



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TÁMIRES FERNANDA DA SILVA MOURA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA ESCOLA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TÁMIRES FERNANDA DA SILVA MOURA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA ESCOLA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para obtenção do título de Professor de Educação Física, sob a orientação da Prof^ª. Dr. Lara Colognese Helegda.

VITÓRIA DE SANTO ANTÃO

2019

Catálogo na fonte
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.
Bibliotecária Ana Lígia Feliciano dos Santos, CRB4-2005

M929i Moura, Tâmires Fernanda da Silva.
A importância da natação na escola nos anos iniciais do ensino fundamental./ Tâmires Fernanda da Silva Moura. - Vitória de Santo Antão, 2019. 25 folhas.

Orientadora: Lara Colognese Helegda.
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.
Inclui referências.

1. Natação. 2. Criança. 3. Educação Física Escolar. I. Helegda, Lara Colognese (Orientadora). II. Título.

797.21083 CDD (23. ed.) **BIBCAV/UFPE-178/2019**

TÁMIRES FERNANDA DA SILVA MOURA

**A IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO NA ESCOLA NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO
FUNDAMENTAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para obtenção do título de Professor de Educação Física.

Aprovado em: 21/11/2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr. Lara Colognese Helegda (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Luciano Machado Ferreira Tenorio de Oliveira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a Erika Cristina Lima da Silva Santiago (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico esse trabalho primeiramente a Deus, pois, sem Ele não seríamos nada. E em seguida a minha mãe e pai, que sempre me apoiaram e me encorajaram a nunca desistir. A minha felicidade hoje divido com vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter me dado a oportunidade de hoje estar realizando mais um sonho, ao longo desses anos Ele tem me sustentado e me guiado. Muita coisa aconteceu durante toda a graduação, momentos ruins e bons, mas sempre soube que tudo foi permissão dEle porque sei que Ele é o mesmo ontem, hoje e será eternamente. (Hebreus 13:8). Concluo mais uma etapa da minha vida com fé, perseverança e amor.

Agradeço também a mulher da minha vida, minha mãe. Uma pessoa que não mede esforços para me ajudar e está sempre ao meu lado, puxando minha orelha e me orientando, mesmo eu já sendo mãe dependo inteiramente da minha mãe. Obrigado por nunca desistir de mim. Pai, obrigado por sempre me estimular e me lembrar que filha de pedreiro pode sim ter graduação e se formar em universidade pública, sei que você tem orgulho de mim porque sempre fala para os amigos e família que sua filha está terminando a faculdade. Obrigado pelo amor incondicional de vocês.

Agradeço a Deus por ter me concedido o amor mais forte do mundo, o poder de ser mãe. Já na reta final Daimilly chegou para comemorar junto comigo essa conquista. Hoje vivo para esse ser tão pequeno. Não foi fácil, não é fácil. Mas Deus nunca me deixou desanimar e a cada dia renovou as minhas forças.

As minhas amiga de faculdade para a vida, Dayana e Joseane, que sempre caminhamos juntas nesses grandes momentos, sei que não nos encontraremos todos os dias como antes, mas cada lembrança é essencial para lembrarmos de todos os aperreios que passamos, as lembranças serão eternas.

Obrigado a minha orientadora Lara por sempre ter paciência e sempre estar presente e me ajudar com as minhas crises de loucura.

Meu muito obrigado a todos.

RESUMO

O presente trabalho tem como foco a importância da natação para as crianças que estão começando a se desenvolver motoramente, junto com a inclusão dessa prática nas aulas de educação física. Atualmente a educação física não é mais vista como apenas uma matéria que estuda a prática de exercícios de maneira mecanizada, pelo contrário, tal área tem se avançado e se aprimorado no decorrer dos anos, com estudos que abrangem não apenas o corpo humano, mas também todo o sistema multidisciplinar da cultura corporal de movimento e, é a partir disso, que se busca nessa pesquisa desenvolver esse estudo e demonstrar como o ensino da natação se incorpora nesses avanços da área. Quanto maior o número de estímulos a que se expõe uma criança, maior será sua capacidade de aprendizado. A natação é referida como uma atividade completa (SOARES; PAGANI; LIMA, 2014, p. 111). Com tudo isso a natação irá trabalhar o sistema respiratório, muscular, psicológicos e diversos outros fatores para o seu bem estar. Então conclui-se que a escola tem um papel importante para auxiliar no desenvolvimento dos alunos, ao adicionarmos aulas de natação iremos ter uma melhora de vida considerável aplicando também o lazer e o brincar de cada criança. Em linhas gerais, o presente estudo apresenta revisão bibliográfica de literatura, cuja finalidade é refletir sobre as informações contidas nas bibliografias encontradas. Por fim, as considerações finais buscarão de modo geral a importância da natação infantil nas escolas, com um misto de descoberta e aprendizado junto com a inclusão na grade escolar.

