luzia

Fonte: Comitê Olímpico Brasileiro (2022).

No Brasil, possuímos evidências de que o primeiro torneio de natação tenha ocorrido em 1898 na cidade do Rio de Janeiro. O campeonato consistia em uma travessia entre Fortaleza de Villegaignon e a praia de Santa Luzia, somando o total de 1.500 metros entre as duas cidades. Entretanto, mesmo após esse campeonato, as piscinas continuaram fechadas e só foram abertas para serem utilizadas para outros fins entre os anos de 1930 e 1940. A Federação Internacional de Natação (FINA) determinava as medidas das piscinas que eram consideradas oficialmente para as competições. Em média, avaliam que uma piscina olímpica de 50m comporta, em média, 2 milhões de litros de água (COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO, 2022).

Figura 2 – Registro da maior competição que ocorrou na cidade de Botafogo



Fonte: Comitê Olímpico Brasileiro (2022)

3.2 A Inserção da natação na primeira infância

A primeira infância contempla o período do nascimento até os 06 anos de idade. É durante esse período, principalmente de 0 a 3 anos, que são criadas as “bases do desenvolvimento” nos seus diversos aspectos motores, adquirindo habilidades novas como sentar, rolar, engatinhar e andar. No desenvolvimento de habilidades sociais e linguísticas. Na apropriação das suas emoções, adquirindo uma inteligência emocional e comunicacional, etc. (PORTUGAL, 2009).

Sendo de suma importância de ofertar vivências para as crianças ao longo desse período. De acordo com Adolph (2006 *apud* ARROYO; OLIVEIRA, 2007, p. 2):

> Estudos feitos em diferentes culturas mostraram que, em alguns lugares, os pais cuidam de seus filhos como se eles fossem muito frágeis e os protegem de grandes estimulações. Em outros, desde os primeiros meses de vida, estratégias são usadas para que a criança seja estimulada a sentar, rastejar ou andar. O resultado da variedade de práticas oferecidas foi que as crianças que receberam oportunidades para experimentação de seus movimentos, sentaram, rastejaram e andaram mais cedo que as crianças cujas oportunidades não fora oferecidas.

À medida que as crianças crescem, especialmente na primeira infância, elas experimentam um intenso processo de desenvolvimento e amadurecimento, possibilitando a capacidade de preparar 90% do cérebro para o futuro (ARROYO; OLIVEIRA, 2007).

Segundo Correa e Massaud (1999), com a o acesso a natação desde cedo, a formação do indivíduo se dará em nível social e biológico. A natação para crianças pequenas proporciona sensação de confiança, respostas adaptativas mais adequadas, exercício de habilidades motoras, conhecimento físico e domínio progressivo e socialização (DAMASCENO, 1994).

Outros estudos também apontaram que entre os 3 e 4 anos, encontra-se o estágio ideal para algumas das necessidades físicas de desenvolvimento motor, fala e movimentos voluntários das crianças, sendo o momento ideal para estimular habilidades e potencialidades de forma benéfica para as crianças em seu crescimento (CAVALCANTI, 2019).

Raiol e Raiol (2010) fomentam que com o avanço das pesquisas no campo da cinesiologia, a natação infantil passou a ter papel muito importante, pois desenvolve também a inteligência e a personalidade do indivíduo.

O contato da criança com a piscina, com os colegas e professores permite trabalhar diversos aspectos do indivíduo, como as emoções, a confiança e a criatividade. A prática da atividade esportiva, auxilia na formação psicológica, de aprendizagem e emocional, promovendo a reinserção das crianças na sociedade (VELASCO, 2004).

Lima (1999) defende que a natação é uma das atividades esportivas que as pessoas podem participar e praticar com restrições mínimas, desde o nascimento até o fim de sua vida. Sendo assim, a natação se caracteriza por ser uma excelente atividade esportiva que as crianças, principalmente ao longo da primeira infância, podem experimentar, sendo uma forma natural e espontânea, um movimento aquático dinâmico essencial à sua evolução em seu processo de desenvolvimento.

