

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

Benefits of swimming for children

Wender Rodrigues de Amorim Costa¹, Cleiton Marino Santana², Adeliana Cristina Siqueira Santos³, Gêssica Adriana de Carvalho Lúcio⁴, Austrogildo Hardmam Júnior⁵

RESUMO

O objetivo da pesquisa é analisar os benefícios da natação para crianças e identificar a sua importância como prática esportiva. A presente pesquisa caracteriza-se em um estudo bibliográfico de caráter exploratório, que visa analisar a importância da natação para crianças. A Natação é uma prática de exercício de se locomover sobre água fazendo movimentos, é praticado por várias pessoas com diferentes objetivos, para melhorar a qualidade de vida, saúde, esporte, lazer e sobrevivência. A prática das atividades aquáticas na primeira infância foi-se desenvolvendo desde meados dos anos sessenta até aos nossos dias. Atualmente a prática da natação tem se desenvolvido como uma forma de atividade física para melhorar o desenvolvimento motor, saúde e qualidade de vida dos praticantes. Para as crianças a prática da natação possibilita a melhora do desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo. Tais benefícios são importantes para o desenvolvimento natural da criança, essas potencialidades podem ajudar no desenvolvimento do indivíduo por toda a vida. A natação destaca-se como uma excelente atividade motora para a criança, pois estimula ela experimentar de uma forma natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, que se torna importante para sua evolução, no processo de desenvolvimento. Podemos verificar que a natação é uma atividade importante, pois, desenvolve suas capacidades motoras, afetivas e cognitivas. Deve-se buscar a prática da natação o mais cedo possível, uma vez que, praticando na infância pode desenvolver habilidades essenciais para toda a vida.

Palavras-chave: Natação. Benefícios. Criança.

ABSTRACT

The objective of the research is to analyze the benefits of swimming for children and to identify its importance as a sport. This research is characterized in an exploratory bibliographical study, which aims to analyze the importance of swimming for children. Swimming is an exercise practice of moving over water making movements, it is practiced by several people with different objectives, to improve the quality of life, health, sport, leisure and survival. The practice of water activities in early childhood developed from the mid-sixties to the present day. Currently, the practice of swimming has been developed as a form of physical activity to improve the motor development, health and quality of life of practitioners. For children, the practice of swimming enables the improvement of motor, affective and cognitive development. Such benefits are important for the natural development of the child, these potentialities can help in the development of the individual throughout life. Swimming stands out as an excellent motor activity for children, as it stimulates them to experience in a natural and spontaneous way, a dynamic aquatic motor skill, which becomes important for their evolution, in the development process. We can verify that swimming is an important activity, because it develops their motor, affective and cognitive capacities. One should try to practice swimming as early as possible, since practicing in childhood can develop essential skills for life.

Keywords: Swimming. Benefits. Child.

¹ Graduado em Educação Física pela Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

² Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialista em Docência do Ensino Superior (Universidade de Gama Filho/DF), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

³ Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT), Especialização em Treinamento Desportivo e Personal Training (Universidade Veiga de Almeida). Coordenadora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

⁴ Doutoranda em Educação (PPGE-UFMT). Mestre em Educação Física (PPGEF-UFMT). Professora do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)

⁵ Mestre em Ensino da Educação Física (PPGE-UNIC/UFMT), Pós-graduação em Obesidade e Emagrecimento pela Universidade Gama Filho (UGF/RJ), Professor do Curso de Educação Física da Faculdade de Tecnologia do Ipê (FAIPE)



INTRODUÇÃO

A Natação é uma prática de exercício de se locomover sobre água fazendo movimentos, por ser um dos esportes mais praticado no mundo sua prática é realizada por várias pessoas com diferentes objetivos, como: melhorar a qualidade de vida, saúde, esporte, lazer e sobrevivência.

