

**Benefícios da natação para crianças e adolescentes****Benefits of child swimming**

DOI:10.34117/bjdv6n8-619

Recebimento dos originais: 25/07/2020

Aceitação para publicação: 27/08/2020

**Janaina Magda Pinto de Melo**

Bacharel em Educação Física, pela Instituição Faculdade de Piracanjuba - GO  
Rua B-001, 163, Bairro popular, Q. 17 L.17, Jataí – GO, CEP: 75803-160  
E-mail: janaina.magda@hotmail.com

**Jessica Rezende Souza**

Bacharel em Educação Física, pela Faculdade de Piracanjuba - GO  
Rua 9, Q 21 L 2, Conjunto Rio Claro 1, Jataí – GO, CEP: 75804-190  
E-mail: jessysouzadc@hotmail.com

**Raiane Ketully Vieira Lima**

Bacharel em Educação Física, pela Faculdade de Piracanjuba - GO  
Rua Itaruma,1207, Oeste, Jatai – GO, CEP: 75804076  
E-mail: ketully\_00@hotmail.com

**Sebastião Lobo da Silva**

Doutorando em Educação Física, pela Universidade Católica de Brasília - DF  
Instituição: Faculdade de Mauá Brasília  
Av. Pau Brasil, LT 06, SL1301, Ed. Bussines - Taguatinga, DF, CEP: 71926-000  
E-mail: slobo2011@gmail.com

**Givanildo de Oliveira Santos**

Mestre em Tecnologia de Alimentos, pelo Instituto Federal Goiano – Campus Rio Verde - GO  
Instituição: Faculdade de Mauá Brasília  
Rua dos Bandeirantes, 666, Centro – Santo Antônio da Barra, GO, CEP: 75935-000  
E-mail: givanildo-o@hotmail.com

**RESUMO**

A natação para crianças e adolescentes é um exercício físico de grande valia para o desenvolvimento, tendo um importante papel no desenvolvimento físico, afetivo–social e formação cognitiva. O objetivo desse artigo é apresentar os benefícios da natação para crianças e adolescentes visando uma importância de praticar natação. Compreendemos que a natação é uma atividade que beneficia no desenvolvimento de uma criação, buscando sociabiliza-las, provocar o bem-estar e o desenvolvimento psicomotor. A natação oferece a capacidade de trabalhar todo o corpo, e sem qualquer impacto severo sobre o sistema esquelético, sendo que qualquer pessoa pode praticar. Os benefícios da natação vão muito além de melhorar a musculatura.

**Palavras-chave:** Natação, Infantil, Adolescente, Benefícios

**ABSTRACT**

Swimming for children and adolescents is a physical exercise of great value for development, having an important role in physical, affective-social and cognitive development. The purpose of this article is to present the benefits of swimming for children and adolescents with a view to the importance of swimming. We understand that swimming is an activity that benefits in the development of a creation, seeking to socialize them, provoke well-being and psychomotor development. Swimming offers the ability to work the whole body, and without any severe impact on the skeletal system, being that anyone can practice. The benefits of swimming go far beyond improving your muscles.

**Keywords:** Swimming, Children's, Teenager, Benefits

**1 INTRODUÇÃO**

Em se tratando de esportes, Chatard (1992), diz que a natação se destaca pela abrangência de benefícios. A natação desenvolve coordenação, condicionamento aeróbio, reduz a espasticidade e resulta em menos fadiga que outras atividades. Além disso, traz grandes contribuições para o processo de reabilitação e pode reduzir o grau de fraqueza e de complicações.

Lima (1999), diz que, a natação é uma das atividades físicas em que as pessoas podem praticar com mínimas restrições, desde o nascimento até o fim da vida. Todavia, é interessante durante a aprendizagem da natação apresentar aos alunos exercícios e estratégias coerentes com os níveis pedagógicos e maturacional dos mesmos, a tensão gerada pela expectativa de acertar ou errar está presente durante a aprendizagem da natação.

De acordo com Barbosa (2007), na expectativa do comportamento motor, a faixa etária de 3 a 6 anos se encaixa na fase dos movimentos aplicados no estágio transitório e ao dos movimentos especializados aos esportes.

Segundo Lagrange (1974), o bebê já é adaptado ao meio líquido desde a gestação, e estando acostumado a esse meio desde a fase uterina, pode exibir um desempenho que encanta e até surpreende quem assiste a uma aula de natação para crianças.