De acordo com Macedo *et al.* (2009), o ensino da natação, em sala de aula de alunos de 6 anos, deve ser uma atividade bem motivada, divertida e praticada por um motivo, visando desenvolver a coordenação motora e habilidades aquáticas. alunos. Portanto, mesmo que a atividade seja realizada de forma lúdica, os detalhes técnicos devem ser carregados com moderação, respeitando a individualidade de cada aluno e não comparando com os demais alunos.

Com isso, a inserção da natação, na perspectiva da educação infantil é defendida por não se limitar ao comportamento da natação e sim, por também promover o processo evolutivo da psicomotricidade, podendo ser considerada como uma ferramenta eficaz para a educação física a ser aplicada aos seres humanos.

Além de ser uma excelente ferramenta de aprendizado organizacional (RODRIGUES; GARMS, 2010).

Considerado os inúmeros benefícios que contemplam a inserção de bebês e crianças na prática da natação, Lima (1999) em seu livro: *Ensinando Natação;* apresenta os 4 estágios de desenvolvimento do ser humano conforme descrito por Piaget a fim de convidar os leitores a pensarem a prática da natação voltada ao aluno de forma a considerar o seu processo de desenvolvimento. Dentre os 4 estágios citados, 2 estágios, abordados abaixo, contemplam o período de descobertas da primeira infância e contribui para fomentar uma intervenção pedagógica efetiva.

- Estágio 1: Período Senso-Motor, que ocorre desde o nascimento até os 24 meses da criança. Durante essa fase, a criança desenvolve as suas habilidades comportamentais em detrimento das habilidades de raciocínio e habilidade motora fina que ainda não são desenvolvidas durante esse período. Ao longo desse período de desenvolvimento, a criança é atraída por estímulos externos como os ruídos e as luzes. A partir dessa atração, ela começa a se relacionar com o mundo. Durante esse período, o professor pode se apropriar de ferramentas como música e brinquedos com luzes e som para enriquecer a prática e chamar a atenção do aluno, pois essa relação conversa diretamente com o aprendizado da natação.

- 01 a 04 meses: Período chamado de “primeiras adaptações adquiridas”. Nesse período a criança começa a criar vínculo e fortalecer a relação com o mundo exterior. Tendo a sua mãe como referência para quase tudo. A sua comunicação ocorre, em grande maioria, através do choro. Ao longo desse período, para além da natação, podemos oferecer a criança os seus primeiros contatos com a água através do banho. Criando um ambiente de ludicidade e de segurança. Com isso, notamos também a importância da participação da mãe, pai, ou responsáveis do aluno na aula. Pois assim conseguimos oferecer um ambiente que passa segurança a criança e estreitar os laços familiares.

- 04 a 08 meses: Período chamado de “adaptações intencionais”. Esse período é considerado, segundo Lima (1999), o mais recomendado para

iniciar a criança na natação pois a sua imunidade já está mais desenvolvida. Durante esse período é necessário ofertarmos uma prática que tenha a intenção de ambientar a criança com o meio líquido, sem se preocupar em aprender técnicas específicas da prática aquática;

- 08 a 12 meses: Período chamado de “Comportamento instrumental e busca de objeto desaparecido”. É considerado pelo o autor um período ideal para desenvolver a natação e podendo ter os brinquedos como uma ferramenta potencializadora para fazer a integração entre o objeto de apego e os exercícios propostos. Nesta fase podemos pensar em atividades “de esconder” e brincadeiras que envolvam brinquedos afetivos da criança;

- 12 a 18: Relações circulares terciárias: Nesse período a criança começa a reconhecer as relações cotidianas e identificar a figura do seu professor. Logo, é um período importante para estreitar as relações e desenvolver a confiança entre o aluno e professor. Inclusive, essa confiança pode e deve ser usada na estimulação de atividades novas para a criança;
- 18 a 24 meses: “Representação do mundo externo. Fantasias.” É a fase na qual o relacionamento com o mundo externo a sua família é concretizado. Durante esse período de desenvolvimento o usa da fantasia, das histórias e das músicas se tornam uma estratégia para aproximar as expectativas da criança com a realidade proposta na aula. Logo, a criança começa;

- Estágio 2: Período Pré Operacional: Este período ocorre entre 02 – 07 anos e uma das suas grandes características, segundo Lima (1999), é o início do aprendizado que compreende técnicas, conceitos, coordenação motora fina e aquisição de novas habilidades em diferentes estilos de natação. Além de ser o período ideal para a iniciação dos nados competitivos pois a movimentação exigida se iguala aos movimentos de aprender a ler e a escrever que ocorre entre 04 e 06 anos e às vezes de forma precoce aos 03 anos. Por isso, nesse espaço de tempo, a prática aquática pode deixar de ser uma intervenção majoritariamente lúdica para passar a ser uma prática que também ofereça propostas de atividades técnicas, refinando as habilidades adquiridas até o certo momento.

