

NATAÇÃO ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO ENSINO BÁSICO E MÉDIO

Gabriel Augusto dos Santos Lima¹

Nádia Raquel Dutra de Moraes Mourão²

Leonardo dos Santos Macedo³

Márcio Vinícius de Abreu Verli⁴

Luís Carlos Oliveira Gonçalves⁵

Mauricio Antônio de Sousa Silva⁶

Nayara Costa Araújo⁷

RESUMO

O objetivo desse estudo foi compreender qual a importância da natação e os benefícios que ela pode levar aos alunos do Ensino Fundamental e Médio. Para isso realizou-se uma revisão de literatura. Foi possível observar que além dos diversos benefícios para a saúde física dos alunos, como concentração e equilíbrio, a natação ajuda na melhora do comportamento e melhora nos aspectos da saúde mental e social. Porém para que essa contribuição seja efetiva é necessário preparo dos professores e investimento do setor público para que a instituição ofereça condições mínimas para garantir a execução e a segurança das aulas.

Palavras-chave: Ensino. Atividade aquática. Educação Física.

ABSTRACT

The objective of this study was to understand the importance of swimming and the benefits it can bring to elementary school students. For this, a literature review was carried out. It was possible to observe that in addition to the various benefits for the physical health of students, such as concentration and balance, swimming helps in improving behavior and improves aspects of mental and social health. However, for this contribution to be effective, it is necessary to prepare teachers and invest in the public sector so that the institution offers minimum conditions to guarantee the execution and safety of classes.

Keywords: Teaching. Water activity. Physical education

¹ Universidade Federal de Mato Grosso, Pontal do Araguaia – MT, Brasil. Graduando em Licenciatura em Educação Física. Contato: gabriel.augustobg1@gmail.com

² Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Licenciada em Educação Física. Contato: nadiaealeks@hotmail.com

³ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestrando em Educação Física, Especialista em Treinamento físico e Educação Física Escolar. Licenciado em Educação Física. Contato: leonardosantos.bg@gmail.com

⁴ Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá. Brasil. Mestrando em Educação Física. Licenciado em Educação Física. Contato: marcioaverli@gmail.com

⁵ Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá. Brasil. Doutor em Ciências da Saúde

Mestre em Ciências da Motricidade Humana. Licenciado em Educação Física. Contato: luisogoncalves@yahoo.com.br

⁶ Universidade Federal de Mato Grosso, Barra do Garças – MT, Brasil. Especialista em Treinamento de Força. Licenciado em Educação Física. Contato: mauriciosilva.edfisica@gmail.com.

⁷ Centro Universitário do Vale do Araguaia, Barra do Garças – MT, Brasil. Mestre em Imunologia e Parasitologia Básica e Aplicada, Especialista em treinamento físico e Personal Trainer. Licenciada e Bacharel em Educação Física. Contato: nayaranana@hotmail.com

1- INTRODUÇÃO

A natação é uma das práticas esportivas mais antigas e populares do mundo. Registros históricos sugerem que os seres humanos já nadavam há milhares de anos, com destaque para a Grécia Antiga e a Roma Antiga. No entanto, a natação competitiva moderna surgiu apenas no século XIX, com o desenvolvimento de técnicas de nado e a organização de competições (COB). Durante a história, a natação também foi utilizada como uma habilidade de sobrevivência e resgate em ambientes aquáticos, diversão, relaxamento, saúde e bem-estar (MEDEIROS; MONTENEGRO, 2020).

Atualmente, a natação é uma modalidade olímpica e uma das principais atividades físicas praticadas em âmbito escolar. A natação é uma atividade que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e condições físicas e é frequentemente recomendada como uma forma de exercício físico para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Além disso, esta modalidade pode ser uma excelente opção para a prática esportiva em escolas, pois contribui para o desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos, melhora a resistência física, a força muscular e a flexibilidade (BAILEY et al., 2021; DONNELLY, 2013; WRIGGT, 2015).

A prática da natação pode trazer diversos benefícios para a saúde física e mental, como melhorar a autoestima, a confiança, bem como

reduzir a ansiedade e a depressão (GONÇALVES, 2018; MENGUER et al., 2021). Por ser uma atividade de baixo impacto nas articulações (TSUTSUMI et al., 2004), a natação pode ajudar a melhorar a capacidade cardiovascular, aumentar a resistência muscular, prevenir doenças crônicas, reduzir o estresse e a ansiedade e melhorar a qualidade do sono (BERNARD, 2010).