Essa atividade é uma das atividades mais completas e benéficas a saúde, trazendo melhorias ao condicionamento físico, e é uma atividade adaptada para todas as idades. É considerado um dos melhores exercícios físicos para ser praticados, pois, movimentam praticamente todos os músculos e articulações do corpo e também, pelo fato do impacto ser reduzido dentro d'água, auxilia no tratamento e na recuperação de lesões.

Sua prática desenvolve vários benefícios para às crianças, sendo físicos e orgânicos, recreativos, sociais e terapêuticos. Não é de hoje que a prática das atividades aquáticas na primeira infância foi-se desenvolvendo. Atualmente a prática da natação tem se desenvolvido como uma forma de atividade física para melhorar o desenvolvimento motor, saúde e qualidade de vida dos praticantes.

A atual pesquisa da natação se justificativa no cenário atual, aonde as pessoas buscam a prática de exercícios físicos para a melhora da saúde e qualidade de vida aonde a natação se destaca por trazer diversos benefícios. Sendo assim essa pesquisa e fazer análise bibliográfica sobre a importância da natação para crianças.

Hoje em dia muitos pais colocam os filhos para fazer aula de natação, com diferentes motivos e objetivos, o principal é querer que as crianças aprendam a nadar, mais e qual é o real benefício que a prática de natação dará as crianças.

Neste estudo iremos analisar os benefícios da natação para crianças e identificar a sua importância, como prática esportiva, para isso, vamos identificar através da literatura os fundamentos dessa pesquisa.

DESENVOLVIMENTO

NATAÇÃO, SUA HISTÓRIA E ORIGEM

A história da natação se começa nos tempos mais remotos, uma vez que está se tornou uma qualidade física imprescindível para a sobrevivência do homem, seja na caça por alimentos ou na fuga de uma ameaça em terra, e em seu desenvolvimento. De fato, sabe-se que os povos da Antiguidade consisti em bons nadadores: registros aparecem que no Antigo Egito, em 3000 a.C., os filhos dos nobres aprendiam a nadar desde cedo (FERNANDES, 2015).

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; KATCH, 1990).

De acordo com Paiva (2018) no período da pré-história, a relatos que o homem já nadava, com diferentes objetivos, um dos fundamentais era o meio de sobrevivência fugindo do perigo da terra de algum eminente ameaça através do meio líquido para se salvar.

Segundo Camargo et al. (2012) há registros que o homem já nadava no período pré-histórico pois as pinturas rupestres de cerca 7.000 anos atrás são registro que mais antigo da natação.

Como aponta Camargo et al. (2012) A 310 anos antes de cristo os romanos já nadavam nos rios e lagos, isso era seus hábitos mais durante o período Romano que surgiram as termas que lá dentro havia piscinas. No mesmo período na Grécia as piscinas eram dentro dos ginásios. O autor aponta o relato histórico que os cidadãos germanos mergulhavam seus filhos em águas geladas, com o objetivo que as crianças ganhassem resistência.

Segundo Santos (2011) ao realizar uma breve análise da natação durante o período da Grécia antiga, se considerava uns dos esportes mais saudável, diante a isso era praticada por diversas pessoas por ter vários benefícios ao ser humano, outro motivo dessa atividade ser tão importante para os gregos era suas obsessões a beleza do corpo.

Nas sociedades primitivas a natação é vista como uma atividade de sobrevivência, bem para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas fortuitas na água ou crescidas de rios (LEWIN, 2004).

A natação pode ser compreendida como o desenvolvimento de sua capacidade de locomoção na água, seus relatos ultrapassam a história, e sua origem é de milhares de anos atrás. Depois de muito tempo, a natação é caracterizada como um esporte por volta do século XIX. Sua prática esportiva é descrita desde a primeira Olimpíada da era moderna em 1896, se desenvolvendo até os últimos anos.

A natação e a atividade física mais completa que permanece, por trabalhar a harmonia, a flexibilidade, a potência, o ritmo e a coordenação. Praticada regularmente, amplia mecanismos fisiológicos, como capacidade pulmonar, o sistema cardiovascular e consente com o desenvolvimento da coordenação e equilíbrio (RAMALDES, 1987).

