

CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO MOTOR
DE CRIANÇAS**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado a Faculdade Internacional da Paraíba como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em educação física.

Orientador: Iris Callado Sanches

João Pessoa - PB

Novembro, 2023

SUMÁRIO

ARTIGO CIENTÍFICO	03
RESUMO	03
<u>INTRODUÇÃO</u>	<u>04</u>
REVISÃO DE LITERATURA	06
MÉTODOS	11
RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
CONCLUSÃO	14
<u>REFERÊNCIAS</u>	<u>15</u>

ARTIGO

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO MOTOR DE CRIANÇAS

RESUMO EM PORTUGUÊS

A natação é um esporte aquático que envolve nadar em piscinas, rios, lagos ou no mar, se trata de uma ótima atividade para exercitar o corpo e melhorar a saúde cardiovascular. A mesma desempenha um papel fundamental no processo de desenvolvimento motor das crianças e jovens, além disso, ao praticar esse esporte, os indivíduos são expostos a uma série de estímulos que contribuem para o aprimoramento das habilidades motoras básicas, como equilíbrio, coordenação e força muscular. A prática regular da natação também ajuda no desenvolvimento da confiança e autoestima das crianças, além de promover o convívio social e o trabalho em equipe. Dessa forma, esse trabalho de modelo de revisão de literatura tem como objetivo abordar a respeito dos benefícios de coordenação motora influenciados pela prática da natação, com foco em crianças. O objetivo que norteia o trabalho é: quais os benefícios da natação no processo de desenvolvimento motor de crianças? Para isso, o trabalho conta com fontes atuais dos últimos cinco anos, para melhor comparação com a realidade atual.

PALAVRAS-CHAVE: Desenvolvimento motor. Natação. Benefícios da natação.

INTRODUÇÃO

A natação é um esporte aquático que envolve nadar em piscinas, rios, lagos ou no mar, se trata de uma ótima atividade para exercitar o corpo e melhorar a saúde cardiovascular. A mesma desempenha um papel fundamental no processo de desenvolvimento motor das crianças e jovens, além disso, ao praticar esse esporte, os indivíduos são expostos a uma série de estímulos que contribuem para o aprimoramento das habilidades motoras básicas, como equilíbrio, coordenação e força muscular (CRUZ, 2022).

Quanto aos benefícios da natação, uma das suas principais vantagens no desenvolvimento motor é a resistência oferecida pela água, a resistência proporcionada pelo meio aquático exige um esforço maior dos músculos, o que resulta em um fortalecimento gradual do sistema musculoesquelético. Além disso, a água também proporciona um ambiente seguro para o desenvolvimento de habilidades de equilíbrio, pois reduz o impacto nas articulações (CRUZ, 2022).

A natação também promove o aprimoramento da coordenação motora, ao realizar os movimentos específicos da natação, como braçadas e pernadas, os nadadores precisam coordenar diferentes partes do corpo de forma sincronizada. Essa coordenação fina contribui para o desenvolvimento da propriocepção, ou seja, a consciência corporal e espacial (PRADA, 2022).

Outro aspecto importante da natação no processo de desenvolvimento motor é o estímulo ao sistema cardiovascular, a mesma estimula o sistema cardiovascular, melhorando a circulação sanguínea e fortalecendo o coração. É um exercício de baixo impacto que proporciona benefícios cardiovasculares significativos, sua prática regular aumenta a capacidade pulmonar e fortalece o coração, melhorando assim a resistência física e promovendo um estilo de vida saudável desde a infância (JARDIM, 2023).

Além dos benefícios físicos, a natação também contribui para o desenvolvimento cognitivo das crianças e jovens, sua prática regular estimula o cérebro, promove a concentração, melhora a coordenação motora e estimula habilidades cognitivas como o raciocínio lógico e a tomada de decisões. Durante as aulas de natação, eles são desafiados a seguir instruções, aprender novas técnicas e lidar com situações diversas, o que estimula o raciocínio lógico, a memória e a capacidade de concentração (CARDOSO, 2023).