Além do citado, outro ponto positivo que tem destacado a natação, é o potencial de prevenção e reeducação de crianças que possuem comportamentos agressivos em idade escolar. A prática de natação como intervenção contribui para que as crianças se tornem mais obedientes e respeitadas, tanto no ambiente escolar, quanto familiar (OLIVEIRA et al., 2015).

Por fim, é importante ressaltar que a natação pode trazer grandes benefícios na prevenção de afogamentos, especialmente em crianças. A prática da natação pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de segurança na água, como a capacidade de flutuar e nadar em diferentes profundidades, bem como identificar e evitar situações de risco. Além disso, a natação pode aprimorar a resistência e as habilidades físicas, que podem ser cruciais em situações de emergência na água (VASCONCELLOS et al., 2022).

Partindo dessas informações, o objetivo geral deste trabalho foi compreender através de uma revisão de literatura qual a importância da natação como prática esportiva nas instituições de ensino e os benefícios que ela pode levar aos alunos do Ensino Fundamental e Médio.

2- METODOLOGIA

O presente trabalho refere-se a uma revisão de literatura baseado no tema "Natação escolar: importância e benefícios para alunos do ensino fundamental e médio". De acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011), um trabalho de revisão bibliográfica qualitativa fornece informações, dados e interpretações críticas individuais (ou seja, do próprio pesquisador) sobre um tema, atualizando, assim as informações e publicações atualizadas sobre um determinado tema em um curto espaço de tempo.

Para o desenvolvimento do trabalho as buscas de artigos foram realizadas em plataformas como PubMed, Scielo e Google Scholar, com descritores em português e inglês. Os descritores utilizados foram: "natação", "natação escolar", "benefícios da natação", "esportes na água" e "atividades na água", a fim de abranger o máximo de potenciais publicações para compor a revisão.

Foram incluídos trabalhos em qualquer período de tempo, mas deu-se preferência para trabalhos publicados dos últimos 10 anos para que as informações coletadas fossem o mais atualizadas possível. O mesmo critério foi

aplicado para outras pesquisas de revisão, livros e trabalhos de conclusão de curso, como monografias, dissertações e teses (ou seja, não foram excluídas, mas deu-se preferência para pesquisas originais).

3- IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA ALUNOS DO ENSINO BÁSICO E MÉDIO

A partir da pesquisa realizada foi possível observar diversas considerações sobre a natação, seus benefícios e aplicações para crianças em idade escolar. A primeira observação é sobre os tipos de publicações encontradas. Há muitos trabalhos em português realizados nos últimos 10 anos e encontrados sobre o tema, que são trabalhos de conclusão de cursos de graduação e pós-graduação. Portanto, a maioria estava indexada em repositórios de bibliotecas *online* de universidades. Isso demonstra o interesse crescente de alunos sobre o tema, contribuindo para novas pesquisas sobre e uma possível evolução nas estratégias de ensino da natação. Considerando o mesmo idioma, foi possível observar que alguns trabalhos publicados em periódicos, tinham foco na natação inclusiva, ressaltando o potencial campo de pesquisa e de interesse de demais pesquisadores brasileiros.

Com relação aos benefícios da natação para crianças em idade escolar, foi possível observar seu excepcional destaque não só na

saúde física das crianças, mas também na saúde mental e perfil comportamental. A natação por si só, apresenta diversos benefícios para seus praticantes, independentemente da idade e/ou condicionamento físico prévio (ROCHE, 2022). Portanto, se a natação é um excelente exercício para a saúde em qualquer idade, imagina-se que quanto antes iniciada a prática, mais benefícios a longo prazo.

Através das pesquisas encontradas, foi possível observar que a prática da natação pode trazer benefícios especiais para crianças em fase de desenvolvimento, visto que além de promover a melhoria da resistência cardiorrespiratória e da força muscular, ela também contribui para o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação motora e postura (ALVES et al., 2021; OLIVEIRA, 2021). Além disso, a natação pode favorecer o desenvolvimento cognitivo, melhorar a autoestima, a sociabilidade, a concentração, a memória e a aprendizagem (RASMUSSEN; LAUMANN, 2013).

Esses benefícios tornam a natação uma atividade física completa e capaz de promover um desenvolvimento motor e emocional saudável para as crianças em idade escolar. Além disso, a natação para crianças no ensino fundamental permite que elas desenvolvam com sucesso as dimensões física, psicológica/emocional, social e cognitiva do comportamento, principalmente quando há

professores capacitados que diversificam entre diferentes resultados de acordo com as necessidades dos alunos (MEKKAOUI et al., 2022; VAN DUIJIN et al., 2022).