A natação como prática é muito recomendada entre os médicos, pois, ajuda no tratamento de muitas doenças, inclusive como obesidade, sedentarismo e estresse. O esporte possibilita o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório, e proporciona diversos benefícios para suas ações motoras, como agilidade e velocidade (SILVA, 2019).

A natação é um dos esportes individuais mais praticados em todo o mundo, pelos

seus reais benefícios proporcionados na saúde sistêmica da população e por permitir vivenciar habilidades em um ambiente totalmente diferente do qual vivemos (BRUM; SANTOS, 2020). A busca por programas de ensino da natação engloba adeptos de diferentes idades desde o bebê ao idoso.

A natação mesmo sendo muito popular, demorou muito para ser considerada uma competição, seus estilos foram se desenvolvendo de diferentes formas ao longo da história.

São quatro estilos de nados, criados por tempo e por autores diferentes. O primeiro nado que surgiu foi o nado de peito no ano de 1996, pelo francês M.Thevenal, o segundo foi o nado de costas em 1074 pelo italiano Bernardini, depois de 1979 que surgiu o nado crawl ou estilo livre com conhecido também, pelo inglês John Trudgen, e o nado borboleta que surgiu através do nado peito, pelo australiano Richard Cavill (AFONSO, 2022).

No século XIX, na Inglaterra, a natação atinge seu maior apogeu. No ano 1828 se constrói em Londres a primeira piscina coberta, e no ano 1837 se leva a cabo a primeira competição organizada (REYES, 1998).

Com a origem e evolução dos quatro estilos de nado com os que se compete na atualidade; dita evolução dos estilos prove essencialmente da busca da melhora da velocidade (RODRÍGUEZ, 1997).

O nado do estilo crawl, é definido como: deslocamento humano na água caracterizado por uma posição ventral do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundução completa e o das segundas um batido, com uma rotação da cabeça, coordenada com os membros superiores para realizar a inspiração (ARELLANO, 1992).

Já o nado do estilo costas, é definido como: deslocamento humano na água caracterizado por uma posição dorsal do corpo e movimento alternativo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundução completa e o das segundas um batido; existindo um giro no eixo longitudinal durante o nado (ARELLANO, 1992).

O nado do estilo peito, é definido como: deslocamento humano na água caracterizada por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo, simétrico e coordenado das extremidades superiores e inferiores, descrevendo o movimento das primeiras uma trajetória circular e o das segundas um pontapé, com um movimento de ascensão e descenso de ombros e quadris que, coordenado com os membros superiores permite realizar a inspiração (ARELLANO, 1992).

O estilo borboleta, na atualidade, pode-se definir como: deslocamento humano na

água caracterizada por uma posição ventral do corpo e movimento simultâneo e coordenado das extremidades superiores e inferiores, sendo o movimento das primeiras uma circundação completa e o das segundas um batido; com uma ondulação de todo o corpo que, coordenada com os membros superiores permite realizar a inspiração (ARELLANO, 1992).

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO

A natação é um dos esportes mais recomendado e praticado no planeta, a sua procura é maior a cada dia independente de idade. (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

A natação é um esporte individual, porém professor deve criar atividades recreativas que auxiliem na sociabilidade dos alunos (BAGGINI, 2008).

Segundo França (2004) alguns benefícios da natação centram-se em: melhorar a aptidão física e a execução psicomotora, deslocar-se de forma independente e segura sob a água, fortalecer o tônus muscular, melhorar o desenvolvimento social e psicológico, elevar a autoestima, melhorar a segurança do indivíduo nas horas de lazer, aliviar a dor muscular e articular, melhora a postura.

Além disso são vistas melhorias no aparelho respiratório, aparelho locomotor e vários benefícios fisiológicos e cognitivos (HADDAD, 2007). Como são inúmeros os benefícios da natação, significa que é um dos esportes mais completos e recomendados pelos médicos, e que tem menos restrições. (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

Já os benefícios psicossociais, começam com a liberdade de movimentação na água. Fazendo com que tenha experimentação de seus potenciais conhecendo a si próprio. Iniciando assim o encanto pela natação, adquirindo o aumento da autoestima, autoconfiança, autoimagem e independência própria (HADDAD, 2007).

