

Welyngton Fernando Alves¹

Kátia Ribeiro da Silva¹

João Paulo Saturno Gonçalves³

Giselle Martins da Silva⁴

RESUMO

O presente estudo buscou identificar os benefícios da natação para o desenvolvimento motor infantil. Para tanto, foi realizada uma pesquisa de campo de cunho quali-quantitativo, com recorte transversal, onde inicialmente foi feito um apanhado bibliográfico sobre a temática em questão, com finalidade de dar subsídio metodológico para a pesquisa, em seguida aplicado um questionário junto aos pais de crianças de 3 a 7 anos praticantes de natação no sentido de que se perceberam mudanças no sistema motor dos filhos. A maioria dos pais disseram que houve melhora na coordenação motora geral dos filhos e com isso, podemos concluir que a natação proporciona evolução no aspecto motor das crianças nessa fase de desenvolvimento.

Palavras-chave: Natação; Desenvolvimento motor; Crianças.

ABSTRACT

The present study sought to identify the benefits of swimming for children's motor development. To this end, a quali-quantitative field research was carried out, with transversal cutout, where a bibliographic research was carried out on a theme on issues related to the methodological subsidy for a research, initiated to a questionnaire with the parents of children aged 3 to 7 years practiced swimming in the sense of perceiving changes in the children's motor system. Most parents reported that there was an improvement in the general motor coordination of their children and with that, we can conclude that the activity of exhibiting changes in the motor aspect of children at this stage of development.

keywords: Swimming; Motor development; Children ; Perception; Parents

Submissão: 25/10/2020

Aceite: 19/03/2021

¹Premier Educacional, Pós-Graduando em Prescrição do Treinamento em Atividades Aquáticas, Goiânia-Goiás

²Premier Educacional, Pós-Graduando em Prescrição do Treinamento em Atividades Aquáticas, Goiânia-Goiás

³Premier Educacional, Pós-Graduando em Prescrição do Treinamento em Atividades Aquáticas, Goiânia-Goiás

⁴Premier Educacional, Pós-Graduando em Prescrição do Treinamento em Atividades Aquáticas, Goiânia-Goiás

INTRODUÇÃO

Os animais aquáticos mostraram aos homens que era possível mover-se na água, sem submergir, e eles aprenderam a lição de tal forma, que na Grécia e em Roma, a natação foi adotada como exercício para treinamento de soldados. Como esporte, a natação foi prejudicada durante muito tempo, pela crença de que ajudava a disseminar epidemias. Mas, isso logo foi mudando e chegou ao que é hoje, um esporte recomendado por profissionais da área de saúde, sendo inúmeros os seus benefícios, tais como: melhora a qualidade do sono e sociabilização¹, melhor capacidade cardiorrespiratória (aumento do volume máximo de oxigênio)²⁻³, melhor circulação do sangue no coração^{4,5}, dentre outros

Para crianças as vantagens da natação abrangem os campos cognitivo, social, terapêutico e recreativo. As crianças que fazem natação desde cedo apresentam um melhor rendimento escolar e respondem de forma mais significativa ao processo de alfabetização. Nadar também proporciona um maior aprimoramento da coordenação motora, eleva a resistência cardiorrespiratória e tonifica os músculos⁶. Contribuindo para o desenvolvimento motor da criança.

O desenvolvimento motor é o total de todas as possibilidades de movimento do homem. As possibilidades do sistema neuromuscular delimitam a capacidade motora de rendimento. O desenvolvimento motor individual depende da constituição física, do sexo, do tipo morfológico, da idade, do temperamento e da velocidade de reação. No âmbito da motricidade desportiva e da motricidade comum, o aprendizado de novos movimentos rudimentares será processado. A mesma forma rudimentar corresponde à estrutura básica do movimento ordenado do ponto de vista técnico-mecânico, sendo, no entanto, incompletas na qualidade do movimento e na quantidade de rendimento⁷.

O desenvolvimento motor pode ser dividido basicamente em quatro fases: fase motora reflexiva – do nascimento até aproximadamente 1 ano de idade; fase motora rudimentar – de 1 ano até aproximadamente 2 anos; fase motora fundamental – de 2 a 7 anos de idade e fase motora especializada – a partir dos 7 anos de idade, sendo que cada uma das fases depende do desenvolvimento adequado da fase anterior para que a criança possa utilizar seus movimentos com desempenho satisfatório, para a realização de tarefas motoras em seu dia a dia, em atividades recreativas e em atividades esportivas⁷.