Considerando a pesquisa de Vasconcellos et al., (2022), chama atenção os benefícios na prevenção de afogamentos pelas crianças, pois elas aprendem a flutuar e nadar em diferentes profundidades, prevenindo o afogamento. Esse benefício se destaca, pois não é raro que pais tenham insegurança quanto a piscinas e acabam transmitindo o medo para os filhos. Por isso, na visão dos pais, hoje em dia a natação é fundamental para a segurança das crianças, sendo este, o principal benefício, antes mesmo de benefícios para a saúde física e mental (GOMES, 2016).

Além disso, os benefícios da natação se estendem a crianças com alterações de desenvolvimento físico e motor, como no caso de crianças com Síndrome de Down (GALIANO et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2016) e Transtorno do Espectro Autista (TEA) (OLIVEIRA et al., 2020; LAWSON et al., 2019), que após iniciarem a prática, apresentam melhor postura, regulação do peso corporal, melhor autoestima e concentração em aulas, melhor expressão se sentimento e desenvolvimento de inteligência emocional.

No âmbito comportamental, o que chamou a atenção foram os resultados encontrados por Oliveira et al., (2015). No

estudo, alunos em idade escolar que começaram a praticar natação, se tornaram mais obedientes, respeitosos e reduziram seu comportamento agressivo com colegas de classe e familiares. Esse resultado evidencia que a natação pode não somente ser usada para melhorar a saúde das crianças, mas também para contribuir com a educação, criando cidadãos mais corretos e empáticos, o que futuramente trará benefícios para a sociedade como um todo.

A natação é uma atividade que requer disciplina, dedicação e respeito às regras. Ao participar de aulas de natação, as crianças aprendem a seguir instruções, a respeitar o professor e a trabalhar em equipe com outros nadadores. Essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento de uma educação completa, que vai além do ambiente escolar. A natação incentiva a responsabilidade pessoal, a disciplina e a perseverança, características essenciais para o crescimento saudável de um indivíduo (PEREIRA, 2016).

Dentre as estratégias encontradas para facilitar a prática e incentivar a natação, um ponto importante que merece destaque é que, a adaptação ao meio líquido é fundamental para evitar sustos e desconfortos. Quando a criança é adaptada e introduzida ao meio de forma tranquila e lenta, ela se acostuma, ganha confiança e segurança para, em certo momento, entrar com o corpo inteiro na água. Isso evita que a criança desenvolva aversão à piscina, e/ou

medo de estar dentro da água (SOUZA, 2021; VAN DUIJIN et al., 2022).

Para que isso ocorra de forma bem sucedida, uma estratégia interessante é o uso do lúdico. Por exemplo, nos momentos de introdução e apresentação da criança para a água, é possível utilizar brincadeiras, contos, histórias, música e estratégias similares até que ela se sinta confortável na água. É possível cantarolar os movimentos, contar histórias sobre sereias, incentivar a criança a molhar o rosto, ensinar a não respirar embaixo da água, entre outras (BATISTA E SILVA, 2020; SOUZA, 2021).

Sobre o uso do lúdico, Batista e Silva (2020) ainda complementa sobre a importância do reforço positivo durante as aulas, pois deixa a criança animada e confiante sobre as aulas:

Concluindo esse passo, o professor deve dar um estímulo à criança, como por exemplo, comemorar com ela o obstáculo superado. O próximo passo é pedir que a criança repita o movimento, agora com os olhos totalmente abertos, estimulando com brincadeiras que incentivem o movimento, como mostrar objetos e pedir para que veja e diga o que viu enquanto estava com o rosto submerso” (BATISTA E SILVA, 2020, p. 15).

Silva (2021) desenvolveu uma pesquisa que aborda as maneiras ideais de ensinar a natação de acordo com a idade. De 0 a 2 anos de idade tem maior probabilidade de se adaptar ao meio aquático, além de ser um consenso entre pesquisadores que a idade ideal para iniciar o

exercício é entre 3 e 6 meses. Já entre 3 e 4 anos, é o momento em que a imaginação está em alta e, por isso, o lúdico é uma das melhores estratégias para as crianças se sentirem confortáveis e se adaptarem às aulas. Conforme a criança cresce, entre 5 e 6 anos há uma melhora nas habilidades motoras, e é nesse momento em que a natação começa a se aperfeiçoar. Já dos 7 aos 10, há maior facilidade do ensino dos tipos de nados, maior performance e possível início da esportivização da prática, se for interesse dos alunos (SILVA, 2022). No ensino médio, por sua vez, há um interesse específico em rendimento e treinamento, além de grande interesse dos alunos em participar de competições (SCHULTZ; ANZOLIN, 2016).