A natação funciona como uma excelente atividade motora, na qual a criança experimenta de uma forma natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, essencial a sua evolução, em seu progresso desenvolvimentista. Com isso, o bebê, através de exercícios ao meio líquido, respeitando o seu desenvolvimento maturacional e neuromotor, terá fortalecido a musculatura, o que colaborará com a lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora ampla. (SIGMUNDSSON & HOPKINS, 2010).

Com o avanço de estudos na área de motricidade humana, a natação infantil passou a ter um papel de grande importância, uma vez que a mesma é importante para o desenvolvimento físico,

afetivo-social e formação cognitiva, além de desenvolver sua inteligência e personalidade (RAIOL; RAIOL, 2010).

O contato da criança com a piscina, os colegas e com o professor, permite trabalhar aspectos como a afetividade, a autoconfiança e a criatividade. Desenvolvendo-se atividades físicas, psicológicas, de aprendizagem e afetivas, facilitando a reintegração social da criança (VELASCO, 2004).

A criança em seu processo de crescimento, principalmente na primeira infância, passa por um processo intenso de desenvolvimento e maturação, onde por volta de cinco anos de idade, tem a capacidade de ter 90% do seu cérebro preparado para o futuro (Arroyo & Oliveira, 2007).

Nesse artigo o tema abordado é o benefício da natação para crianças e adolescentes, visando uma melhor qualidade de vida, e explicar os benefícios psicomotores no desenvolvimento da mesma através da prática regular da natação. Verificando o estímulo e desenvolvimento que a prática da natação trás. O objetivo da presente revisão é aprofundar e esclarecer os benefícios maiores que a natação proporcionar aos seus praticantes.

## **2 METODOLOGIA**

Como metodologia optou-se por utilizar uma revisão de literatura, pesquisando em livros, artigos e monografias, em sites de pesquisas como: SCIELO e PUBMED. O material selecionado visou, sobretudo, apresentar a realidade atual e os benefícios da natação e a contribuição da prática desta atividade para as crianças e adolescentes. As palavras-chave que norteou a seleção do material foram: criança, natação, aprendizagem, benefícios e desenvolvimento motor.

## **3 HISTÓRIA DA NATAÇÃO**

A água é um elemento que está presente na vida do ser humano desde seu nascimento, e ele representa de 40 a 60% de seu peso corporal (McARDLE, KATCH e KATCH, 1990).

Apesar disso, o meio aquático não é seu meio natural, podendo inclusive percebê-lo como hostil. Na sociedade primitiva a natação era vista como uma atividade de sobrevivência, bem para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas fortuitas na água ou crescido de rios (LEWIN, 1979).

Sabe-se que as primeiras espécies de seres humanos utilizavam da natação para sobrevivência, os primeiros povos eram grandes nadadores, a natação se fazia presente no cotidiano desses povos através da locomoção, caça e até mesmo por lazer, “os primeiros registros históricos

que fazem referência a natação aparecem no Egito, no ano de 5.000 a.C, nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir (LEWILLIE, 1983, p.7).

Rodriguez (1997), dos tempos à natação vem evoluindo de tal modo que chega a atender as necessidades do ser humano e da sociedade como um todo, a aprendizagem da natação ganhou importância, uma vez que se tornou um ato além da sobrevivência. Porém na Grécia nos tempos antigos, “a natação não se desprende dessa mera função de sobrevivência; é então quando a natação passa a ser uma parte a mais da educação dos gregos”.

Segundo Lewin (1983), em Roma a natação faz parte da educação dos romanos, existindo uma visão mais recreativa da água, exemplo disto é que dentro de suas termas, existiam piscinas a mais de 70 metros de longitude.

Segundo Lima (2009), na década de 60 foram introduzidos cursos de natação no Brasil, “os objetivos de formar novos nadadores eram coordenados e supervisionado por técnicos, que transmitiam os seus professores noções da técnica dos estilos em cursos que duravam de 30 dias a 8 aulas”, nessas aulas faziam com que o aluno incorporasse as técnicas em si.

De acordo com Santos (2010), a natação surge oficialmente no Brasil em 1897 quando quatro clubes do Rio de Janeiro (Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo) fundaram a União de Regatas Fluminense.