Como a natação que é considerada uma atividade completa, pois permite à criança um melhor desenvolvimento psicomotor, além da comunicação e a socialização. Assim, a água contribui para o aprendizado de novos movimentos e possibilidades de desafios que fortalecem a musculatura e as relações comportamentais do aluno, tornando-o mais independente, autônomo e sociável⁸.

As estratégias do ensino da natação infantil têm como base três habilidades fundamentais que são o equilíbrio, sendo estático ou dinâmico e em várias posições, a respiração sofre alterações no meio aquático, onde a inspiração é realizada pela boca e a expiração pelo nariz ou boca e a propulsão de braços e pernas⁹.

Nesse sentido, a natação infantil contribui de forma significativa para o processo evolutivo psicomorfológico da criança, sendo uma ferramenta fundamental e indispensável para a sua psicomotricidade e para formar sua personalidade. A natação junto com a psicomotricidade e o trabalho lúdico são elementos fundamentais para o desenvolvimento da criança de forma mais fácil e natural¹⁰. Daí a importância de trabalhar o desenvolvimento motor e a psicomotricidade nas aulas de natação, uma vez que estes contribuem diretamente para o desenvolvimento da lateralidade, equilíbrio, coordenação global, entre outras valências. Outra grande contribuição da psicomotricidade está relacionada ao seu desenvolvimento na natação, haja vista que proporciona situações de lazer, recreação e saúde, colaborando para o crescimento e evolução das percepções, emoções e afetividade¹⁰.

A criança quando inicia a prática desse esporte desde cedo pode desenvolver habilidades: como: confiança, a seleção e gradação dos estímulos sensoriais motores, adequação aos estímulos perceptivos motores, o conhecimento e domínio progressivo do corpo, a formação de base da inteligência, a comunicação entre a criança e o professor, a instauração de um vínculo pedagógico personalizado e cooperativo¹¹.

Entretanto, na atualidade, devido às mudanças nas estruturas sociais e econômica e às alterações nos hábitos de vida, assim como as crianças cada vez se tornando mais sedentárias e a preocupante utilização de modelos prontos, ou seja, pré-determinados para aplicar em crianças, porém alguns descartam a parte básica e já começam ensinando o estilo de nado. A parte inicial é de extrema importância, pois consiste na adaptação da criança com o meio aquático. Assim, o objetivo do presente estudo foi identificar os benefícios da natação para o desenvolvimento motor infantil.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição Faculdade União de Goyazes (FUG), com registro N° 0922017/2. E se caracteriza como descritivo e observacional, de forma transversal quali-quantitativa. A pesquisa de campo foi realizada no Estúdio de ginástica *Hidromix For Gils* localizado na cidade de Trindade-Go. A população foi composta de 7 pessoas entre homens e mulheres, pais de crianças na faixa etária de 3 a 7 anos, que frequentam regularmente as aulas do Estúdio de ginástica, por conveniência devido a facilidade de coleta por ter tido autorização do responsável pela empresa, coordenação, pais e profissionais que tem relação ao desenvolvimento dos alunos que participaram da pesquisa.

Os dados foram coletados no próprio local com agendamento prévio junto ao responsável do Estúdio, os pais e os professores de Educação Física do Estúdio de Ginástica, somente com pais de crianças na faixa etária de 3 a 7 anos, indiscriminando gênero, patologias e nível de conhecimento perante a vivência aquática participaram da pesquisa.

A coleta de dados aconteceu em dois momentos distintos: No primeiro, os participantes de forma individual em local reservado assinaram o TCLE em duas vias, sendo que uma via foi das mesmas e a outra via foi guardada junto ao responsável pela pesquisa. No segundo momento, os participantes responderam ao questionário, quanto a finalidade das aulas de natação, melhoria do comportamento de seu filho, melhoria do comportamento escolar e melhoria no desenvolvimento motor tais como: correr, pular, lateralidade, dentre outros benefícios que as crianças possam apresentar depois das aulas de natação, para identificar o papel do professor de educação física na natação e os benefícios que a prática desse esporte possa desenvolver em crianças. A análise das respostas foi realizada visando-se a consecução dos objetivos do estudo, sendo feita uma análise quantitativa e qualitativa das respostas obtidas. A análise das respostas às questões consistiu na interpretação das estatísticas descritivas, de forma que se pudesse obter uma visão de como os dados estavam distribuídos e como se diferenciavam por questões.

Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados tiveram seus dados registrados em planilha (EXCEL – Microsoft Office) para posterior fazer a análise com aplicação de um programa específico para análise estatística.

