



ESCOLA DE SAÚDE E BEM-ESTAR  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ANDERSON OLIVEIRA NUNES

**UM ESTUDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS E SEUS  
IMPACTOS NA VIDA ADULTA**

Porto Alegre

2023



ESCOLA DE SAÚDE E BEM-ESTAR  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
ANDERSON OLIVEIRA NUNES

**UM ESTUDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS E SEUS  
IMPACTOS NA VIDA ADULTA**

Projeto de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado ao Centro Universitário FADERGS como parte das exigências para obtenção do título de bacharel em Educação Física.

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Ms. Betina Rubin

Porto Alegre

2023

## **LISTA DE TABELAS**

**Tabela 1** - Alguns benefícios da natação para bebês..... 11

**Tabela 2** - Exemplo de tabela com descrição estudos clínicos de revisão..... 13

## SÚMARIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>2. METODOLOGIA.....</b>	<b>08</b>
<b>3. REFERENCIAL TEÓRICO .....</b>	<b>09</b>
3.1 HISTÓRIA DA NATAÇÃO .....	09
3.2 BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS.....	10
<b>4. RESULTADOS .....</b>	<b>11</b>
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>6. CONCLUSÃO.....</b>	<b>14</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>15</b>

## **UM ESTUDO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS E SEUS IMPACTOS NA VIDA ADULTA**

Anderson Oliveira Nunes

**RESUMO:** O presente estudo tem como objetivo descrever os benefícios da natação para bebês e seus impactos na vida adulta. A importância da pesquisa se deve à possibilidade de promover a saúde e o bem-estar das crianças desde cedo, incentivando pais e responsáveis a matriculem seus filhos em aulas de natação. Para atingir esses objetivos, foram mensuradas a dinâmica e preparação das aulas de natação para bebês, apresentados os benefícios da atividade com base na literatura, analisado como ela pode influenciar o desenvolvimento físico e cognitivo. Em conclusão, os estudos sobre os aprendizados e benefícios da natação para bebês e suas influências na vida adulta podem trazer importantes informações sobre a prática dessa atividade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Natação, Benefícios, Bebês, Vida Adulta

## 1. INTRODUÇÃO

A natação para bebês tem se mostrado uma atividade extremamente benéfica para o desenvolvimento físico e psicológico dos pequenos. Além disso, o contato com a água pode proporcionar momentos de conexão e afeto entre pais e filhos. Entre os principais aprendizados que a natação para bebês pode proporcionar, destaca-se o desenvolvimento das habilidades motoras e sensoriais. Durante as aulas, as crianças aprendem a se movimentar na água, explorando novas sensações e estímulos para o seu corpo. Esse tipo de experiência pode contribuir para aprimorar a coordenação motora e o equilíbrio dos bebês, favorecendo sua habilidade de andar, correr e brincar (MELO,2020).

Além disso, a natação para bebês pode ter influência positiva no sistema respiratório, ajudando a prevenir problemas como a asma e a bronquite. Ao praticar a atividade, os pequenos exercitam a respiração e aprendem a controlá-la de forma mais eficiente. A prática da natação para crianças ajuda a melhorar a capacidade física e as habilidades motoras, favorecendo o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação dos membros superiores e inferiores e agilidade. O aprimoramento da coordenação motora possibilita que a criança execute movimentos de maneira mais precisa e segura, promovendo o fortalecimento muscular de forma saudável (UNIMED,2022).

Outro benefício da natação para bebês é a estimulação do sistema imunológico. O contato com a água pode ajudar a fortalecer a resistência do organismo, prevenindo doenças e infecções, nessa perspectiva é importante destacar que a natação para bebês também pode ter influência no desenvolvimento emocional e cognitivo das crianças. As aulas de natação oferecem um ambiente seguro e descontraído, que pode favorecer o desenvolvimento da confiança, da autoestima e da socialização dos pequenos (MELO,2020).

A natação infantil proporciona uma atividade física e recreativa divertida para as crianças, trabalhando diversas partes do corpo sem risco de grandes impactos ou danos às articulações. Além disso, crianças com sobrepeso podem se adaptar bem a

esse esporte, já que ele é mais suave em comparação a atividades como corrida e vôlei (UNIMED,2022, p.12).