Respeitar as fases de desenvolvimento da criança ao longo do processo de ensino-aprendizado da natação, é respeitar a criança como um todo. Para isso, é necessário o olhar atento para as demandas que cada faixa etária oferece e também para os desafios individuais de cada aluno. Visto, que cada indivíduo é único.

Pois, segundo Lima (1999) não considerar o processo de amadurecimento do aluno pode fazer com que o professor cobre do aluno desenvolver práticas que não são apropriadas para a faixa etária da criança, dificultando o seu aprendizado e levando o mesmo a desanimar e até mesmo desistir de dar continuidade na natação.

Com isso, ensino da natação, os exercícios devem ser aplicados de forma coerente, respeitando a faixa etária de cada aluno, por isso é recomendável agrupar grupos de níveis e desenvolvimento de maturidade semelhantes (LIMA, 1999; MACEDO *et al.*, 2009).

Segundo Dourado (2013) diz que a prática da natação na primeira idade da criança precisa proporcionar um ambiente adequado, com materiais diversos e instrumentos facilitadores da prática a fim de permitir a exploração do espaço e uma maior possibilidade de experiências.

Figura 3 - Aula infantil de natação

Fonte: Instituto de Ensino Sagrada Familia (2022)

Sendo assim, para se obter uma prática na qual o conhecimento dialogue com o aluno, é necessário que o processo de ensino e aprendizado seja realizado por profissionais capacitados e em um ambiente seguro a fim de que seja oferecido ao aluno os estímulos necessários para o seu aprendizado. Propiciando a criança a oportunidade de aprender através do prazer de realizar a prática proposta ao longo das aulas, oferecendo assim uma nova forma do indivíduo se relacionar com o espaço aquático, com o seu próprio corpo e com o mundo ao seu redor.

3.3 Benefícios da natação para as crianças

A atividade na água tem uma variedade de benefícios fisiológicos, como reduzir cãibras e relaxamento muscular, alívio de dores musculares e articulares, manutenção e/ou aumento da amplitude das articulações, fortalecer e aumentar a resistência muscular local, melhorar o sistema circulatório e elasticidade da pele, melhora o equilíbrio estático e dinâmico, relaxa os órgãos, melhora a postura e melhora a orientação espaço-temporal. Com isso, também podemos pontuar que a infância é o período mais significativo para o aprendizado dos estilos, mergulho elementar e melhora das condições das vias respiratórias e, consequentemente, dos músculos envolvidos no processo da respiração como o esternocleidomastóideo, peitoral, abdominal, diafragma e também os intercostais (COSTA; DUARTE, 2000).

De acordo com Dourado (2013), a avaliação do desenvolvimento motor ocorre através da observação do amadurecimento do sistema nervoso. O mesmo se dá a

partir da construção espacial, do ritmo, do reconhecimento espaço - temporal e da imagem do próprio corpo. Tais habilidades são estimuladas ao longo da prática da natação.

A estimulação da água também permite que as crianças andem mais cedo, controlem melhor os seus movimentos e, eventualmente, desenvolvam uma maior "autonomia" para conquistar outras formas de relacionamento e interação com o ambiente em que está conectado (DAMASCENO, 2012).

O bebê, por meio de exercícios em meio líquido, considerando sua maturação e desenvolvimento neuro motor, fortalecerá o tecido muscular, o que contribuirá positivamente para seu desenvolvimento e coordenação com lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e uma ampla gama de movimentos (SIGMUNDSSON; HOPKINS, 2010).

Segundo o autor Eckert (1993), a natação é um dos primeiros esportes da infância. Alguns estudos com crianças em idade pré-escolar mostraram que crianças de seis anos desenvolvem habilidades de natação razoavelmente com maior facilidade.