Palavras-chaves: Natação Infantil. Ensino fundamental. Importância da Natação.

ABSTRACT

The present work focuses on the importance of swimming for children who are starting to develop motorily, along with the inclusion of this practice in physical education classes. Currently education physics is no longer seen as just a subject that studies the practice of exercises in a mechanized way, on the contrary, this area has advanced and has improved over the years, with studies that cover not only the human body but also the whole multidisciplinary system of body culture movement, and it is from this that it is sought in this research to develop this study and demonstrate how swimming teaching is incorporated into these advances in the area. The greater the number of stimuli to which a child, the greater your learning ability. Swimming is a reference as a complete activity (SOARES, PAGANI, & LIMA, 2014, p. 111). With all this swimming will work the respiratory system, muscle, psychological and several other factors for your well being. So it follows that the school has an important role to assist in the development of students by Adding swimming lessons will have a considerable improvement in life while also applying the leisure and play of each child. Generally speaking, the present study presents a literature review, whose purpose is to reflect on the information contained in the bibliographies found. Finally, the final considerations will generally seek the importance of child swimming in schools, with a mix of discovery and learning along with inclusion in the school grade.

Keywords: Child Swimming. Elementary School. Importance of Swimming.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 BREVE HISTÓRICO DA NATAÇÃO	10
2.1 NATAÇÃO COMO FERRAMENTA PEDAGOGICA	11
2.2 ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO.	13
2.3 BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL	15
3 DESENVOLVIMENTO MOTOR	17
3.1 O ENSINO E A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO POR MEIO DA CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO	18
3.2 A IMPORTANCIA DA NATAÇÃO ESCOLAR E SEU PAPEL NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR, AFETIVO, SOCIAL E PSICOMOTOR DA CRIAÇA	20
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	22
REFERÊNCIAS	24

1 INTRODUÇÃO

A natação é considerada uma atividade física positiva para o corpo humano por trabalhar diversos grupos musculares e articulações, desenvolvendo-se a melhora do sistema respiratório e cardíaco, considerando-se, ainda, um esporte que trás grandes benefícios à saúde. Também, sabendo-se que a natação é fundamental para a formação da inteligência e personalidade do praticante, torna-se uma atividade física indicada para todas as idades.

As atividades aquáticas podem contribuir para o melhoramento na formação do ser humano e seu desenvolvimento global. Essas atividades podem se tornar prazerosas e tornam-se momentos ricos em sabedoria e troca de conhecimento.

A natação em seu contexto geral apresenta habilidades locomotoras, estabilizadores e manipuladores, e está relacionada diretamente ao movimento corporal. Uma boa capacidade de movimentação traz benefícios a estruturação corporal de quem a pratica.

Vários são os motivos para uma criança praticar natação, as instituições privadas (academias e clubes) estão investindo nesse esporte, com um público amplo e variado (bebês, crianças, jovens, adultos, idosos). Cada uma dessas organizações tem diferentes visões de trabalho, sofrendo influência de diversas pessoas envolvidas, como diretores, pais, comunidade, nadadores e professores.

Os pais matriculam seus filhos em programas de adaptação ao meio líquido esperando que com isso eles aprendam a nadar ou os matriculam por orientação médica. Muitas pessoas desconhecem os benefícios que a natação pode trazer para seus filhos, podendo ser descoberto com o passar das aulas praticadas através de observações, práticas, aprendizado de técnicas e atividades que envolvam o meio líquido.

A importância da aula de Natação nas aulas de Educação Física, como um instrumento no desenvolvimento motor e psicossocial das crianças nos anos iniciais do Ensino Fundamental está sendo percebida como mais uma prática, um conteúdo que pode agregar saúde, conhecimentos, aprendizados, enfim, uma gama de situações benéficas com esse esporte no meio líquido.

Nessa temática, alguns autores têm aprofundado pesquisas sobre a importância da natação infantil e a inclusão no contexto pedagógico escolar, visando

a melhoria da educação e a valorização tanto do profissional quanto da própria criança.