#### **4 PATOLOGIAS RESPIRATÓRIAS**

As doenças respiratórias constituem importante causa de adoecimento e morte em adultos e crianças no mundo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estas doenças representam cerca de 8% do total de mortes em países desenvolvidos e 5% em países em desenvolvimento (WORLD HEATH ORGANIZATION, 1998).

No Brasil, as doenças respiratórias agudas e crônicas também ocupam posição de destaque. Entre as principais causas de internação no Sistema Único de Saúde – SUS, em 2001, estas doenças ocuparam o segundo lugar em frequência, sendo responsáveis por cerca de 16% de todas as internações do sistema (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2001).

Segundo Antó (2001) estas doenças têm também um papel de destaque na morbidade da população, sendo frequente causa de absenteísmo na escola e no trabalho, além de exercer enorme pressão sobre os serviços de saúde. Por exemplo, estima-se que cerca de 40 milhões de crianças menores de cinco anos adquirem pneumonia anualmente<sup>2</sup> e que entre 5% a 15% dos adultos em países industrializados têm doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC).

Nos países em desenvolvimento as doenças agudas do trato respiratório inferior (DRI) constituem importante causa de internação hospitalar de crianças com idade inferior a cinco anos (BERMAN, 1991).

Diferentemente, nos países desenvolvidos os agentes virais são imputados como responsáveis pela maior parte das infecções pulmonares, sejam brônquicas ou alveolares (JENG, MJ; LEMEN, 1997).

“Atualmente a natação é uma das atividades mais recomendadas não somente aos portadores de asma brônquicas, por causa do seu ótimo poder de fortificar e tonificar os músculos das vias respiratórias” (LIMA, 2009, p. 12).

## **5 BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

A atividade na água atribui vários benefícios fisiológicos como a diminuição de espasmos e relaxamento musculares, alívio da dor muscular e articular, manutenção e ou aumento da amplitude articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e elasticidade da pele, melhoria do equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação, melhoria da postura, melhoria da orientação espaço temporal e melhoria do potencial residual (COSTA; DUATE, 2000, p.13).

A estimulação na água também confere à criança a possibilidade de andar mais cedo (precocemente), ter melhor domínio (coordenação) de seus movimentos, enfim desenvolver uma “autonomia” que lhe é muito mais favorável na conquista de outras formas de relação e interação com o meio ambiente no qual ela está inserida. (DAMASCENO, 2012).

Segundo Sarmiento e Montenegro (1992), sob os cuidados de profissionais capacitados, os bebês são capazes de executar diversos movimentos natatórios, demonstrando uma série de reflexos, comuns na primeira infância.

Segundo o autor Eckert (1993), a natação é um dos esportes mais precoces para as crianças. Alguns trabalhos realizados com crianças na pré-escola indicaram que é comum para aquelas de seis anos de idade desenvolver habilidades de nadar razoavelmente bem.

Em relação a criança a natação Lima (2009), diz que a natação também contribui “no aspecto neuromotor, sendo que cabe aos professores alertarem aos pais quanto a possíveis problemas neurológico, auxiliando na prevenção e tratamento”, quando o aluno chega ao professor sem um diagnóstico de qualquer tipo de doença ou patologia, o professor tem que se fazer presente, prestando atenção ao seu aluno e lhe dando uma atenção específica, onde pode contribuir e muito

na evolução de certas doenças e patologia. Conforme o quadro 1. Resultados de estudo de natação em crianças e adolescentes, demonstra alguns resultados e benefícios da natação para este público.

Segundo Borges (2016), a natação é importante para o desenvolvimento dos aspectos, por auxiliar a melhoria da capacidade física, mental e social, outras habilidades dos seus praticantes. Ajuda a desenvolver, coordenação de membros superiores e inferiores, agilidade, equilíbrio e lateralidade, o que torna possível a aprendizagem. Para os profissionais a natação é uma das atividades mais completas, pois tem uma quantidade menor de restrições e por contribuir para o desenvolvimento físico e para amadurecimento do corpo como um todo.