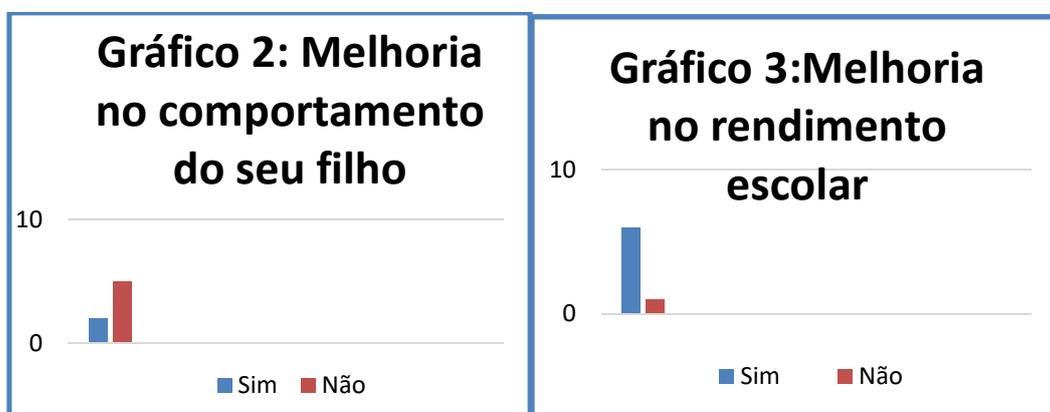
RESULTADOS

Os resultados do presente estão descritos abaixo. No que diz respeito à finalidade das aulas de natação, o resultado apresentou um equilíbrio entre as respostas. (gráfico 1)



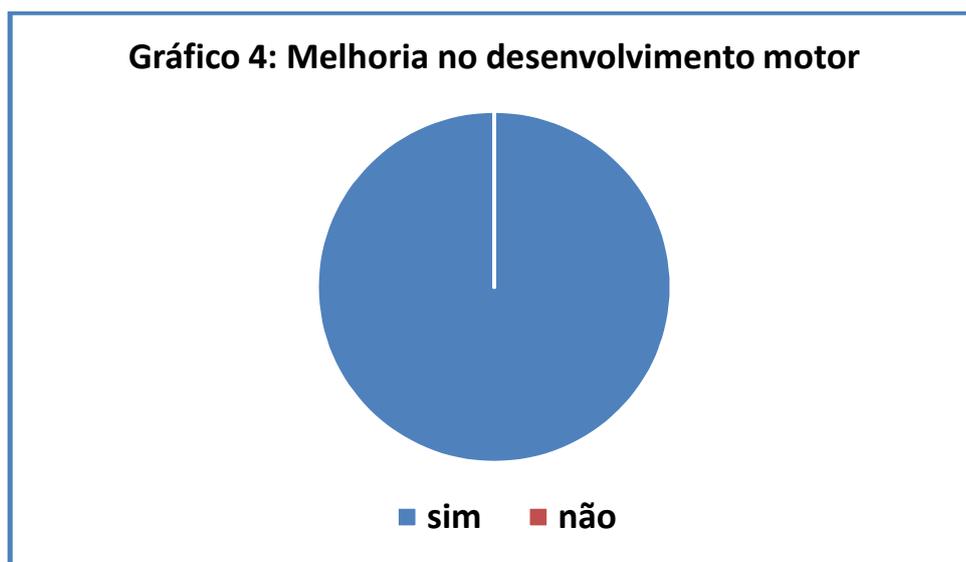
Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa, 2020.

Nos gráficos 2 e 3 estão apresentados a melhora de comportamento e rendimento escolar com a prática da natação:



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa, 2020.

No gráfico 4 os pais foram questionados se perceberam melhora no desenvolvimento motor de seus filhos



Fonte: Produzido pelos autores da pesquisa, 2020.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo identificar os benefícios da natação para o desenvolvimento motor infantil. De acordo com¹² a natação hoje é considerada um dos esportes que mais traz benefícios à saúde não só das crianças, mas também em todas as outras faixas etárias, pois o auxilia na prevenção de doenças cardiorrespiratórias, problemas posturais entre outros. No entanto, quando a criança com a faixa etária de três a seis anos, é estimulada a prática da natação, deve ser ministrada recreativamente, porque nesta fase ela amplia seus aspectos sensório-perceptivo e sensório-motor globais, que propicia um desenvolvimento integral da mesma. Desse modo, os pais entrevistados disseram que matricularam seus filhos na aula de natação visando uma melhoria na qualidade de vida, e para auxiliar no tratamento de algumas patologias. Esse fator justifica-se pelo o grande recrutamento das valências motoras:

A variação de movimentos na água aumenta o repertório motor da criança, através da natação ela adquire sincronismo de movimentos de pernas e braços de forma alternada e simultânea, controle da respiração, consciência das posições de seu corpo e do espaço que ele ocupa dentro da água, facilitando seu deslocamento¹³.