Não há métodos específicos para o ensino da natação fazendo com que este tenha um caráter lúdico e fazendo com que a criança aprenda sem traumas ou dor, tornando essa prática uma forma de melhoramento de vida, podendo fazer com que a criança obtenha independência na água formando um processo de aprendizado mais rápido e eficiente das técnicas dos nados existentes.

É partindo desse contexto que a temática aqui abordada trás pontos essenciais que irão ser debatidos ao decorrer do trabalho. Escobar (1985) reforça que a especificidade das atividades aquáticas se caracterizam por três fatores: equilíbrio, respiração e propulsão.

Desse modo questiona-se: Qual é a necessidade da inclusão da natação no contexto pedagógico e qual a sua devida importância?

Assim, justifica-se o interesse por esse objeto de estudo que surgiu da necessidade de aprofundar o conhecimento acerca na natação praticada ou não praticada no âmbito escolar por meio das aulas de Educação Física.

Portanto, esse estudo tem como objetivo demonstrar a importância da natação na escola nos anos iniciais do ensino fundamental.

No entanto, para contemplar essa pesquisa, a metodologia utilizada será realizada por meio de uma Revisão bibliográfica da literatura com diferentes estudos já realizados, a partir de publicações de artigos científicos nacionais nas bases de dados CNPq, BIREME (LILACS) e SCIELO durante o período de 2013 à 2019 e livros publicados de 2009 a 2019. Os principais descritores do assunto a serem utilizados para essa pesquisa serão: educação física escolar, natação, anos iniciais do ensino fundamental, desenvolvimento motor, cultura corporal de movimento.

2 BREVE HISTÓRICO DA NATAÇÃO

A origem da natação se confunde com a própria humanidade, referindo-se à necessidade e a sobrevivência (CATTEAU; GAROFF, 1990).

A natação foi utilizada desde seus primórdios como sendo essencial para a pesca, por instinto e/ou necessidade. Dessa forma, o homem aprendeu a nadar e a literatura trás referências sobre a natação, reportando-se que essa sempre esteve presente desde os tempos remotos da antiguidade.

Krug e Magri (2010) salientam que os estilos de nados conhecidos hoje surgiram em meados do século XIX na Europa, porém, sua prática propriamente dita, relata registros mais antigos, mostrando-se que as civilizações já praticavam e compreendiam o significado e a propagação dessa modalidade.

Para os romanos, na Idade Antiga, quem souber nadar, ler e escrever era considerado culto, um motivo para distinção social. Segundo Escobar (1958), a mentalidade dos romanos estava sendo inteiramente prática e o seu enorme mérito foi de chegar a resultados reais adaptando-se rios e áreas com águas termais em piscinas que seriam empregados para aprendizagem do nadar; Primeiramente, como formas de sobrevivência na água e, em seguida, para aprendizagem dos nados.

Já na era moderna os Jogos Olímpicos foram considerados de grande importância, tendo em vista que as atividades físicas desportivas competitivas que eram colocadas em evidência, com significados importantes para diversos países.

As Olimpíadas são realizadas a cada quatro anos e em países diferentes onde muitos turistas são atraídos para o evento. O comércio intensifica suas atividades e os meios de comunicação de massa divulgam e transmitem os jogos, que podem ser acompanhados pela população de quase todo o mundo (KRUG; MAGRI, 2010, p 47).

No Brasil existem notícias de que os índios usavam a natação em diversas regiões onde viviam; “foi introduzida oficialmente no país em 31 de julho de 1897” (KRUG; MAGRI 2010, p 66). Então com o passar de anos a natação brasileira foi evoluindo, quebrando recordes e marcas mundiais.

Atualmente, a natação é utilizada pelos benefícios trazidos e pelo extremo prazer. As pessoas buscam essa atividade que proporciona bem estar e diminui o estresse, enquanto outros utilizam a natação como forma de competição e alto rendimento, para fins de campeonatos e até esportes olímpicos.

Hoje no âmbito mundial conta-se com a Federação Internacional de Natação Amadora (FINA). Esta, já com seus 110 anos de existência tem como intuito, estabelecer regras, calendários de competições, gerenciar competições nos jogos Olímpicos, entre outras funções.

2.1 NATAÇÃO COMO FERRAMENTA PEDAGOGICA

A educação física de modo geral pode ser utilizada como uma ferramenta de forma valiosa e prazerosa em diversas formas, provocando estímulos que desenvolvem o aprendizado.