Quadro 1 - Resultados de estudo de natação em crianças e adolescentes

N de pessoas	Objetivos	Conclusão	Autores
Foram estudadas 16 crianças nadadoras de 10 a 12 anos de idade, e 16 crianças não nadadoras de 10 a 12 anos de idade.	Avaliar a pratica da natação na qualidade de vida.	Conclui – se que a natação proporciona nas pessoas da faixa etária analisada uma menor dificuldade em realizar atividade moderadas e simples de sua vida diária.	(FERNANDA, 2007).
Foram estudadas 12 crianças de nível de escolaridade materna igual ou superior a ensino médio completo.	Verificar a influência de um programa de estimulação aquática no desenvolvimento de crianças de 0 a 18 meses, com ênfase no desenvolvimento motor.	Conclui-se que não pode se afirmar que o estímulo precoce nesse meio favoreça o desenvolvimento infantil em seus diversos aspectos.	(JAQUELINE et al., 2009).
Foi analisada uma turma de crianças de 20 alunos de 6 a 8 anos.	Explorar as diversas possibilidades de execução do nado utilitário (que é qualquer forma de deslocamento que o aluno execute para se deslocar, seja em decúbito ventral, dorsal ou lateral sem apoio, ou seja, se apoiando apenas no meio líquido).	Conclui-se que as metodologias lúdicas utilizada podem afirmar que são eficazes, uma vez que através dela conseguimos alcançar os objetivos propostos para todas as aulas.	(DANIELE, 2007).
Foram analisados 8 pessoas com idade média de 13 anos.	O objetivo de estudo é verificar o efeito de um programa de natação e ginástica respiratória no equilíbrio postural de adolescente asmático.	Conclui-se que a prática de ginastica respiratória e da natação melhorou alguma condições da capacidade de controle de equilíbrio postural no grupo de estudo de asmático.	(SILVA, et al, 2015).
Foram selecionados 16 pacientes portadores de lesão medular, divididos em dois grupos: experimental e controle.	O estudo tem por objetivo conhecer os efeitos da natação sobre habilidades funcionais de pacientes com lesão medular.	Podemos concluir que a atividade de natação foi efetiva na melhora da condição física.	(MAURICIO; RICARDO; MARIA INÊS, 2005).
A amostra foi composta por 98 adolescentes não atletas de ambos os sexos, com idades entre 13 e 18 anos.	O objetivo deste trabalho foi identificar os principais motivos que influenciam os adolescentes a iniciar e a permanecer praticando natação, situando o papel da saúde neste contexto.	Conclui-se que o fator saúde não exerce um peso acentuado na opção de adolescentes em iniciar um programa de natação.	(MARIANA, et al, 2007).

Foi selecionado 1 aluno com paralisia cerebral de 23 anos de idade.	O objetivo deste trabalho foi fazer um estudo de caso sobre a influência da pratica da natação para portadores de paralisia cerebral.	Conclui-se que a natação para portadores de PC é uma forma de incluirmos os alunos no âmbito social, além de proporcionarmos mais qualidade de vida.	(MARCELO; MARIANA, 2013).
Foram selecionados 86 indivíduos entre 14 e 18 anos de idade.	O objetivo principal, identificar e analisar os fatores que influenciam a prática de natação, nos praticantes de faixa etária adolescente do SESC de Juazeiro do Norte.	Podemos concluir que os resultados aqui obtidos devem ser avaliados com cautela em função de possíveis limitações do estudo.	(DENISE; ANTONIO, 2018).
Foram selecionadas 9 pessoas que realizaram treinamento de natação, três vezes por semana, durante 14 semanas em intensidade moderada.	O objetivo é investigar o efeito da natação no perfil lipídico de pessoas com lesão medular, previamente sedentário, sem experiência anterior com a modalidade.	Conclui-se que os resultados deste estudo demonstram que mesmo um programa de natação direcionado a pessoas com LM, sem nenhuma experiência prévia com a modalidade pode modificar positivamente o perfil lipídico.	(FABIO; CARMEN, 2015).
Amostra composta por 10 alunos.	O objetivo deste estudo foi verificar se o esforço na prática de atividade aquática altera significativamente as funções do sistema respiratório da pessoa com deficiência.	Conclui-se que apesar da deficiência motora e/ou mental, a análise da função pulmonar mostrou-se eficaz nestes indivíduos.	(NATALIA; MILTON, 2016).

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do artigo realizado foi possível chegar à conclusão que a natação é um esporte que auxilia muito no desenvolvimento do ser humano. A modalidade da natação para crianças e adolescentes traz inúmeros benefícios aos seus praticantes, que estão passando por uma fase de alto desenvolvimento a cada dia, e qualquer estímulo que se acrescente neste dia a dia acaba auxiliando nesta fase, ainda mais se esse estímulo vier de um esporte tão completo como a natação.