As aulas de natação podem ser oferecidas como um bônus na escola e as crianças são adaptadas ao meio líquido para se sentirem mais seguras na água. No entanto, as perspectivas metodológicas para o ensino da natação são pouco diversificadas, mas do ponto de vista dos professores, a prática da natação é importante para o desenvolvimento dos alunos, com destaque para a necessidade de uma infraestrutura adequada para um planejamento mais efetivo das aulas (LEITE et al., 2018). Principalmente porque outros estudos evidenciam que as crianças gostam das aulas de natação. Pereira (2016) comenta em seu ensaio:

[...] os escolares gostavam de participar das aulas de natação, pois sempre procuravam chegar antes do horário de começar a aula,

ficavam perguntando se já podiam entrar na piscina (antes do horário da aula), por vezes chamavam os pais que estavam na arquibancada para olhar o que eles estavam fazendo, ficavam chateados quando precisavam faltar, pediam para colocar a mão

na água antes do início da aula para ver a temperatura (mesmo já sendo falado que estava agradável), ficavam ansiosos na borda da piscina esperando até acabar a aula da turma anterior, entre outras situações. Os alunos gostavam de ouvir e geralmente perguntavam à professora de natação se estava certo o que estavam realizando ou então gostavam de mostrar o que aprenderam. Dessa forma, foi possível perceber a alegria que os escolares sentiam ao entrar na piscina, especialmente porque, para muitos deles, foi uma oportunidade única de aprender a nadar” (PEREIRA, 2016, p. 195).

Assim, é imprescindível que, ao inserir a prática da natação no âmbito escolar, os professores elaborem um planejamento estratégico cuidadoso e eficaz. Esse planejamento deve garantir a segurança dos alunos durante as atividades aquáticas, bem como levar em consideração as diferentes etapas de desenvolvimento e habilidades de cada turma. Para isso, é importante que os professores estejam capacitados para orientar corretamente os alunos na execução dos movimentos e para proporcionar um ambiente de aprendizado seguro e acolhedor (MEKKAOUI et al., 2022; VAN DUIJIN et al., 2022). Somado a isso, e não menos importante, é fundamental que a escola disponha de uma estrutura adequada para a prática da natação, com piscinas limpas e bem cuidadas, além de equipamentos de segurança

necessários para a prevenção de acidentes (LEITE et al., 2018). A inserção da prática da natação nas escolas pode ser uma excelente estratégia para incentivar a prática de atividades físicas e contribuir para a formação integral das crianças, desde que realizada de forma segura e planejada.

4- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por meio desta revisão de literatura, foi possível compreender a importância da natação e os benefícios que ela pode trazer aos alunos do ensino fundamental e médio. A partir da identificação de aspectos gerais e históricos sobre a natação, foi possível perceber como essa atividade física tem sido praticada desde a Antiguidade e como evoluiu ao longo do tempo.

Além disso, foi demonstrado o quanto essencial é a prática de atividades físicas, como a natação, nas instituições de ensino, pois podem contribuir para o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos.

Os benefícios da natação foram descritos em detalhes, abrangendo tanto os aspectos gerais quanto os benefícios específicos para os alunos do ensino fundamental e médio. Foi possível observar como a prática de natação pode melhorar a resistência cardiovascular e respiratória, a flexibilidade, a força muscular e a coordenação motora das crianças, além de promover autoconfiança, sociabilidade e sensação de bem-estar.

Conclui-se, portanto, que a prática de natação é uma atividade física completa e benéfica para as crianças em idade escolar, contribuindo para o seu desenvolvimento motor e emocional, bem como para a promoção da saúde e qualidade de vida. Além disso, conforme citado, é preciso levar em consideração as etapas do desenvolvimento infantil e a importância da capacitação dos professores a fim de garantir a segurança das crianças. É fundamental incentivar e promover a prática de natação nas escolas e comunidades, a fim de possibilitar que mais crianças possam usufruir dos benefícios que essa atividade física pode proporcionar.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Welyngton Fernando et al. Natação infantil: efeitos na fase do desenvolvimento motor: uma percepção dos pais. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 3, n. 1, p. 4783-4783, 2021.