É importante ressaltar que a natação deve ser introduzida de forma gradual e

supervisionada por profissionais qualificados, e vale salientar que cada indivíduo possui um ritmo de desenvolvimento motor único, sendo fundamental respeitar as limitações e habilidades de cada um. De modo geral, a natação desempenha um papel significativo no processo de desenvolvimento motor das crianças e jovens (CARDOSO, 2023).

Além de fortalecer os músculos e promover a coordenação motora, essa prática esportiva estimula a capacidade cardiovascular e contribui para o desenvolvimento cognitivo. Nas crianças, esse desenvolvimento motor auxilia tanto na postura quanto no movimento da criança, se trata de um processo de alterações complexas e interligadas das quais participam todos os aspectos de crescimento e maturação dos aparelhos e sistemas do organismo (PRADA, 2022).

A abordagem dos benefícios da natação no processo de desenvolvimento motor de crianças é importante devido a diversos fatores que melhoram a coordenação motora e habilidades motoras fundamentais, além de promover o desenvolvimento cognitivo e social das crianças. Dessa forma o objetivo que norteia o trabalho busca abordar quais os benefícios da natação no processo de desenvolvimento motor de crianças?

Dessa forma, esse trabalho se baseia em um modelo de revisão de literatura, tem como objetivo abordar a respeito dos benefícios de coordenação motora influenciados pela prática da natação, com foco em crianças. O mesmo levanta dados referentes aos últimos cinco anos, para melhor identificação com os fatos reais e atuais.

REFERENCIAL TEÓRICO

A natação e seus benefícios

A natação é um esporte aquático que oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde física e mental. Ao praticar natação regularmente, é possível obter uma série de vantagens que contribuem para o bem-estar geral do corpo. Em primeiro lugar, a natação é um exercício aeróbico completo que melhora a capacidade cardiovascular e respiratória (MELO; et al, 2020).

Nadar ajuda a fortalecer o coração, aumentando sua eficiência na circulação sanguínea e na oxigenação do corpo. Além disso, a respiração controlada durante a natação promove uma maior capacidade pulmonar e melhora a função respiratória. Outro ponto importante é que a natação é um esporte de baixo impacto, o que significa que é mais suave para as articulações em comparação com outras atividades físicas. Isso faz com que seja uma opção ideal para pessoas com lesões ou condições médicas que limitam a prática de exercícios de alto impacto (CRUZ, 2022).

A água proporciona suporte e fluabilidade, reduzindo o estresse nas articulações e minimizando o risco de lesões. Além disso, nadar regularmente fortalece os músculos do corpo inteiro. Os movimentos realizados na água envolvem os músculos dos braços, pernas, tronco e abdômen. Esses músculos são trabalhados de forma equilibrada, o que ajuda a melhorar a postura e prevenir problemas nas costas (CRUZ, 2022).

A natação também contribui para o desenvolvimento da flexibilidade e da amplitude de movimento das articulações. Os movimentos fluidos realizados na água ajudam a alongar os músculos e a melhorar a mobilidade das articulações. Isso é especialmente benéfico para pessoas mais velhas, que podem experimentar rigidez e perda de flexibilidade (CRUZ, 2022).

Além dos benefícios físicos, a natação também desempenha um papel importante na saúde mental. Nadar é uma atividade relaxante que ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade. A sensação de flutuação na água proporciona uma sensação de leveza e liberdade, promovendo uma sensação de bem-estar e tranquilidade. Além disso, a prática regular de natação está associada à melhora do humor, da autoestima e da qualidade do sono (OLIVEIRA, 2021).

A natação é uma atividade versátil que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento físico. Desde crianças até idosos, todos podem se beneficiar da prática regular da natação. Além disso, a natação é um esporte não competitivo que pode ser praticado individualmente ou em grupo, o que proporciona oportunidades sociais e de interação com outras pessoas (MELO; et al, 2020).

Outro aspecto importante é que nadar é uma forma eficiente de controlar o peso

corporal. A natação é um exercício que queima calorias de forma eficaz, ajudando na perda de peso e no controle da obesidade. Além disso, a água oferece resistência natural ao movimento, o que torna a natação um exercício de resistência que melhora a resistência física ao longo do tempo (OLIVEIRA, 2021).