Justifica-se a elaboração do presente estudo pois, entender os efeitos da natação para bebês pode ajudar a promover a saúde e o bem-estar das crianças desde cedo. Conhecer os benefícios da atividade pode incentivar pais e responsáveis a matricularem seus filhos em aulas de natação, proporcionando a eles uma experiência enriquecedora e saudável. Outro ponto importante é a influência da natação para bebês na vida adulta. Compreender como essa atividade pode influenciar o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças pode fornecer pistas importantes sobre os efeitos da prática da natação ao longo da vida.

Por fim, estudar os aprendizados e benefícios da natação para bebês pode ajudar a promover uma cultura de prevenção e cuidado com a saúde desde cedo. Ao entender como a atividade pode contribuir para o desenvolvimento saudável das crianças, é possível incentivar pais e responsáveis a adotarem práticas e hábitos saudáveis em outras áreas da vida das crianças. Diante disso indaga-se o seguinte problema de pesquisa: Quais são os aprendizados e benefícios da natação para bebês e como eles influenciam o desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional na vida adulta?

Para tanto, foi definido como objetivo geral descrever os benefícios da natação para bebês e os impactos na vida adulta; para tanto, buscou-se mensurar a dinâmica e preparação das aulas para natação em bebês, apresentar, com base na literatura, os benefícios da natação para bebês e os impactos que esta gera na vida adulta e compreender como essa atividade pode influenciar o desenvolvimento físico e cognitivo.

## 2. METODOLOGIA

Quanto ao tipo este estudo classificou-se como uma pesquisa bibliográfica, onde foram analisados livros, artigos científicos, teses e dissertações que estejam de acordo com o assunto pesquisado. Segundo Nunes *et al.*, (2022), a revisão de literatura científica é uma metodologia de pesquisa que consiste em reunir e analisar de forma sistemática os resultados de estudos prévios sobre um tema ou questão específica, com o objetivo de sintetizar as principais evidências e lacunas de conhecimento sobre o assunto.

O instrumento de coleta de dados foram as bases de dados eletrônicas como o Google Acadêmico, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)*, *Portal Capes* e artigos que estejam relacionados ao tema, por meio das seguintes palavras-chaves: “natação”, “bebês”, “benefícios”. Os artigos selecionados compreendem o intervalo temporal de publicação dos últimos 10 anos, ou seja, serão selecionados estudos que foram divulgados entre 2013 a 2023.

Foi adotado os seguintes critérios de inclusão para a seleção dos artigos: serem artigos originais disponíveis integralmente em formato eletrônico, com data de publicação entre 2013 a 2023. Quanto aos procedimentos classifica-se como pesquisa descritiva e qualitativa. Os dados coletados foram analisados pelo pesquisador e incluídos para a revisão, de forma que consiga atingir os objetivos propostos.

A ética para desenvolver esta pesquisa bibliográfica envolve algumas considerações importantes para garantir a integridade e confiabilidade do trabalho acadêmico. Nem todas as fontes de informação estão disponíveis ou acessíveis, o que pode limitar a abrangência da pesquisa e também a qualidade e confiabilidade das fontes.

### 3. REFERENCIAL TEÓRICO

#### 3.1 HISTÓRIA DA NATAÇÃO

Segundo Oliveira (2021), a natação é uma das modalidades esportivas mais antigas da humanidade. Existem registros históricos que indicam que a natação era praticada em diversas culturas antigas, como a egípcia, a grega e a romana. Na Grécia antiga, por exemplo, a natação era considerada uma habilidade importante para os soldados e marinheiros, que precisavam atravessar rios e mares para cumprir suas missões. Os gregos acreditavam que a natação também era uma forma de exercício físico e terapia, sendo praticada em banhos públicos e em tratamentos de saúde.

Na era moderna, a natação como esporte começou a se popularizar no final do século XIX, com a organização dos primeiros campeonatos de natação na Inglaterra e na América do Norte. Em 1896, a natação foi incluída nos Jogos Olímpicos de Atenas, tornando-se uma das modalidades esportivas mais tradicionais das Olimpíadas. Com o passar do tempo, a natação foi se desenvolvendo e se especializando em diferentes estilos, como o crawl, o peito, as costas e o borboleta. Além disso, novas técnicas e tecnologias foram surgindo para aprimorar o desempenho dos nadadores, como o uso de trajes especiais, óculos de natação e piscinas com medidas e materiais adequados para competições (OLIVEIRA,2021).