Deste modo tornar-se evidente a associação da natação com a qualidade de vida, seus benefícios com índices baixos de lesão fazem com que a natação seja um esporte praticado por todas as idades, recomendado para recém-nascidos até aos idosos (MARTINS; MONTE, 2011).

A prática da natação esta aliada à estimulação de habilidades, respeitando as fases sensíveis da formação, a personalidade de cada um, e o ensino apropriado e programado, proporciona ao desenvolvimento multilateral da criança, contribuindo para sua formação geral bem como para o aprendizado de uma modalidade esportiva que ele poderá praticar no decorrer da vida, seja para o esporte ou para outras finalidades (VENDITTI; SANTIAGO, 2015).

A natação como prática é muito recomendada entre os médicos, pois, ajuda no tratamento de muitas doenças, inclusive como obesidade, sedentarismo e estresse. O esporte

possibilita o desenvolvimento do sistema cardiorrespiratório, e proporciona diversos benefícios para suas ações motoras, como agilidade e velocidade (SILVA, 2019).

A natação traz melhorias no aparelho respiratório, aparelho locomotor e vários benefícios fisiológicos e cognitivos (HADDAD, 2007). Como são inúmeros os benefícios da natação, significa que é um dos esportes mais completos e recomendados pelos médicos, e que tem menos restrições (MACHADO; RUFFEIL, 2011).

Os médicos indicam a natação como forma de tratamento para diversos problemas de saúde, principalmente do público infantil. Para que a atividade de nadar aconteça é necessário propiciar uma relação de proximidade entre a água e o futuro nadador. Para ser um nadador é importante que o indivíduo deseje a água, veja a água e sinta a água, primeiro, para que elimine a rigidez muscular que é comum ao sentimento de medo da água (ROHLFS, 1999).

Depois de vivenciada esse contato com a água, o próximo passo da adaptação ao meio líquido será a flutuação. A flutuação está relacionada ao relaxamento muscular que geralmente está associado ao bom estado mental, ausente, portanto, em situações de medo e ansiedade (BONACHELA, 1992).

A respiração é o essencial para o conforto no meio líquido e é trabalhado com uma adaptação, já que ocorre de modo diferente do habitual. Tanto a boca quanto o nariz encontram o meio aquático como obstáculo. A prática de exercícios específicos deve tornar a respiração regular, a respiração é considerada a “alma do aprendiz” da natação, pois, quando o aprendiz consegue dominá-la, ele se torna capaz de concretizar a etapa de iniciação dos estilos e daí evolui no aprendizado destes (GALDI, 2004).

Para se adaptar ao meio aquático, a propulsão, que é a capacidade de locomoção do corpo no meio aquático pela exploração de recursos próprios, e pela 23 ação conjunta de membros superiores e inferiores. A propulsão é essencial para a execução dos nados (ROHLFS, 1999).

O professor tem o papel de proporcionar situações desafiadoras e intervir apenas quando necessário, permitindo o indivíduo agir e compreender a organização das atividades desenvolvidas. Os fatores mais importantes para o desenvolvimento do indivíduo é a intervenção, saber quando, como e por que intervir. Neste sentido, o professor precisa ter sensibilidade perante as necessidades de cada criança respeitando sua realidade e de tal modo mostrar a importância da qualidade do afeto nas relações corporais para uma melhor comunicação (BARBOSA, 2007).

Muitos pais quando colocam seus filhos na natação não sabem que as vantagens

desta prática são inúmeras. Estas vantagens ocorrem porque a criança, principalmente em seus primeiros anos de vida, passa por um processo intenso de desenvolvimento e maturação. Até os cinco anos de idade, ela tem a capacidade de ter 90% do seu cérebro preparado para as aquisições futuras. Todos esses desenvolvimentos podem ser auxiliados e estimulados com a natação (DAMASCENO, 2017).

BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS

As atividades aquáticas tiveram a sua prática na primeira infância foi-se desenvolvendo desde meados dos anos sessenta até aos nossos dias (BARBOSA et al., 2016).

A criança sofre mudanças no seu organismo durante o processo de crescimento e desenvolvimento, tais como: comportamento motor, afetividade, aprendizagem, percepção, entre outros benefícios. Precisa respeitar o desenvolvimento de habilidades básicas das crianças, porque se isso não for privilegiado é provável que a criança enfrente dificuldades para combinar habilidades de forma mais eficiente e adquirir habilidades mais complexas (DAMASCENO, 2017).

Lembrando que quando se tratarmos da natação infantil, não podemos esquecer de um componente fundamental no processo de aprendizagem: o LÚDICO. A abordagem do lúdico em aulas de natação infantil é essencial, ela gera manifestações positivas que estimulam a criatividade, a espontaneidade, o prazer, a afetividade, entre outros (DIAS, 2007).

A natação hoje ela é considerada um dos esportes que mais traz benefícios a saúde não só das crianças, como também em todas as outras faixas etárias, ela auxilia na prevenção de doenças cardiorrespiratórias, problemas posturais entre outros. Então a criança com a faixa etária de três a seis anos, é estimulada a prática da natação, deve ser ministrada recreativamente, porque nesta fase ela amplia seus aspectos sensório-perceptivo e sensório-motor globais, que propicia um desenvolvimento integral dela. Tudo isso vai fazer com que a criança perceba seu próprio corpo, a nível motor e cognitivo (SOARES; MISKEY, 2016).

A natação está bem procurada pelos pais pelo fato de ter um papel fundamental na saúde das crianças, a obesidade, o sedentarismo e estresse são alguns dos problemas que mais acomete as crianças que praticam nenhum tipo atividade física. Por meio da prática da natação, a criança trabalhará o sistema cardiovascular e respiratório e desenvolverá habilidades psicomotoras como agilidade e velocidade. A natação reforçará a resistência do organismo, além de ajudar na prevenção e recuperação de problemas ortopédicos (GOMES, 2014).

Segundo Moura Jr, (2000) as atividades aquáticas podem ser praticadas pelo

homem desde o seu nascimento até a sua velhice, com pouquíssimas restrições, a natação é destacada como a mais tradicional por oferecer vários benefícios/fins sendo eles competitivo, recreativo, segurança, terapêutico, como condicionador físico ou simplesmente como um meio de relaxamento e ócio.

Como aponta LIMA (2003) a busca vem, desde a mais tenra idade, dar condições para que os pequeninos também possam aproveitar-se dos benefícios das atividades aquáticas e aprender as primeiras lições de auto salvamento.

A natação na primeira infância propicia a obtenção de sentimento de confiança, respostas adaptativas mais adequadas, exercitação das destrezas motoras, conhecimento e domínio progressivo do corpo, socialização, entre outros aspectos (BRANDÃO, 1984 apud DAMASCENO, 2017).

Apesar que foco principal é no auto salvamento, alguns estudos ressaltam outros motivos pelos quais as crianças se envolvem com a natação, como: ter alegria; melhorar suas habilidades e aprender novas; praticar com amigos e fazer novas amizades; desenvolver condicionamento físico e sentir novas emoções.

Além dos motivos acima citados, os pais também se preocupam em proporcionar aos pequenos, condições, meios e incentivos para que tenham uma vida saudável e fisicamente ativa por um longo período.

Assim, devido à sua ampla área de trabalho e, portanto, popularização no mundo todo, surgiram vertentes para cada modalidade, onde se busca o aprofundamento em cada uma delas.

Mas a natação para bebês e crianças, antes era tratada com muitos preconceitos e estava rodeada de mitos, e atualmente está presentemente cada vez mais se tornando comum a prática da natação para as crianças na idade inicial, como uma forma de atividade física para melhora do seu desenvolvimento motor, saúde e também como meio de sobrevivência e prática esportiva.