Natação na coordenação motora

A natação desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e aprimoramento da coordenação motora. Através dos diferentes movimentos e técnicas realizados na água, a

natação trabalha de forma abrangente e eficaz diversas habilidades motoras essenciais. Em primeiro lugar, a natação exige um controle preciso do corpo e dos membros. Os nadadores precisam coordenar os movimentos dos braços, pernas e tronco para realizar os diferentes estilos de nado (OLIVEIRA, 2021).

Esse controle motor refinado é fundamental para atingir uma técnica eficiente e uma boa velocidade na água. Além disso, a natação requer uma sincronização precisa entre os movimentos dos membros superiores e inferiores. Durante o nado crawl, por exemplo, os braços realizam o movimento de puxar a água enquanto as pernas executam o chute. Essa coordenação entre braços e pernas é essencial para impulsionar o corpo através da água de forma eficiente (OLIVEIRA, 2021).

A natação também desenvolve a coordenação bilateral do corpo. Os nadadores alternam os movimentos dos membros superiores e inferiores de forma sincronizada, o que requer um bom equilíbrio e coordenação entre os lados direito e esquerdo do corpo. Essa habilidade de coordenar ambos os lados do corpo é transferível para outras atividades diárias, melhorando a destreza geral. Outro aspecto importante é que a natação estimula a coordenação olho-mão (CARVALHO; et al, 2023).

Durante as viradas nas bordas da piscina ou ao realizar exercícios com equipamentos, como pranchas ou palmares, os nadadores precisam ter um controle visual preciso para se orientar e executar os movimentos corretamente. Esse desenvolvimento da coordenação olho-mão pode beneficiar outras atividades esportivas e tarefas do cotidiano (CARVALHO; et al, 2023).

A natação também contribui para o aprimoramento da coordenação visuo- motora. Nadar envolve a capacidade de processar informações visuais, como a localização das bordas da piscina, a posição dos outros nadadores e a orientação do corpo na água, e utilizar essas informações para ajustar os movimentos do corpo de forma adequada. Essa coordenação visuo- motora é fundamental para melhorar a precisão e o desempenho na água (CARVALHO; ET AL, 2023).

Além disso, a natação oferece uma variedade de exercícios que promovem o desenvolvimento da coordenação motora fina. Ao segurar e manipular objetos na água, como pranchas ou bolas, os nadadores trabalham a destreza das mãos e dos dedos. Esses exercícios ajudam a fortalecer os músculos das mãos e melhoram a habilidade de agarrar e manipular

objetos com precisão (CARVALHO; ET AL, 2023).

Coordenação motora de crianças

A coordenação motora é uma habilidade fundamental no desenvolvimento das crianças. Ela envolve a capacidade de controlar e coordenar os movimentos do corpo de forma precisa e eficiente. O desenvolvimento da coordenação motora nas crianças ocorre gradualmente ao longo dos primeiros anos de vida e pode ser estimulado por meio de atividades físicas e jogos adequados (GORLA; et al., 2022).

Existem dois tipos principais de coordenação motora: a grossa e a fina. A coordenação motora grossa refere-se à habilidade de controlar os movimentos dos grandes músculos do corpo, como os membros superiores e inferiores. Já a coordenação motora fina envolve a habilidade de controlar os movimentos mais delicados e precisos, como os dos dedos e das mãos (GORLA; et al., 2022).

Para estimular a coordenação motora grossa das crianças, é importante oferecer oportunidades para elas se movimentarem livremente. Brincadeiras ao ar livre, como correr, pular, escalar e jogar bola, são ótimas para desenvolver essa habilidade. Além disso, atividades como dança, ginástica e esportes em equipe também contribuem para o desenvolvimento da coordenação motora grossa (GORLA; et al., 2022).

Já para estimular a coordenação motora fina, é possível oferecer brinquedos e jogos que envolvam manipulação de pequenos objetos, como quebra-cabeças, blocos de montar, massinha de modelar e atividades de recorte e colagem. Essas atividades ajudam as crianças a aprimorar o controle dos movimentos dos dedos e das mãos (PASSOS; et al., 2022).

