

OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

OLIVEIRA, Samuel de Laras¹
MALUF, José Roberto Teixeira²

RESUMO: A natação é um dos esportes mais praticados no planeta, sua procura é cada vez maior independente da idade. Muitas pessoas procuram este esporte por causa dos benefícios que o mesmo pode oferecer como: a melhora do condicionamento físico, aumento do volume sanguíneo e maior desenvolvimento motor. A natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes e dos mais exigentes, por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo. Proporciona às crianças, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos. Pelo impacto reduzido dentro d'água, auxilia no tratamento e na recuperação de lesões. A natação infantil não é somente a atividade de nadar, mas sim o desenvolvimento do processo evolutivo psicomorfológico da criança, auxiliando o desenvolvimento de sua psicomotricidade e reforçando o início de sua personalidade. Assim, este artigo foi elaborado para verificar os benefícios da natação para crianças. Concluiu-se que melhora seu sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, da sociabilidade e autoconfiança. E que o profissional de Educação Física necessita de capacitação na identificação dos benefícios na natação para desenvolver programas de exercícios orientados para cada fundamento ou objetivo que se deseja alcançar ou melhorar.

Palavras-chave: Benefícios, Condicionamento, Crianças, Educação Física, Natação.

¹ Formando do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré/SP. 2017.

² Orientador e Professor do Curso de Educação Física das Faculdades Integradas Regionais de Avaré/SP.

1. INTRODUÇÃO

Historicamente, a natação é conhecida desde os tempos pré-históricos e o registro mais antigo sobre esse esporte encontra-se em pinturas rupestres de cerca de 7.000 anos atrás.

O homem já nadava como instinto de sobrevivência para conseguir alimentos ou em fuga de predadores, lançando-se no meio líquido e nele deslocando-se.

A utilização da natação, com a evolução do homem apresentou novos conceitos. Metodologias empregadas de acordo com a faixa etária e os objetivos. Estes podendo ser recreativos, de condicionamento físico, competitividade, demonstração, aprendizagem motora e corporal entre outras formas.

A natação infantil não é somente a atividade de nadar, mas sim o desenvolvimento do processo evolutivo psicomorfológico da criança, auxiliando o desenvolvimento de sua psicomotricidade e reforçando o início de sua personalidade.

Nadar é potencialmente relevante para desenvolvimento físico, para a formação cognitiva e sócio afetiva da criança desenvolvendo a sua personalidade e a sua inteligência. Já foi observado que as crianças têm um melhor rendimento escolar na alfabetização quando iniciadas na natação

Assim, este estudo objetiva destacar os benefícios da natação para o desenvolvimento infantil, descrever a relação entre a prática da natação e a formação sócio pedagógica da criança e apontar as aprendizagens infantis construídas ao longo do processo.

O estudo se justifica pela necessidade de investigação científica em destacar a importância da natação para o desenvolvimento da criança.

Importante abordar a prática da natação desde o nascimento do bebê até os seus reflexos e comportamentos no meio líquido. A partir dessa fase, a criança desenvolve-se na natação conforme sua maturidade e capacidade.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA (Desenvolvimento)

2.1 Natação: origem e características

A natação surgiu na antiguidade como uma alternativa, saber nadar era mais uma arma de que o homem dispunha para sobreviver. Os povos antigos (assírios, egípcios, fenícios, ameríndios, etc.) eram exímios nadadores. Muitos dos estilos do nado desenvolvidos a partir das primeiras competições esportivas realizadas no século XIX basearam-se no estilo de natação dos indígenas da América e da Austrália (ROSÁRIO, SANTOS, 2011).

No Brasil chega em 1897 quando quatro clubes do Rio de Janeiro (Botafogo, Gragoatá, Icaraí e Flamengo) fundaram a União de Regatas Fluminense. Em 1908 foi criada a Federação Internacional de Natação (FINA) e alguns anos depois surgiria a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA) (ROSÁRIO, SANTOS, 2011).

A natação é a habilidade do indivíduo para dominar o elemento água, deslocando-se de forma independente e segura sob e sobre a água, utilizando, para isto, toda sua capacidade funcional, residual e respeitando suas limitações (COSTA, DUARTE, 2000).

A natação correlaciona prazer e técnica, mediante procedimentos pedagógicos criativos que facultem comportamentos inteligentes de interação entre o indivíduo e o meio líquido, visando o seu desenvolvimento (HADDAD, 2007).