Sendo assim, este esporte apresenta um papel importante no desenvolvimento da criança, na medida em que pode estruturar um ambiente facilitador e adequado para a mesma, pois a natação, quando feita adequadamente promove vários benefícios, tanto no aspecto motor, quanto no aspecto psicológico e social da criança.

**REFERÊNCIAS**

- ARROYO, C.T.; OLIVEIRA, S.R.G. (2007), “Atividade Aquática e a psicomotricidade de crianças com paralisia cerebral”. *Motriz*, 13, 2: 97-105.
- ANTO, JM.; VERMEIRE, P.; VESTBO, J.; SUNYER, J. Epidemiology of chronic obstructive pulmonary disease. *Eur Respir J* 2001;17(5):982-94.
- BERMAN, S. Epidemiology of acute respiratory infections in children of developing countries. *Rev Infect Dis* 1991; 13:454-62.
- BARBOSA, GS. Estratégias motivacionais: possibilidade de inclusão do lúdico no processo de ensino aprendizagem da natação. Universidade Estadual Paulista. Faculdade de Ciências. Departamento de Educação Física. Bauru, 2007.
- BORGES, Raphaela Khareniny Fernandes de Melo. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil. Disponível em: . Acesso em: 08 nov. 2019.
- COSTA, A. M.; DUARTE, E. Aspectos teóricos da atividade aquática para portadores de deficiência. In: FREITAS, P. S. (org) Educação Física E Esportes para Deficientes: coletânea. Uberlândia: UFU, 2000.
- CHATARD JC, LAVOIE JM, OTTOZ H, RANDAXHE P, CAZORLA G, LACOUR JR. Physiological aspects of swimming performance for persons with disabilities. *Med Sci Sports Exerc*. 1992; 24 (11): 1276-1282.
- DAMASCENO, L.G. Oficina de Docência de Práticas Aquáticas: Natação. Vitória, 2012. p. 72.
- ECKERT, H.M. Desenvolvimento motor. São Paulo: Manole Ltda, 1993. p. 490.
- GALLAHUE, DL; OZMUN, J. C. Desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora, 2001. p. 488.
- JENG MJ, LEMEN RJ. Respiratory syncytial virus bronchiolitis. *Am Fam Physician* 1997; 55: 1139-46.
- LEWILLIE, L. Research in swimming: historical and scientific aspects. Em A. HOLLANDER, P. HUIJING e D. GROOT (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics, 1983.
- LEWIN, G. Natação. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979. p. 345.
- LIMA, W.U. Ensinando Natação. São Paulo, SP: Phorte Editora, 1999. p. 176.
- LIMA, E. L. A prática da natação para bebês. 1ª Ed. Jundiaí – SP: Ed. Fontoura, 2003. p. 118.
- LIMA, W. U. D. Ensinando Natação. 4 ed. São Paulo: Editora Saraiva, 2009.
- LAGRANGE, G. Manual de psicomotricidade. Lisboa. Editorial Estampa 1974. p. 256.



Ministério da Saúde. Anuário Estatístico de Saúde do Brasil - 2001. Disponível em <<http://saude.gov.br>>. Acesso em 02/11/19.

McArdle, W., Katch, F. e Katch, V. Fisiologia do exercício. Madri: Aliança Editorial, 1990.

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-importancia-da-natacao-para-bebes.htm>>. Acesso em 02/11/19.

RODRÍGUEZ, L. História da natação e evolução dos estilos. Natação, Saltos e Waterpolo, 1997.  
SARMENTO, P.; MONTENEGRO, M. Adaptação ao meio aquático – um projecto educativo. Lisboa: Edições A.P.T.N., 1992.

SIGMUNDSSON, H.; HOPKINS, B. (2010), “Baby swimming: exploring the effects of early intervention on subsequent motor abilities”. Child: Care, Health and Development, 36, 3: 428-430.

VELASCO, CG. Natação segundo a Psicomotricidade. Rio de Janeiro: Atheneu, 2ª ed, 2004. p.266.  
WILKIE, David & JUBA Kelvin. Iniciação à natação. Lisboa, Presença, 1982, p.18.

World Health Organization. 1997: World Health Report. Geneva. WHO, 1998.