É importante lembrar que cada criança tem seu próprio ritmo de desenvolvimento e pode apresentar variações na aquisição da coordenação motora. Portanto, é fundamental oferecer um ambiente seguro e encorajador para que as crianças possam explorar e praticar suas habilidades motoras (PASSOS; et al., 2022).

Além disso, é importante ressaltar que a prática regular de atividades físicas, como a natação, a dança, o karatê e outros esportes, também contribui para o desenvolvimento da coordenação motora das crianças. Essas atividades estimulam o controle do corpo, o equilíbrio, a agilidade e a precisão dos movimentos (ANDRADE, 2021).

METODOLOGIA

O presente trabalho se refere a uma revisão bibliográfica, que obedece às seguintes etapas: elaboração da pergunta norteadora; estabelecimento dos critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura seguida de análise; coleta de dados mediante a definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/categorização dos estudos; análise crítica dos estudos incluídos; e apresentação da revisão integrativa por meio da síntese do conhecimento.

As publicações selecionadas são referentes ao período de 2019 a 2023, sem restrição de idioma. Os critérios utilizados para inclusão da pesquisa foram os seguintes: artigos científicos completos, livros, trabalhos de conclusão de curso e monografias. O nível de evidência foi dado por meio do sistema GRADE – o qual avalia a qualidade da evidência científica disponível, definindo a confiança na informação utilizada.

Foram excluídos: artigos originais e relatos de experiência publicados em outros meios de comunicação, que não os periódicos científicos; artigos do tipo ensaio teórico, reflexões, revisões bibliográficas não sistematizadas, cartas, resenhas; estudos que não atenderam ao objetivo desta pesquisa. Coletaram-se os dados primários de agosto a outubro de 2023, utilizou-se a seguinte estratégia de busca: (natação) or (coordenação motora) or (natação para crianças).

Optou-se, com relação às bases de dados, após sondagem prévia do quantitativo e relevância das publicações, pelo SciELO (Brasil Scientific Electronic Library Online). Avaliaram-se inicialmente todos os estudos identificados na estratégia 9 de busca, após a aplicação dos critérios de inclusão, com a análise dos títulos e resumos. Procedeu-se à leitura na íntegra da publicação, em situações nas quais os títulos e os resumos não se mostraram suficiente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A natação é uma atividade física que oferece uma série de benefícios para o processo de desenvolvimento motor de crianças. Ao praticar a natação regularmente, as crianças podem desenvolver habilidades motoras fundamentais e aprimorar sua coordenação, força muscular e equilíbrio (PRADA, 2022).

Em primeiro lugar, a natação contribui para o desenvolvimento da força muscular das crianças. Durante a prática da natação, diversos grupos musculares são utilizados, tanto na parte superior quanto na inferior do corpo. Os movimentos de braçada e pernada exigem esforço muscular, o que ajuda a fortalecer e desenvolver a musculatura das crianças (CARVALHO; et al, 2023).

Além disso, a natação também promove o aprimoramento da coordenação motora. Os diferentes movimentos e técnicas utilizados na natação requerem uma coordenação precisa dos membros superiores e inferiores, bem como do tronco. As crianças precisam aprender a sincronizar seus movimentos para nadar de forma eficiente, o que contribui para o desenvolvimento da coordenação motora global (CRUZ, 2022).

Outro benefício importante da natação é a estimulação do equilíbrio e da propriocepção das crianças. A flutuação na água desafia as habilidades de equilíbrio das crianças, incentivando-as a desenvolver um senso de equilíbrio corporal. Além disso, a água oferece uma resistência suave, o que estimula a propriocepção e ajuda as crianças a ajustar seus movimentos com precisão (CORREIA; et al, 2019).

A flexibilidade também é beneficiada pela prática da natação. A água proporciona um ambiente de baixo impacto que facilita o alongamento dos músculos e articulações das crianças. A prática regular da natação ajuda a melhorar a flexibilidade geral do corpo, o que é essencial para o desenvolvimento motor saudável (PRADA, 2022).