Como aponta Moreira (2014) na sua percepção, os pais matriculam as crianças ainda bebês nas aulas de natação com a finalidade de aprendam a nadar, mais o que eles não têm em mente e que os benefícios da natação infantil vão muito além da capacidade de nadar.

Segundo Santos (2011) para as crianças a natação é de extrema importância, porque, traz diversas vantagens para o organizamos, como: melhora o desenvolvimento motor, afetivo e cognitivo, esses benefícios são importantes para o desenvolvimento natural da criança, os benefícios adquiridos serão refletidos durante toda a vida em curto e longo prazo.

Como aponta os autores Silva Raiol e Azevedo Raiol (2011) a natação deve-se

destacar como uma excelente atividade motora para a criança, pois estimula ela experimenta de uma forma natural e espontânea, uma motricidade aquática dinâmica, que se torna importante para sua evolução, no processo de desenvolvimento.

De acordo com Etchepare (2011) na natação é proporcionado diversos estímulos psicomotores para as crianças, desenvolvendo suas habilidades motoras pelos movimentos e formas lúdicas, que estimula a sua coordenação motora fina e grossa, além disso trabalha a percepção dos cinco sentidos, visão, audição, olfato paladar e tato, que fazem sentir diversas sensações através dos movimentos no meio líquidos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após esta ampla revisão bibliográfica, a pesquisa atingiu seu principal objetivo que foi perceber os inúmeros benefícios proporcionados para as crianças. Como também analisou a construção das formas de ensino da natação e como a natação auxilia no desenvolvimento infantil.

Com essa revisão, foi constatado que a pratica da natação traz vários benefícios como contribuição para aprendizagem organizada, coordenação motora, desenvolvimento, oferece descontração e ludicidade, e nos aspectos físico, oferece benefícios no sistema respiratório e cardiovascular, recuperando e prevenindo doenças; nos aspectos psicológicos eleva a auto estima, diminuindo o stress, disposição para demais atividades, no aspecto social melhora a relação interpessoal e aumento dos círculos de amizade, compartilhando experiências e ideias e os pais/responsáveis buscaram a natação para que as crianças aumentassem seus círculos de amizade, para a prevenção das doenças e aumento da saúde e ajuda na socialização da criança.

As crianças que fazem natação desde cedo apresentam um melhor rendimento escolar e respondem de forma mais significativa ao processo de alfabetização. Nadar também proporciona um maior aprimoramento da coordenação motora, eleva a resistência cardiorrespiratória e tonifica os músculos. Contribuindo para o desenvolvimento motor da criança.

REFERÊNCIAS

AFONSO, L. "**Natação**"; **Brasil Escola**. Disponível em:
<https://brasilestela.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm>. Acesso em: 06 dez. 2022.

ARELLANO, R. **Avaliação da força propulsiva em natação e sua relação com o treinamento da técnica**. 1992. Tese (Doutorado) - Universidade de Granada, Granada,

1992.

BAGGINI, F. C. S. **Caracterização do processo ensino/aprendizagem da natação para diferentes faixas etárias**. 2008. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado de São Paulo – Unesp, Bauru, 2008.

BARBOSA, G. S. **Estratégias motivacionais: possibilidades de inclusão do lúdico no processo ensino aprendizagem da natação**. 2007. 62 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade do Estado de São Paulo – Unesp, Bauru, 2007.

BARBOSA, T. M. et al. **Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação**: versão completa. Manual de referência FPN para o ensino e aperfeiçoamento técnico em natação: versão completa. Portugal: Federação Portuguesa de Natação, 2016.

BONACHELA, V. As leis que regem os corpos na água. **Nadar Revista Brasileira dos Esportes Aquáticos**, v. 2, n. 57, 1992.

BRUM, F.; SANTOS, D. C. Clima motivacional na natação esportiva: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, v. 9, n. 3, p. 271-285, 2020.