Com relação à parte recreativa, durante a realização da pesquisa, foi possível verificar que a professora é bastante animada e sempre incentiva seus alunos a realizar os exercícios corretamente, sempre os orientando a desenvolver a técnica corretamente. As aulas sempre são iniciadas fora da água com exercícios para motivação dos alunos em aprender a técnica corretamente, e entrando na água logo em seguida para aplicar os movimentos e torná-los possíveis.

O uso da metodologia lúdica mostrou-se muito eficaz, pois com ela conseguiu-se ampliar o repertório motor aquático dos alunos e eles conseguiram atingiram os objetivos propostos. Essa metodologia pode ser adaptada as mais variadas situações; demandando apenas comprometimento educacional¹⁴.

Ao término de cada aula também foi possível perceber a satisfação das crianças explicita no rosto e no olhar de cada uma. E a motivação da professora, bem como os recursos recreativos, se apresentou como principal ferramenta para esse processo. Assim, de acordo com¹⁵, a motivação é um fator de fundamental importância não somente para a prática da natação, mas para qualquer esporte.

Para¹⁶ a natação é muito mais do que o aprendizado mecânico dos quatro estilos ensinados, é o desenvolvimento do corpo em sua plenitude e um descanso para a mente. Assim, é fundamental observar a metodologia aplicada nas aulas de natação de modo a proporcionar as crianças aulas mais lúdicas e direcionadas para essa faixa etária.

Os pais de modo geral, não perceberam em seus filhos melhoria no aspecto comportamental, porém na vida escolar houve avanço, acreditam que a prática da atividade física como um todo melhora o rendimento do mesmo no ambiente escolar sendo uma alternativa para criança que não possui um rendimento satisfatório na escola.

Segundo¹⁷, a prática da natação infantil aliada à estimulação de habilidades, respeitando as fases sensíveis da formação, a individualidade de cada um e o ensino adequado e programado, proporciona o desenvolvimento multilateral da criança, contribuindo para sua formação geral bem como para o aprendizado de uma modalidade esportiva que ele poderá praticar no decorrer da vida, seja para o esporte ou com outras finalidades, inclusive para o ambiente escolar.

Os pais relataram que também perceberam melhoria no desenvolvimento motor das crianças depois das aulas de natação tais como: correr, pular, lateralidade, dentre outros benefícios Segundo¹⁸ a natação proporciona melhor desenvolvimento motor. O aluno que pratica esse esporte tem um aumento no seu domínio corporal. Outro benefício que constatou-se foi em relação ao equilíbrio, A natação também desenvolve na criança a noção espacial já que ela tem que coordenar o ritmo das braçadas e pernadas em relação a respiração. Ou seja, a natação se torna uma ferramenta riquíssima

para os profissionais desenvolverem uma gama variada de capacidades relacionadas ao desenvolvimento motor de crianças.

Do mesmo modo¹⁹ a prática da natação traz vários benefícios como: contribuir de forma significativa para a aprendizagem organizada, melhoria da coordenação motora geral, desenvolvimento físico, melhora da autoestima, diminui o stress e melhora a relação interpessoal.

Para²⁰ a prática de natação proporciona efeitos benéficos fisiológicos, biomecânicos e psicológicos como aumento no VO₂ máximo e parâmetros de função pulmonar, além de maior autoeficácia, qualidade do sono e sociabilização em crianças e adolescentes.

Os resultados do presente estudo corroboram com a pesquisa de²¹ onde são observados que os benefícios da natação nos aspectos motores de criança são bastante relevantes, aumentando os estímulos sensoriais, a força muscular, o equilíbrio e a coordenação motora.

Um outro estudo²² mostrou a importância da natação para bebês ao concluir que a natação traz diversos benefícios para o desenvolvimento motor em comparação a aqueles que não praticam, sendo está uma atividade que deve ser orientada e direcionada a cada faixa etária.

CONCLUSÃO

A pesquisa buscou compreender os benefícios da natação no aspecto psicomotor de crianças. Pode-se inferir que a prática da natação proporciona melhoria na qualidade de vida de seus praticantes, melhorando o rendimento escolar e auxiliando no desenvolvimento motor, com melhoras na motricidade global e na estrutura temporal de seus praticantes.