A natação também estimula o sistema cardiovascular das crianças. É uma atividade aeróbica que aumenta a frequência cardíaca e promove a saúde cardiovascular. Nadar regularmente contribui para o desenvolvimento de um sistema cardiovascular saudável, melhorando a capacidade pulmonar e a resistência física das crianças (MELO; et al, 2020).

Além disso, a natação promove a resistência física das crianças. A atividade envolve o uso contínuo dos músculos e requer resistência física. À medida que as crianças nadam regularmente, sua resistência física aumenta, permitindo-lhes nadar por períodos mais longos sem se cansar. Isso é essencial para seu desenvolvimento motor e para a prática de outras atividades físicas (MELO; et al, 2020).

A prática da natação também promove a consciência corporal das crianças. Ao nadar, as crianças precisam ajustar seus movimentos e posições na água, desenvolvendo uma maior consciência do próprio corpo. Isso contribui para uma melhor compreensão do corpo e de suas capacidades motoras (MELO; et al, 2020).

Além dos benefícios físicos, a natação também estimula o desenvolvimento cognitivo das crianças. Elas precisam aprender e aplicar diferentes técnicas de nado, seguir instruções dos professores e estar atentas ao ambiente aquático. Isso estimula o desenvolvimento cognitivo, incluindo a memória, a atenção e o processamento de informações (CARVALHO; et al, 2023).

CONCLUSÃO

A natação oferece uma ampla gama de benefícios para o processo de desenvolvimento motor das crianças. Desde o fortalecimento muscular até o aprimoramento da coordenação motora, equilíbrio, flexibilidade, resistência física, consciência corporal e desenvolvimento cognitivo, a natação é uma atividade completa que contribui para o crescimento saudável e o desenvolvimento global das crianças.

Incentivar as crianças a praticarem natação desde cedo pode ser extremamente benéfico para seu desenvolvimento motor, social e cognitivo. Além de fortalecer os músculos e melhorar a coordenação motora, a natação desde cedo também contribui para o desenvolvimento da resistência física, melhora a postura, estimula o equilíbrio e a agilidade, promove o desenvolvimento cardiovascular e respiratório, e ajuda no controle do peso.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Danielle Phabiolla Araujo Siqueira de. Brinquedo para crianças com transtorno de espectro autista. 2021.

CARDOSO, Luiza de Marilac Ribeiro et al. Natação e seus efeitos para o desenvolvimento motor, em crianças com Síndrome De Down. 2023.

CARVALHO, Camila Borges Santos et al. INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE NATAÇÃO NA COORDENAÇÃO MOTORA DE CRIANÇAS. **VIGILÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO INFANTIL TÍPICO E NEURODIVERSO: CONCEITUAÇÃO E PROCESSOS INCLUSIVOS**, v. 1, n. 1, p. 176-186, 2023.

CORREIA, Clara Knierim et al. Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 1, 2019.

CRUZ, Stephane Cerqueira de Souza. A educação física e o ensino da natação para crianças em idade pré-escolar. 2022.

GORLA, José Irineu et al. O teste KTK na avaliação da coordenação motora de crianças e suas relações com antropometria e desempenho motor: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 2, p. e58111225955- e58111225955, 2022.

JARDIM, Marcelo Bittencourt. **A PSICOMOTRICIDADE RESSIGNIFICANDO A EDUCAÇÃO CORPORAL DE IDOSOS E ADULTOS EM COMUNIDADES DE SÃO GONÇALO-RJ: DA TEORIA Á PRÁTICA (NASF): Saúde Pública do RJ.** UNIVERSIDAD COLUMBIA DEL PARAGUAY, 2023.

MELO, Janaína Magda Pinto et al. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of development**, v. 6, n. 8, p. 62511-62519, 2020.

OLIVEIRA, Marlon de. Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças: um artigo de revisão. 2021.

PASSOS, Ricardo P. et al. Aperfeiçoamento Da Coordenação Motora De Crianças Por Meio Da Recreação. **Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 14, n. 2, p. 2, 2022.

PRADA, Luigi de Oliveira. Natação infantil para crianças de 03 a 06 anos: a relação entre o ensino-aprendizagem do professor e a expectativa dos pais. 2022.