Os motivos que levam à prática da natação podem ser elencados em quatro situações: Saúde, lazer, necessidade e esporte.

- Saúde: Produção de efeitos benéficos ao físico e a mente.
- Lazer: Oportunidade de satisfações emocionais.
- Necessidade: sobrevivência ou reabilitação.
- Esporte: desempenho e resultados (ROSÁRIO, SANTOS, 2011).

Também pode ser definida em desporto, preventiva, recreativa e por necessidade:

- Desporto é a forma competitiva, onde sua prática tem como o objetivo o rendimento, a busca por resultados e consequentemente a vitória.
- Preventiva é uma área em que a natação vem ganhando muitos adeptos, pois vem ajudando a prevenir o agravamento de lesões e corrigir erros posturais etc.
- Recreativa é uma modalidade mais lúdica, muitos procuram a natação como forma de aliviar o estresse do cotidiano ou apenas como passa tempo.
- Por necessidade é quando sua prática é de suma importância, motivos podem ser vários, como trabalho, sobrevivência, reabilitação entre outros (MACHADO, 2011).

A Natação tem quatro estilos conhecidos e praticados atualmente, são eles: Crawl, costas, peito e borboleta. Cada estilo tem seus significados e foram aprofundados e aperfeiçoados em forma técnica ao passar do tempo, sempre com intuito de proporcionar melhoria no desempenho de seus praticantes (ROSÁRIO, SANTOS, 2011).

2.2 Benefícios da natação

Considerado o esporte mais completo e com menores restrições, a natação é um dos desportos mais saudáveis. Indicada como coadjuvante para diversas patologias e doenças (HADDAD, 2007).

Por definição, nadar é considerada a ação de autopropulsão e auto-sustentação na água que o homem aprendeu por instinto ou observando os animais. É um dos exercícios físicos mais completos (MACHADO, 2011).

Dentre os benefícios, os mais observados são:

- Desenvolvimento cardiocirculatório e respiratório;
- Correção e manutenção da postura e prevenção de desvios da coluna vertebral;

- Aumento do volume sanguíneo e muscular do organismo;
- Maior desenvolvimento motor geral (coordenação e ritmo);
- Estimulação endócrina dos processos digestivos e metabólicos;
- Terapia para portadores de bronquite asmática (através do fortalecimento da musculatura responsável pela expiração);
- Recuperação e reabilitação de deficientes físicos e pós-operatórios; • Alívio das tensões e profilaxia da fadiga mental e física;
- Condicionamento físico, autoconfiança e preservação da vida humana no meio líquido (autopreservação e salvamento);
- Desenvolvimento harmônico do físico e da estética (MACHADO, 2011).

Também é responsável por potencializar as capacidades motoras como: resistência, força, flexibilidade, agilidade e velocidade (ROSÁRIO, SANTOS, 2011).

Três aspectos definem os objetivos da natação: físico, orgânico e psicológico. O primeiro visando o desenvolvimento das qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório e corporal e as habilidades aquáticas. O segundo, o desenvolvimento da resistência do sistema muscular, resistência do sistema cardiovascular, respiratório e expansão pulmonar. E o terceiro, desenvolvimento da autoconfiança e criatividade, equilíbrio emocional e consciência corporal (CARVALHO, COELHO, 2011).

A natação colabora no fortalecimento de todos os músculos, especialmente o diafragma e os músculos respiratórios auxiliares. Outras vantagens: a posição horizontal do corpo e os movimentos de braços que facilitam a expansibilidade torácica, favorecendo a tomada de ar. A respiração submersa encontra na água uma resistência ideal para manter por muito tempo a abertura dos brônquios, evitando o fenômeno de “ar retido”. A reeducação da mecânica respiratória também pode ser obtida. Além disso, evita o ressecamento das vias aéreas, devido à respiração de ar mais úmido no ambiente próximo à piscina (CARVALHO, COELHO, 2011).

A natação proporciona melhora na função respiratória, através de exercícios de ventilação pulmonar localizada, reeducação diafragmática, fortalecimento da musculatura respiratória e corporal geral, prevenção de alterações ósseas da coluna vertebral e torácica. Na natação, a ventilação pulmonar deve ser mais eficiente e por isso deve-se trabalhar a resistência aeróbica, tornando o asmático capaz de suportar

um esforço de longa duração numa intensidade moderada. Este trabalho virá aumentar a capacidade ventilatória pulmonar (CARVALHO, COELHO, 2011).