De acordo com Sarmento e Montenegro (1992), com a supervisão e os cuidados de profissionais capacitados, os bebês se sentem segures e capazes de realizar uma variedade de movimentos de natação, mostrando múltiplas respostas, aos estímulos dados, que são comuns na primeira infância. Além de compartilharem o mesmo espaço com outras crianças, de mesma idade, aprendendo também através da imitação.

Com isso, a natação nos estágios iniciais, pode atuar como um motivador de várias maneiras, e contribuir para o desenvolvimento neuro motor. Tornando os movimentos das extremidades amplamente sincronizados e permitindo que ocorra o maior equilíbrio na água antes mesmo de dar o primeiro passo. Além de aumenta a capacidade respiratória e de ser um mecanismo de defesa e de prevenção de acidente. A partir do momento em que criança aprende a nadar, a água deixa de ser um ambiente inimigo (MELO *et al*., 2020).

Borges e Maciel (2016) citando Penha e Rocha (2010) comentam que o contato contínuo com natação oferece inúmeros benefícios para doenças que acometem, significativamente, a infância. Dentre elas podemos considerar a obesidade e o sedentarismo infantil e as doenças respiratórias como asma, sinusite e rinite. Para isso, é necessário que a criança tenha o acesso contínuo ao ambiente da prática aquática. De forma a evitar a sua evasão. Para isso, é necessário que o

professor garanta um ambiente e um convívio atrativo e seguro para o aluno. Fazendo com que mais crianças possam ter o acesso à prática desde cedo. Desenvolvendo o aprendizado com maior facilidade e dominando as habilidades com mais facilidade. Os autores destacam que a natação é uma ferramenta fundamental para iniciar a educação física no período escolar. Oferecendo uma aprendizagem orgânica e organizada; contribuindo para o desenvolvimento global do indivíduo, a construção do seu esquema corporal e potencializando a saúde dos alunos.

É necessário considerar a grande proporção de doenças respiratórias que acometem as crianças no mundo principalmente no período escolar devido a exposição e transmissão entre as crianças. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), estas doenças contemplam cerca de 5% do total de mortes em países desenvolvidos e 8% em países em desenvolvimento (WORLD HEATH ORGANIZATION, 1998).

De acordo com o Ministério da Sáude (2001), as doenças respiratórias agudas e crônicas no Brasil ocupam posição de destaque como as principais causas de internação no Sistema Único de Saúde (SUS), em 2001, estas doenças ocupam um parâmetro considerável, sendo responsáveis por, em média, cerca de 16% de todas as internações do sistema. .

Atualmente, segundo a FIOCRUZ (2022) ao longo dos 4 primeiros meses de 2022 foi registrado um aumento de 43,1%, quando comparado ao ano de 2021, de doenças respiratórias agudas em crianças de 0 a 11 anos.

Lima (2009, p. 12) fala que atualmente a natação é uma das atividades mais recomendadas para todas as crianças portadoras de doenças respiratórias crônicas e agudas não somente aos portadores de asma brônquicas. Pois a prática trabalha, alonga e fortifica músculos das vias respiratórias, como o diafragma que é responsável pela inspiração, melhora o funcionamento cardiovascular e consequentemente a função pulmonar.

A natação é importante não só para o desenvolvimento físico, mas também para o desenvolvimento da personalidade e intelectual, pois as crianças que persistem nos esportes aquáticos ainda estão em fase de aprendizado e podem alcançar maior desempenho na própria infância, no processo de alfabetização da pré-escola (MARTINS; MONTE, 2011).

De acordo com Dourado (2013) Os elementos psicomotores possuem várias classificações, muitas podendo ser bem desenvolvidas na natação. Na medida em

que se vai trabalhando, ao longo das aulas, as funções da psicomotrocidade, como: esquema corporal, tônus, coordenação global ou motricidade ampla, motricidade fina, organização espaço temporal, ritmo, lateralidade, equilíbrio e a perceção. É esperado uma adaptação rápida e significativa da criança com o meio líquido. Para isso, o autor apresenta a necessidade de também apresentar às crianças estímulos visuais, táteis e sinestésicos. Além de atividades que dialoguem com a ludicidade da infância, como os jogos e as brincadeiras.