A natação é um esporte bastante popular no Brasil, tanto em nível profissional quanto amador. A história da natação no país remonta aos primeiros anos do século XX, quando começaram a surgir as primeiras piscinas e clubes especializados em natação. Desde então, a natação tem evoluído significativamente no Brasil, especialmente nas últimas décadas. O país já conta com diversos atletas de alto nível que representam o Brasil em competições internacionais, como as Olimpíadas, e também possui um calendário de eventos que inclui diversas competições nacionais e regionais (RODRÍGUEZ *et al.*, 2015).

Segundo Oliveira (2021), quando se trata de natação com crianças, é importante lembrar que a natação é um esporte que pode ser praticado desde cedo, com bebês a partir de seis meses de idade. A natação infantil pode trazer diversos benefícios para as crianças, incluindo o desenvolvimento motor, melhora da coordenação motora, fortalecimento dos músculos e melhora da capacidade respiratória.

No entanto, é importante que a prática da natação seja supervisionada por um profissional capacitado, que possa orientar corretamente a criança em relação às técnicas de nado e garantir a segurança durante as atividades na piscina. Além disso, é fundamental que as crianças sejam incentivadas a praticar a natação de forma lúdica e divertida, sem pressão ou cobranças excessivas. Dessa forma, elas poderão desenvolver o gosto pelo esporte e colher os benefícios que ele pode oferecer ao longo da vida (RODRÍGUEZ *et al.*, 2015).

### 3.2 BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA BEBÊS

Segundo Amorim (2022), além dos benefícios físicos, a natação também pode trazer benefícios emocionais e sociais, especialmente para crianças. A prática da natação pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades sociais, como trabalhar em equipe, respeitar as regras e aprender a lidar com a derrota. Além disso, a natação pode ser uma ótima forma de reduzir o estresse e a ansiedade, ajudando as crianças a se sentirem mais relaxadas e confiantes. Por ser uma atividade que exige concentração e foco, a natação também pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades cognitivas, como a memória e o raciocínio.

Nessa perspectiva, a natação pode ser benéfica para bebês por várias razões, como demonstrada na tabela 1:

**Tabela 1** – Alguns benefícios da natação para bebês

<b>Percepções</b>	<b>Principais Benefícios</b>
<b>Melhora desenvolvimento físico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A natação pode ajudar a desenvolver a coordenação motora, a força muscular, a flexibilidade e a resistência dos bebês.</li> </ul>
<b>Estimula desenvolvimento cognitivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A natação pode estimular o desenvolvimento cognitivo dos bebês, ajudando-os a aprender habilidades de solução de problemas, a melhorar a memória e a desenvolver a linguagem.</li> </ul>
<b>Promove a saúde</b>	A natação pode ajudar a melhorar a saúde dos bebês, ajudando a fortalecer o sistema imunológico, melhorando a qualidade do sono e ajudando a prevenir a obesidade
<b>Estimula desenvolvimento emocional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ A natação pode ser uma atividade divertida e emocionante para os bebês, o que pode ajudá-los a desenvolver uma autoestima positiva e uma atitude saudável em relação à atividade física.</li> </ul>
<b>Fortalece o vínculo entre o bebê e o cuidador</b>	A natação pode ajudar a fortalecer o vínculo emocional entre o bebê e o cuidador, uma vez que a atividade é realizada em conjunto, permitindo uma interação divertida e afetiva.

**Fonte:** adaptado de Melo *et al.*, 2020

No entanto, é importante lembrar que a natação para bebês deve ser supervisionada por um instrutor qualificado e seguida de perto pelos pais ou responsáveis. Além disso, é importante respeitar o ritmo e as limitações individuais de cada bebê.

Segundo Moreno (2015), a prática da natação é amplamente reconhecida como benéfica para o desenvolvimento orgânico das crianças. É consenso que a atividade física é essencial para o crescimento saudável da criança em todas as idades, inclusive desde bebês até idosos. Muitos pais inscrevem seus filhos em programas de adaptação ao meio líquido com o objetivo de ensinar a nadar, mas é importante ressaltar que os benefícios da natação infantil vão muito além do aprendizado da natação.

