

## OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

**OLIVEIRA, Samuel de Laras<sup>1</sup>**  
**MALUF, José Roberto Teixeira<sup>2</sup>**

**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.

---

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

<sup>2</sup> 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](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](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](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.