2.3 Benefícios da natação para crianças

Por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, a natação é considerada um dos melhores exercícios físicos e mais exigentes. Para as crianças possibilita benefícios físicos e orgânicos, também sociais, terapêuticos e recreativos. Pelo impacto reduzido dentro d'água, auxilia no tratamento e na recuperação de lesões (KERBEJ, 2002).

A importância da natação em termos mais gerais se pauta pelo desenvolvimento das qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório, melhoria dos problemas posturais, controle corporal e das habilidades aquáticas. Além da melhoria da resistência cardiovascular, resistência do sistema respiratório, expansão pulmonar e desenvolvimento do sistema muscular (KERBEJ, 2002).

A natação também maximiza a coordenação motora e as noções de espaço e tempo, o preparo psicológico e neurológico em sobrevivência, melhora a qualidade do sono, do apetite, da memória e previne algumas doenças respiratórias (CARVALHO, COELHO, 2011).

A natação infantil é o primeiro e mais eficaz instrumento de aplicação da Educação Física no ser humano, e é também um excelente elemento para iniciar a criança na aprendizagem organizada. É possível afirmar também que a natação tem participação na construção do esquema corporal e seu papel integrador no processo de maturação (OLIVEIRA et. al., 2015).

A natação é considerada um dos melhores exercícios físicos existentes e dos mais exigentes, por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo (CARVALHO, COELHO, 2011).

Proporciona às crianças, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos. Pelo impacto reduzido dentro d'água, auxilia no tratamento e na recuperação de lesões (CARVALHO, COELHO, 2011).

De forma geral, a importância da natação está no desenvolvimento das qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório, melhoria dos problemas

posturais, controle corporal e das habilidades aquáticas. Além da melhoria da resistência cardiovascular, resistência do sistema respiratório, expansão pulmonar e desenvolvimento do sistema muscular (KERBEJ, 2002).

Outros benefícios da natação podem ser mencionados: aprimoramento da coordenação motora e das noções de espaço e tempo, preparo psicológico e neurológico para o auto salvamento, melhoria da qualidade do sono, do apetite e da memória, além da prevenção de algumas doenças respiratórias (CARVALHO, COELHO, 2011).

A natação é uma modalidade de exercício físico que poder ser praticada com vários objetivos por indivíduos de todas as idades e com diferentes capacidades físico-motoras. Colabora para o desenvolvimento neuromotor dos indivíduos. As pessoas aprendem a nadar os estilos de natação quando desenvolvem a coordenação mais fina, pois os movimentos exigidos são iguais ao de ler e escrever, ocorrendo entre 4 e 6 anos de idade (OLIVEIRA et. al., 2015).

A prática da natação propicia melhor desenvolvimento motor, o indivíduo eleva seu domínio corporal, melhorando a execução dos movimentos (OLIVEIRA et. al., 2015).

Atividades relacionadas à natação que o profissional de Educação Física deve intervir são os fundamentos relativos ao equilíbrio, percepção temporal, ritmo de respiração e movimentos, lateralidade e noção espacial, dentre outros.

Relativo ao equilíbrio, as crianças no meio aéreo não costumam ficar na posição horizontal, ou seja, deitada, já no meio líquido isso é natural. Para nadar o indivíduo passa por um desequilíbrio retirar-se da posição vertical, perdendo o contato plantar com o fundo da piscina, equilibrando na posição horizontal, por meio da flutuação, para conseguir executar esse princípio da natação a criança deve obter uma boa adaptação no meio líquido (OLIVEIRA et. al., 2015).

A criança com boa percepção temporal, não apresenta dificuldades de coordenar o ritmo de braçadas e pernadas em relação à respiração (MANSOLDO, 1996 apud OLIVEIRA et. al., 2015).

O ritmo da respiração marca o tempo forte ou fraco da propulsão em relação ao movimento, a duração e a intensidade são fatores determinantes na ação deste

movimento. Ou seja, o ritmo da respiração está relacionado com o movimento de braço (OLIVEIRA et. al., 2015).

A noção de lateralidade acontecer quando a criança emerge no meio líquido expira-se pelo nariz e pela boca e para evitar que entre água nas vias aéreas, a criança escolhe um lado para fazer a rotação da cabeça no momento de inspiração com a respiração bilateral ou unilateral, para coordenar este movimento, é necessário obter uma boa lateralidade (OLIVEIRA et. al., 2015).