A natação infantil é um instrumento eficiente da Educação Física, tendo um papel decisivo no desenvolvimento motor e na construção do esquema corporal, além de atuar como um agente integrador no processo de maturação. A prática da natação infantil deve estar baseada no conceito da psicomotricidade humana, promovendo a criatividade, a espontaneidade, a liberdade do movimento e a significação do sentido do movimento (BENDA, 2020).

Segundo Moreno (2015), os movimentos dos recém-nascidos são mais adequados para um meio aquático do que para o terrestre, possivelmente devido ao período prolongado em que o bebê permanece em meio líquido durante a gestação. A natação infantil pode trazer diversos benefícios para bebês normais e com distúrbios, fortalecendo o tônus muscular, melhorando a postura e a disposição, além de atuar como um auxiliar no tratamento de distúrbios neuropsicomotores, ortopédicos, neurológicos e respiratórios.

#### **4. RESULTADOS**

Neste capítulo será apresentado os resultados, isto é, os dados obtidos a partir da pesquisa e interpretados de maneira clara e objetiva, de forma a responder às perguntas de pesquisa e aos objetivos estabelecidos. É nessa seção que será exposto as conclusões tiradas a partir da análise dos dados e apresentado as implicações desses resultados para a teoria ou prática da área estudada.

**Tabela 2 – Exemplo de tabela com descrição estudos clínicos de revisão**

<b>Autor, ano</b>	<b>População</b>	<b>Intervenção</b>	<b>Resultado principal</b>
<b>AMORIM COSTA, Wender Rodrigues et al. 2022</b>	Bebês e Crianças	Analisar a importância da natação para crianças.	A natação é uma atividade importante, pois, desenvolve suas capacidades motoras, afetivas e cognitivas.
<b>BENDA, C. A. P. 2020</b>	Bebês e Crianças	Analisar a utilização dos jogos, brinquedos e brincadeiras na aprendizagem da natação	Os jogos e brincadeiras podem ser utilizados para estimular a exploração do ambiente aquático, como por exemplo, nadar sob obstáculos, pegar objetos no fundo da piscina, deslizar em escorregadores e essa abordagem tem se mostrado bastante eficaz na promoção do aprendizado,
<b>MELO, Janaína Magda Pinto et al.2020</b>	Crianças e Adolescentes	Verificar os benefícios da natação para crianças e adolescentes	A prática da natação pode trazer inúmeros benefícios para crianças e adolescentes. Além de ser uma atividade física prazerosa, ela pode contribuir para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional desses indivíduos.
<b>MORENO, J. A.; PAULA 2015</b>	Bebês	Compreender os benefícios da natação para os bebês	O contato com a água desde cedo pode ajudar na adaptação ao meio líquido, além de contribuir para o desenvolvimento motor e cognitivo dos pequenos.
<b>OLIVEIRA, Marlon, 2021</b>	Crianças	Por meio de uma revisão conhecer os benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças	A natação pode trazer diversos benefícios para os bebês, desde o fortalecimento muscular até a melhoria da coordenação e do desenvolvimento cognitivo. Isso porque a água proporciona um ambiente diferente e desafiador para os bebês, estimulando-os a se movimentar e a explorar novas sensações.

## 5. DISCUSSÃO

Os estudos de Amorim *et al.*, (2022), a natação é uma atividade física completa, que trabalha diversos aspectos do corpo. Durante a prática da natação, o indivíduo desenvolve suas capacidades motoras, como a coordenação, a força e a resistência muscular. Além disso, a natação também pode ajudar no desenvolvimento das capacidades afetivas, como a autoconfiança e a disciplina, já que a prática da atividade exige perseverança e dedicação.

Além dos benefícios físicos e afetivos, a natação também pode contribuir para o desenvolvimento cognitivo. Isso porque durante a prática da atividade, o cérebro é estimulado a trabalhar em diversas áreas, como a percepção espacial, a tomada de decisão e a capacidade de concentração. Além disso, a natação também pode ser uma atividade relaxante, ajudando a reduzir o estresse e a ansiedade, o que pode beneficiar ainda mais o desenvolvimento cognitivo. Por todos esses motivos, a natação é uma atividade importante para o desenvolvimento global do indivíduo (AMORIM *et al.*, 2022).

Benda (2020), destaca que os jogos e brincadeiras na natação podem ser utilizados para trabalhar diversos aspectos, como a coordenação motora, a percepção espacial, a respiração e a flutuação. Além disso, eles também podem ser usados para desenvolver habilidades sociais, como a interação com os outros alunos e o respeito às regras do jogo.