Em relação às crianças, Lima (2009) disse que a natação atua também como uma ferramenta de avaliação neurológica e motora, fazendo com que os professores possam alertar aos pais sobre possíveis dificuldades ao longo do aprendizado, ajudando a busca de um diagnóstico precoce, a prevenção de outras possíveis complicações e tratamento de condições já existentes. Com isso, os professores devem estar atentos a qualquer relato que venha do aluno. Principalmente às queixas de possíveis patologias.

Segundo Borges (2016), a natação é importante para o desenvolvimento das crianças, pois auxilia na melhoria das habilidades físicas, mentais e sociais, ajuda a desenvolver a coordenação, agilidade, equilíbrio e lateralidade, que possibilita o aprendizado. Para os profissionais, a natação pode ser considerada uma das atividades mais completas, pois é menos restritiva e ajuda no desenvolvimento físico e maturação de todo o corpo. Borges (2016, não paginado) reafirma:

> Pode-se assegurar que a natação é uma excelente atividade física para todos os públicos por ser uma atividade que favorece a melhora da capacidade cardiorrespiratória, os tônus, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a força, a velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, as noções espacial, temporal e de ritmo, sociabilidade e autoconfiança. E sendo ensinada de forma lúdica, com atividades estimulantes, a natação busca mais que a técnica propriamente dita, de forma que essa atividade se torne prazerosa e busque o desenvolvimento integral da criança e lhesproporcione uma ampla serie de vivências corporais.

A prática psicomotora aquática permite que a criança tenha liberdade para se expressar e experimentar as vivências propostas, auxiliando na descoberta do próprio corpo, das relações com o próximo e com o mundo externo. A educação psicomotora incentiva a realização de movimentos livres no meio aquático, propiciando o autoconhecimento da criança e exercendo de maneira mais simples suas funções de inteligência e criatividade. Com isso, ao trabalhar a teoria e a prática, é possível alcançar condições que irão possibilitar o desenvolvimento da criança. Logo, o papel do professor não é ser apenas um reprodutor do

conhecimento e das aprendizagens técnicas, mas sim mediador e facilitar que oferece ao aluno possibilidades de práticas que o aluno não conseguiria fazer sozinho, respeitando sempre sua individualidade (PENHA; ROCHA, 2010).

A partir da pesquisa, leva-se a conclusão que a natação é um esporte que auxilia muito no desenvolvimento do ser humano. A modalidade da natação para crianças, principalmente nos primeiros anos de vida, traz inúmeros benefícios aos seus praticantes, que estão passando por uma fase de alto desenvolvimento a cada dia, respondendo rapidamente às intervenções e a qualquer estímulo que se acrescente neste período. Potencializando ainda mais a aquisição de novas habilidades. Principalmente se este estímulo vier de um esporte tão completo como a natação. Sendo assim, a prática apresenta um espaço importante no desenvolvimento da criança, na medida em que pode construir um ambiente facilitador, que oferece possibilidades ao aluno de se relacionar com outro e com ele mesmo através de estímulos adequados para a prática. Pois a natação, quando feita adequadamente, promove vários benefícios, tanto no aspecto motor, como no psicológico e social da criança (MELO *et al*., 2020).

4 CONCLUSÃO

A criança em fase de aprendizado e crescimento se coloca pronta e disponível, para vivenciar e aprender, com facilidade, todas as vivências e habilidades, sobre compreensão e conhecimento das capacidades do próprio corpo, que lhe são apresentados.

Portanto, utilizar a natação como estratégia de aprendizagem pode não apenas estimular as habilidades físicas das crianças, mas também ser uma ferramenta de aprendizado para outros âmbitos, como a cognição, inteligência, memória e socialização. Além de apresentar regras e comportamentos necessários no processo de aprendizagem do caráter, da personalidade e de prevenir acidentes, como os afogamentos, que podem ocorrer devido à ausência do domínio da natação.

De acordo com Castardeli (2019), o afogamento acontece devido a dificuldade ou incapacidade do indivíduo de respirar durante a prática, enchendo assim, as cavidades do seu corpo com água. Tanto na imersão como na submersão. Essa situação ocorre, geralmente, quando as vítimas não dominam o meio aquático ou quando são impedidas, por múltiplos fatores, de se locomoverem no meio líquido. Neste caso, o acidente é classificado como afogamento primário. O mesmo coloca a vida do praticante em risco e muitas vezes pode ser evitado quando o praticante possui o domínio da natação. Conseguindo assim, se locomover com segurança.