CAMARGO, M. V. P.; MOTA, N. P. L.; MENDES, C. R. D. S. **Natação para bebês**: a presença dos pais é importante? Disponível em: <https://fug.edu.br/repositorio/2012-2/EdiFisica/NATA%C3%87%C3%83O%20PARA%20BEBES.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2021.

DAMASCENO, L. G. **Natação, psicomotricidade e desenvolvimento**. Campinas, SP: Autores associados, 2017.

DIAS, D. S. **O ensino lúdico da natação**: uma experiência do PST em Volta Redonda. Universidade de Brasília, 2007.

ETCHEPARE, J. T. Percepção dos professores de natação da grande Florianópolis sobre a utilização de boias em crianças na fase de adaptação ao meio líquido. **Educação Física e Esporte-Pedra Branca**, 2011.

FERNANDES, J. R. P. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2015.

GALDI, E. H. G (org.) **Aprendendo a nadar com a extensão universitária**. Campinas: Ipes Editorial, 2004.

HADDAD, F. **A Natação como fator de promoção da qualidade de vida de crianças de dez a doze anos**. 2007. 38 f. Monografia (Especialista em Esporte Escolar), Universidade de Brasília, São Paulo, 2007.

LEWIN, G. Natação. Comportamento social de portadores de síndrome de down em contexto de atividade motora adaptada. **Revista da Sobama**, v. 9, n. 1, p. 15-24, 2004.

LIMA, E. L. **A prática da natação para bebês**. Jundiaí, SP: Ed.Fontoura, 2003.

MACHADO, B. R.; RUFFEIL, R. **Natação e o Desenvolvimento em Crianças de Dois a Seis Anos de Idade**. UEPA, 2011. Disponível

em:<http://paginas.uepa.br/ccbs/edfísica/files/2011.2/BRUNO_MACHAD-O.pdf>. Acesso em: 27 maio 2016.

MARTINS, C. C.; MONTE, A. A. M. Natação e Flexibilidade: Revisão de Literatura. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 5, n. 26, p. 111-117, 2011.

MOURA, N. J. M. **Natação e sua aplicação em diferentes momentos da vida dos seres humanos**. 2000. Monografia (Especialização) - Faculdade de Ciências da Saúde Educação Física, Universidade de Marília, Marília, 2000.

PAIVA, B. M. R. **A Natação Como Meio Para O Desenvolvimento Psicomotor Infantil**. 2018. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Curso de Educação Física, Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, Ariquemes, RO, 2018.

REYES, R. **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996**. 1998. Tese (Doutorado) - Universidade das Palmas de Grande Canária, Las Palmas, 1998.

RODRÍGUEZ, L. Historia de la natación y evolución de los estilos. **Natación, Saltos y Waterpolo**, v. 19, n. 1, p. 38-49, 1997.

ROHLFS, I. C. P. M. **Aprendizagem em natação**. Belo Horizonte: FAM, 1999.

SANTOS, T. T. M. **Importância do processo de ensino e aprendizagem da natação para os bebês de zero a dois anos**. 2011. TCC (Bacharelado em Educação Física) – Universidade do Estado da Bahia – UNEB, Salvador, 2011.

SILVA RAIOL, P. A. F.; AZEVEDO RAIOL, R. As aulas de natação para bebês: capacidades motoras e princípios do treinamento. **Educação Física em Revista**, v. 5, n. 3, 2011.

SILVA, T. S. **Benefícios da natação para o desenvolvimento da criança**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2019.

SOARES, R.; MISKEY, G. **O ensino da natação**. 3. ed. São Paulo: Manole, 2016.

VENDITTI, C. R.; SANTIAGO, M. G. **Natação na idade escolar: terceira infância; a natação no apoio ao aprendizado escolar**. Rio de Janeiro: Sprint, 2015.

Autor principal: Wender Rodrigues de Amorim Costa

E-mail: wender.edf@gmail.com

Endereço: Travessa Orino Dia, n 163, Bairro Manga, Várzea Grande-MT

Cidade: Várzea Grande-MT, CEP 78115-565

(65) 99334-7723