BAILEY, Richard et al. **Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life**. 2021. 1 ed. New York: Routledge. 2021.

BATISTA E SILVA, Ihára. **Lúdico no ensino da natação para crianças de 3 a 10 ano de idade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física); Escola de Formação de Professores e Humanidades - Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia –GO, 2020.

BERNARD, Alfred. Asma e natação: pesando os benefícios e os riscos. **Jornal de pediatria**, v. 86, p. 350-351, 2010.

BOTELHO, L. L. R.; DE ALMEIDA CUNHA, C. C.; MACEDO, M. O método da revisão

integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

COB. Comitê Olímpico do Brasil. Natação. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/natacao/>. Acesso em: 10 fev 2023.

DONNELLY, Joseph E. et al. Physical activity and academic achievement across the curriculum (A+ PAAC): rationale and design of a 3-year, cluster-randomized trial. **BMC public health**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2013.

GALIANO, Ana Carolina Bento et al. Os efeitos da natação para crianças com Síndrome de Down. **Revista Faculdades do Saber**, v. 5, n. 09, 2020.

GOMES, Raphaela Cristina Alves. **Natação para bebês**: motivos para a realização desta prática corporal segundo os pais e/ou responsáveis. 2016. 66 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016.

GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física**: uma revisão. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

LAWSON, Lisa Mische et al. A qualitative investigation of swimming experiences of children with autism spectrum disorders and their families. **Clinical Medicine Insights: Pediatrics**, v. 13, 2019.

LEITE, Andressa Jechel et al. **O ensino da natação infantil**: os métodos de aulas utilizados pelos professores. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdades Doctum de Serra, 2018.

MEDEIROS, Daniele Cristina Carqueijeiro; MONTENEGRO, Nara Romero. Entre rios, mares e piscinas: a natação nas cidades de São

Paulo e Fortaleza (décadas de 1920 a 1940). **Conexões**, v. 18, 2020.

MEKKAOUI, Léa et al. Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4–6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 10, p. 6180, 2022.

MENGUER, Lorhan et al. Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 83-95, 2021.

OLIVEIRA, Livia et al. Agressividade infantil: comparativo entre crianças praticantes e não praticantes da natação. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 1, p. 40-46, 2015.

OLIVEIRA, Marlon de. **Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças**: um artigo de revisão. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Anima, 2021.

OLIVEIRA, Mayara Cristina et al. Efeitos da natação em pessoas com transtorno do espectro autista: percepção de pais e terapeutas. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 21, n. 2, p. 279-290, 2020.

OLIVEIRA, Veridiane Brigato et al. Benefícios da natação no desenvolvimento motor de crianças com Síndrome de Down. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 11, n. 4, 2016.

PEREIRA, Andressa Lopes. Prática da natação: Mudanças de comportamento e melhora no

desempenho escolar na percepção dos pais. In: CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA. **Boas práticas na educação física catarinense**, p.185-197, 2016.

RASMUSSEN, Martin; LAUMANN, Karin. The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. **European Journal of Psychology of Education**, v. 28, p. 945-962, 2013.

ROCHE, Ellie Anne. Inclusivity In Usa Swimming: A Sport For Every Ability. **Occupational Therapy Capstones**. 2022.

SCHULTZ, Cristiany; ANZOLIN, Ana Amélia. Percepção dos alunos do ensino médio em relação as aulas de natação. **Uningá Review**, v. 28, n. 1, 2016.

SILVA, Matheus Henrique da Luz e. **Recomendações metodológicas para o ensino da natação visando o desenvolvimento infantil**. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2021.

SOUZA, Gustavo Pereira de Oliveira. **O lúdico no ensino da natação**. 2021. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

TSUTSUMI, Olívia et al. Os benefícios da natação adaptada em indivíduos com lesões neurológicas. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 82-86, 2004.

VAN DUIJN, Tina et al. Assessment of water safety competencies: Benefits and caveats of testing in open water. **Frontiers in psychology**, v. 13, 2022.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros et al. Water safety: preventive drowning knowledge test used in swimming lessons to prevent drowning. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, 2022.

WRIGHT, Matthew D. et al. The effectiveness of 4 weeks of fundamental movement training on functional movement screen and physiological performance in physically active

children. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 1, p. 254-261, 2015.