Diante disso, a pesquisa foi satisfatória, onde os pais acreditam que a prática da natação auxilia a melhoria na saúde, do aspecto motor e na vida social de seus filhos.

Dessa forma, entendemos que a natação traz consigo toda a possibilidade de desenvolvimento de seus praticantes que ganham uma qualidade de vida superior na amplitude da sua motricidade, de seu aprendizado, e no seu desenvolvimento motor como um todo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Atamturk H, Atamturk A. Therapeutic effects of aquatic exercises on a boy with Duchenne muscular dystrophy. 2018, 5(14); 877
2. Lätt E, Jürimäe J, Haljaste K., Cicchella A, Purge P et al. Physical development and swimming performance during biological maturation in young female swimmers. *Collegium Antropologicum*. 1, 2009, (33);117-122.
3. Ortega Vila G, Abad Robles MT, Giménez Fuentes-Guerra FJ, Durán González L.J, Franco Martín J et al. Design and validation of a satisfaction questionnaire with sports programmes in penitentiaries. *Apunt Educ Física y Deport*. 2018, 133(94); 94-109.
4. Triposkiadis F, Ghiokas S, Skoularigis I, Kotsakis A, Giannakoulis I et al. Cardiac adaptation to intensive training in prepubertal swimmers. 1, 2002, (32); 16-23.
5. D'Ascenzi F, Pelliccia A, Valentini F, Malandrino A, Natali BM, Barbati R, Mondillo S. Training-induced right ventricular remodelling in pre-adolescent endurance athletes. 2017, (236); 270-275.
6. Felix JRP. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. 2015, 1(20); 5-14.
7. Gallahue DL. Ozmun JC. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos. 3. São Paulo: Phorte, 2005. p. 461.

8. Murcia JAM., Siqueira LPB. Estimulação Aquática para bebês: atividades aquáticas para o primeiro ano de vida. São Paulo: Phorte, 2016. p. 176.
9. Gama RIRB, Carracedo V. Natação: estratégia para o ensino do nadar para crianças – o desenvolvimento de aspectos motores, cognitivos, afetivos e sociais. In Lobo da Costa PH. Natação e atividades aquáticas. São Paulo: Manole, 2010.
10. Haddad FH. A natação como fator de promoção da qualidade de vida de. Monografia. 2007.
11. Brito AO, Sabino LL, Souza RA. A influência da Natação nas Habilidades Fundamentais Básicas de Crianças de 7 a 9 anos. Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium–Lins. 2007.
12. Soares R. Miskey G. O ensino da natação. [trad.] Márcia Vinci de Moraes et al. 3. São Paulo : Manole, 2016.
13. Ferreira WU. Ensinando Natação. 3. São Paulo: Phorte, 2013.
14. Santos SMP. O lúdico na formação do educador. Petrópolis - RJ : Vozes, 2016.
15. Júnior R, Santiago, V. Ludicidade, diversão e motivação como mediadores da aprendizagem infantil em natação: propostas para iniciação em atividades aquáticas com crianças de 3 a 6 anos. Efdeportes Revista Digital.2008, 117. Disponível em:< <http://www.efdeportes.com/>> , Acesso em 02 de Abril de 2020.
16. Xavier Filho, E. Manoel EJ. Desenvolvimento do comportamento motor aquático: implicações para a pedagogia da natação. 2008, 2(10).
17. Marchetti E e Pauletto V. Natação: fases de aprendizagem e seus benefícios para o corpo humano. EFDeportes.com, Revista Digital. 2012, 17(174). Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd174/natacao-fases-de-aprendizagem-e-seus-beneficios.htm>>. Acesso em 26 de Março de 2020. .
18. Oliveira, Dayse Garcia, et al., et al. Os benefícios da natação escolar para a aprendizagem motora de alunos do ensino fundamental I EFDeportes.com, Revista Digital. 2015, Vol. 19. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd202/os-beneficios-da-natacao-escolar.htm>>. Acesso em 5 Abril de.2020..
19. Oliveira LR. Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus. 2013, (5); 111-130.
20. Correia C.K, Wamosy RMG, de Arruda EHZ, Dutra A, Roesler H, Pereira SM. Arquivos de Ciências do Esporte. 2019, 1(7); 13-17.
21. de Lima Leal H, da Cruz FNI, de Silva Neto LV, Junior J. AD.FP. Benefícios da natação no desenvolvimento psicomotor de crianças com paralisia cerebral parcial: um estudo de caso. 2015, 40; 138-146.
22. Araújo WS. A importância da natação para o desenvolvimento motor na. Monografai. 2016.