Melo *et al.*, (2020), a natação é uma atividade física que pode trazer inúmeros benefícios para crianças e adolescentes. Além de ser uma atividade prazerosa, a natação pode contribuir para o desenvolvimento motor desses indivíduos, ajudando a melhorar a coordenação, a força e a resistência muscular.

Moreno e Paula (2020), em seus estudos mostra que a natação pode ajudar a estimular a concentração, a autoconfiança e a disciplina, além de ser uma atividade relaxante que pode contribuir para a redução do estresse e da ansiedade. Por todos esses motivos, a natação é uma excelente opção de atividade física para crianças e adolescentes.

Oliveira (2021, p.56), a natação para bebês pode contribuir para a melhoria do sono, da digestão e do sistema respiratório, além de ser uma atividade que favorece o vínculo afetivo entre pais e filhos. A água também proporciona uma sensação de liberdade e de autonomia para os bebês, que podem se sentir mais confiantes e seguros em suas habilidades motoras. No entanto, é importante que a prática da natação para bebês seja acompanhada por um profissional especializado e que respeite as limitações e as necessidades individuais de cada bebê. Também é fundamental que sejam tomadas medidas de higiene e segurança adequadas, para garantir a saúde e o bem-estar dos bebês durante a prática da atividade.

É importante lembrar que estudos sobre os aprendizados e benefícios da natação para bebês e suas influências na vida adulta podem apresentar limitações.

Alguns desses estudos podem ter amostras pequenas ou envolver apenas bebês saudáveis, o que pode limitar a generalização dos resultados para toda a população de bebês.

Além disso, os resultados desses estudos podem variar de acordo com a metodologia utilizada, com as características da população estudada e com as condições em que a prática da natação foi realizada. Por isso, é importante ter cautela ao interpretar os resultados desses estudos e considerar outras evidências científicas e as recomendações de profissionais especializados antes de tomar decisões relacionadas à prática da natação para bebês.

## **6. CONCLUSÃO**

Em conclusão, os estudos sobre os aprendizados e benefícios da natação para bebês e suas influências na vida adulta podem trazer importantes informações sobre a prática dessa atividade. No entanto, é preciso considerar as limitações desses estudos, como amostras pequenas e metodologias específicas.

Apesar das limitações, é possível afirmar que a natação para bebês pode trazer inúmeros benefícios para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional dos pequenos, além de ser uma atividade prazerosa e que favorece o vínculo afetivo entre pais e filhos. No entanto, é importante que a prática da natação seja realizada com o acompanhamento de profissionais especializados e que respeitem as necessidades individuais de cada bebê, garantindo a segurança e a saúde dos pequenos durante a atividade.

Por fim, é fundamental que os pais e responsáveis busquem informações de qualidade sobre a prática da natação para bebês, considerando as evidências científicas e as recomendações de profissionais especializados, para tomar decisões conscientes e seguras em relação à prática dessa atividade.

## REFERÊNCIAS

AMORIM COSTA, Wender Rodrigues et al. **BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS**. Revista Faipe, v. 12, n. 2, p. 57-67, 2022.

BENDA, C. A. P. A utilização dos jogos, brinquedos e brincadeiras na aprendizagem da natação. *Revista Mineira de Educação Física*, Viçosa, v.7, n.1, p. 51-63, 2020.

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. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/15672> acesso em 17 de mar. 2023.

MORENO, J. A.; PAULA, L. Estimulación acuática para bebés. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*. n. 20, p.54 – 81, 2015.

NUNES, GC; NASCIMENTO, M C D; ALENCAR, M A C. Pesquisa científica: conceitos básicos. ID on line. *Revista de metodologia científica*, v. 10, n. 29, p. 144-151, 2016.

OLIVEIRA, Marlon de. **Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças**: um artigo de revisão. 2021. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/14489> acesso em 17 de mar. 2023

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., 2015.

UNIMED FORTALEZA. **5 benefícios da natação infantil para o desenvolvimento do seu filho**. 2022. Revisado por Dra. Euzenir Pires Moura Maiam. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/mamae-e-bebe/beneficios-da-natacao-infantil/> Acesso em : 17 de mar. 2023.