Os professores que incorporam ou potencialmente incorporam a natação em sua estrutura de atividades, encontrarão uma maneira de aplicar o conhecimento, disciplina e atividade física em uma única atividade e, ao trabalhar com estímulos competitivos, podem até identificar potenciais atletas.

Visto isto, a partir deste trabalho foi possível identificar os benefícios da prática da natação em crianças, pois a mesma se apresenta como potencializadora em várias fases do seu desenvolvimento.

Desta forma, podemos considerar a complexidade e a atuação ativa da natação no auxílio na saúde da criança, considerando diagnóstico, prevenção e tratamento de possíveis patologias. Na formação estrutural, neurologica e cognitiva, ajudando na aquisição de habilidades esperadas para a faixa etária, na apresentação de novas habilidades e de habilidades específicas da prática aquática. Além de propiciar um ambiente possível para a socialização, entre os alunos e entre o professor e aluno, além de fomentar atividades que estimulam a concentração.

Formando assim crianças mais saudáveis, criativos, competitivos e habituadas, de forma didática, para a sua idade, a conhecer e seguir regras de convívio com a sociedade.

REFERÊNCIAS

ARROYO, C. T.; OLIVEIRA, S. R. G. Atividade Aquática e a psicomotricidade de crianças com paralisia cerebral. **Motriz**, v. 13, n. 2, p. 97-105, 2007.

AZEVEDO, A. *et al*. Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade. *In:* ENCONTRO DE INICIAÇÃO À DOCÊNCIA, 11., 2009, João Pessoa. **Anais** [...]. João Pessoa: UFPB, 2009. Disponível em:http://www.prac.ufpb.br/anais/xenex_xienid/xi_enid/monitoriapet/ANAIS/Area6/6CCSDEFMT02-P.pdf. Acesso em: 28 maio 2022.

BORGES, R. K. F. M. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, nov. 2016. Disponível em: https://www.nucleodo conhecimento.com.br/educacao/influencia-da-natacao. Acesso em: 28 maio 2022.

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**, ano 1, v. 9. p. 292-313, out./nov. 2016.

BONACELLI, M. C. L. M. **Natação para bebês e desenvolvimento cognitivo**. [*S.l.:s.n.*], 2004. Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/eventos/ccd2/ trabalhos/11007608811.pdf. Acesso em: 10 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Anuário Estatístico de Saúde do Brasil - 2001**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: http://saude.gov.br. Acesso em: 10 mar. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Anuário Estatístico de Saúde do Brasil - 2022**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2022.

CASTARDELI, E. **Fundamentos das atividades aquáticas**. Vitória: Pelo Autor, 2019.

CAVALCANTI, C. G. F. **A ludicidade em estudos que abordam a natação infantil**. 2019. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO. **História da natação**. [*S.l.:s.n.*], 2022. Disponível em: https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/natacao/. Acesso em: 30 maio 2022.

CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação**: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

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, 2000.

DALFOVO, M. S.; LANA, R. A.; SILVEIRA, A. Métodos quantitativos e qualitativos: um resgate teórico. **Revista Interdisciplinar Científica Aplicada**, Blumenau, v. 2, n. 4, p.1-13, 2008.

DAMASCENO, L. G. Natação para bebês: a observação do desenvolvimento da criança e a avaliação de sua aprendizagem. **Revista Sprint**, Rio de Janeiro, RJ, v. 72, n. 0, p. 10-16, 1994.

DAMASCENO, L. G. **Oficina de docência de praticas aquática**: natação. Vitória: [*s.n*.], 2012.

MELO, J. M. P. *et al*. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Developpement**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.

DOURADO, F. L. M. **A contribuição da natação para o desenvolvimento da psicomotricidade infantil**. Luziânia: UNIDESC, 2013.

ECKERT, H. M. **Desenvolvimento motor**. São Paulo: Manole Ltda, 1993.

FEDERAÇÃO DE REMO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO. **A organização do remo**. Rio de Janeiro: FRERJ, 2013. Disponível em: https://frerj.com.br/historia/. Acesso em: 28 maio 2022.