A importância da natação se pauta no desenvolvimento das qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório, melhoria dos problemas posturais, controle corporal e das habilidades aquáticas. Além da melhoria da resistência cardiovascular, resistência do sistema respiratório, expansão pulmonar e desenvolvimento do sistema muscular (CARVALHO, COELHO, 2011)

Noções de espaço são contraídas por meio das percepções espaciais assimiladas no meio líquido, com as vivências corporais na água, e depois são incorporadas pela direção e o auxílio dos órgãos do sentido, visão e tato. Ao visualizar as bordas, as raia, o professor e os colegas de turma, a criança limita ou amplia seu espaço neste ambiente. Quando a criança nada em decúbito ventral ou dorsal está adquirindo noções espaciais através dos movimentos de braços e pernas no nado (OLIVEIRA et. al., 2015).

A natação infantil é um eficaz instrumento de aplicação da Educação Física no ser humano, assim como excelente elemento para iniciar a criança na aprendizagem organizada. No que diz respeito ao desenvolvimento psicomotor, é possível afirmar sua decisiva participação na construção do esquema corporal e seu papel integrador no processo de maturação (CARVALHO, COELHO, 2011).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a elaboração deste estudo ficou evidente que a natação é uma das atividades físicas mais completas e que influenciam de forma efetiva o corpo humano e suas reações.

A natação possui efeitos tanto no desenvolvimento corporal, quanto em noções específicas, de espaço, lateralidade, tempo. Educa o indivíduo em disciplina, adaptação e deslocamento, além de proporcionar benefícios à saúde.

Anatação infantil é fundamental para o desenvolvimento psicomotor, no processo de melhoria da saúde e capacitação do sistema respiratório, sendo coadjuvante no tratamento de anomalias do trato respiratório, tais como: asma e bronquite.

A criança passa a conhecer seu corpo e busca desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades.

Além disso, melhora seu sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, da sociabilidade e autoconfiança.

O profissional de Educação Física deve ser capacitado em identificar os benefícios na natação e desenvolver o programa de exercícios voltados para cada fundamento ou objetivo que se deseja alcançar ou melhorar.

Para um estudo posterior, sugere-se aplicação de atividade prática de natação, avaliando o estado anterior do indivíduo, durante as aulas e os resultados alcançados em médio prazo.

4. REFERÊNCIAS

CARVALHO, Ana Beatriz Peçanha Caldas. COELHO, Diana Cecília Magalhães. Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos. **Artigo**. Universidade Castelo Branco. Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: < <http://www.metaproducoes.com.br/artigoseaferj/2011/1.pdf>> Acesso em 17 maio 2017.

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.

HADDAD, Fernanda Hipólito. A natação como fator de promoção da qualidade de vida de crianças de dez a doze anos. **Monografia**. Especialista em Esporte Escolar. Centro de Ensino a Distância da Universidade de Brasília. 2007. Disponível em: <

http://www.ufrgs.br/ceme/uploads/1383763147-Monografia_Fernanda_Haddad.pdf>
Acesso em 15 maio 2017.

KERBEJ, F. C. **Natação: algo** mais que 4 nados. São Paulo: Manole, 2002.

MACHADO, Bruno Ribeiro. Natação e o desenvolvimento em crianças de dois a seis anos de idade. **Artigo**. 2011. Uepa. Universidade do Estado do Pará. Disponível em: <http://paginas.uepa.br/ccbs/edfisica/files/2011.2/BRUNO_MACHADO.pdf> Acesso em 17 maio 2017.

OLIVEIRA, Dayse Garcia de, NASCIMENTO, Geovam Correia, FORTES, Luciano Santos, MELO, Sidney Carvalho de, SILVA, Caio Graco Simoni da. Os benefícios da natação escolar para a aprendizagem motora de alunos do ensino fundamental I. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 19, Nº 202, Março de 2015. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd202/os-beneficios-da-natacao-escolar.htm>> Acesso em 10 jun. 2017.

ROSÁRIO, Everton Esteves. SANTOS, Gideon Figueiredo. Natação no contexto do desenvolvimento infantil e sócio-pedagógico. **Artigo**. 2011. Unit - Universidade Tiradentes. Disponível em: <https://portal.unit.br/hotsites/2011/enc_formacao_professores/arquivos/artigos/GT_04_PRATICAS_INVESTIGATIVAS/NATACAO_CONTEXTO_DESENVOLVIMENTO_INFANTIL_SOCIO_PEDAGOGICO.pdf> Acesso em 16 maio 2017.