FERNANDES, J. R. P.; COSTA, P. H. L. Pedagogia da natação: um mergulhopara além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, **n. 1, p.5-14, 2006.**

HINES, E. Natação para condicionamento físico: 60 sessões de treinamento para velocidade, resistência e técnica. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.

INSTITUTO DE ENSINO SAGRADA FAMILIA. **Natação**. 2022. [*S.l.:s.n*.]. Disponível em: https://iesagradafamilia.com.br/natacao/. Acesso em: 30 maio 2022.

LEWIN, G. **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.

LIMA, W. U. **Ensinando natação**. São Paulo: Phorte Editora, 1999.

LIMA, W. U. **Ensinando natação**. 4. ed. São Paulo: Phorte Editora Ltda., 2009.

MACEDO, N. P. *et al*. Natação: o cenário no ciclo I do Ensino Fundamental nas escolas particulares. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 6, n. 1, 2009.

MARTINS FILHO. **PIM – Programa Primeira Infância Melhor**. [*S.l.:s.n.*], 2021. Disponível em: http://www.pim.saude.rs.gov.br/v2/. Acesso em: 12 mar. 2022.

MARTINS, C. C.; MONTE, A. A. M. Natação e Flexibilidade: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 5, n. 26, p. 111-117. mar.–abr. 2011.

McARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**. Madri: Aliança Editorial, 1990.

MELO, J. M. P. *et al*. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 6, n. 8, p. 62511-62519 aug. 2020.

MINISTÉRIO DO ESPORTE. **A prática de de esporte no Brasil**. [*S.l.:s.n.*], 2013. Disponível em: http://arquivo.esporte.gov.br/diesporte/2.html. Acesso em: 10 mar. 2022.

OLIVEIRA, S. L. **Tratado de metodologia científica**: projetos de pesquisas,TGI, TCC, monografia, dissertações e teses. São Paulo: Pioneira, 1997.

PENHA, J. B. B.; ROCHA, M. D. L. C. **A influência da psicomotricidade na educação infantil**. Rio de Janeiro: Universidade Candido Mendes, 2010.

PORTUGAL, G. Desenvolvimento e aprendizagem na infância. *In*: CONSELHO NACIONAL DE EDUCAÇÃO (org.). **Relatório do estudo – a educação das crianças dos 0 aos 12 anos**. Lisboa: Ministério da Educação, 2009.

RAIOL, P.; RAIOL, R. A importância da prática da natação para bebês. **Lecturas, Educación Física y Deportes**, v. 15, n. 150, 2010. Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd150/a-importanciada-natacao-para-bebes.htm. Acesso em: 2 mar. 2022.

REVISTA VIDA E SAÚDE. **A revista mensal da família natação para bebê**. Santo André: Casa Publicadora Brasileira Editora de Livros e Revistas, n. 9, 1984.

RODRÍGUEZ, L. **História da natação e evolução dos estilos**. Natação, saltos e water-polo. [*S.l.:s.n.*], 1997.

RODRIGUES, S. A.; GARMS, G. M. Z. Intencionalidade da ação educativa na educação infantil: a importância da organização do tempo e do espaço das atividades. **Nuances: Estudos sobre Educação**, Presidente Prudente, v. 14, n. 15, 2010. DOI: 10.14572/nuances.v14i15.161. Disponível em: https://revista.fct.unesp.br/index.php/Nuances/article/view/161. Acesso em: 5 jun. 2022

SARMENTO, P.; MONTENEGRO, M. **Adaptação ao meio aquático – um projecto educativo**. Lisboa: Edições A.P.T.N., 1992.

SIGMUNDSSON, H.; HOPKINS, B. Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities. **Child: Care, Health and Development**, v. 36, n. 3, p. 428-430, 2010.

TEIXEIRA, L. **Curso de atualização**: Educação Física e desporto parapessoas portadoras de deficiência. Brasília: MEC-SEDES, SESI-DN, 1994.

VELASCO, C. G. **Natação segundo a psicomotricidade**. [*S.l.*]: Editora Sprint,1994.

VELASCO, G. **Natação segundo a psicomotricidade**. 2. ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 2004.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **1997**: World Health Report. Geneva: WHO, 1998.