Ferreira (2006), diz que a educação física no ensino fundamental deve desde cedo possibilitar oportunidade de desenvolver habilidades corporais e participar de atividades como os esportes, as lutas, danças entre outros e que tenham finalidades de lazer, sentimentos, emoções. Seria uma diversidade pedagógica da área de educação física.

Então de acordo com a Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional – LDB (Art. 26 § 3º), a educação física, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular obrigatório da educação básica. Desse modo a educação física e os esportes desde muito cedo ocupam seu papel fundamental no currículo da escola e, com isso, trabalha o seu desenvolvimento e aprendizagem com os alunos.

Entretanto, as atividades aquáticas, em especial, a natação, ocupam um papel diferenciado nesse contexto, dada a especificidade do estímulo que o meio líquido proporciona para o desenvolvimento físico e cognitivo, que dificilmente é observada em outras atividades (BORGES, 2014, p 01).

A natação dentro da escola torna-se essencial, sendo necessário que o professor aplique metodologias que faça com o que os alunos consigam ser incluídos e integrados tanto nos aspectos de desenvolvimento motor, cognitivo e sócio afetivo. Muitas vezes, a natação é oferecida em atividades extracurriculares em horário diferente das aulas nas escolas, ou seja, muitas escolas buscam oferecer a natação como conteúdo educacional e incluí-las como aulas extracurriculares.

Então, a natação deve ser realizada no ambiente escolar, contudo, sabendo-se que em sua grande maioria não se torna possível tal prática, devido diversos fatores como, socioeconômicos e estruturais da escola. É realidade de muitas escolas, não usufruir de estruturas adequadas para a realização dessas aulas.

Borges (2014), afirma:

Isso tem imposto desafios tanto para as escolas , através dos seus gestores quanto para educadores, no sentido de estarem preparados estruturalmente e devidamente capacitados para lidar com os desafios que envolvem manter esta atividade na escola com a devida qualidade e segurança (BORGES, 2014, p 01).

De acordo com Corrêa *et al.* (2004), muitos pais acabam colocando seus filhos em aulas de natação em escolas particulares, devido à falta de estrutura das escolas públicas.

Nessa faixa etária do ensino fundamental, cabe destacar, que existe um grande índice de acidentes no meio aquático, sendo esse um dos motivos dos pais preocuparem-se e levarem seus filhos às aulas de natação.

Borges (2014, p. 01), salienta alguns pontos importantes para a realização da prática da natação nas escolas e a motivação da mesma para os alunos:

- ✓ Metodologia de ensino: Para garantir os benefícios da natação e um aprendizado efetivo , a escola precisa ter uma estrutura pedagógica clara, com conteúdo, planejamento, estratégias e processo avaliativo, isso é fundamental para o bom desenvolvimento do aluno;
- ✓ Professores capacitados: Os profissionais devem ter a formação em Educação Física e de preferência formação específica em natação visto que é uma atividade específica . A escola deve estimular e prover este tipo de capacitação;
- ✓ Ambiente da piscina / Segurança: A área da piscina deve ser isolada dos outros ambientes por paredes, cercas ou vidros. Seu acesso deve ser controlado e só permitir a entrada de alunos na presença dos professores;
- ✓ Saúde e Higiene : Alunos e professores devem apresentar exame médico dermatológico periodicamente. A escola deve exigir utilização de materiais pessoais como toucas e óculos de natação;

Pode-se acrescentar alguns pontos que também influenciam no melhoramento e a motivação da natação nas escolas, como os materiais utilizados, influência dos amigos e familiares, espírito de competitividade, o saber ganhar e perder, entre diversos outros conceitos.

Nesse sentido, nunca podemos esquecer as fases do ensino aprendizagem de cada aluno, seja ela cognitiva, social, afetiva, corporal, entre outras. Cada aluno tem o seu tempo e sua forma de avançar, respeitando a individualidade de cada um, com um ensino adequado e programado podemos desenvolver diversas formações no esporte em geral no decorrer da vida.

Quando a aula de educação física é bem elaborada e estruturada os alunos podem sentir um incentivo para progredir em determinado esporte e a praticarem

atividade física, podendo-se assim, aproveitar os benefícios do esporte proposto nas aulas de educação física.

2.2 ADAPTAÇÃO AO MEIO LÍQUIDO.

A adaptação é uma das fases mais importantes da natação, sendo assim um ponto inicial para qualquer praticante da natação. O meio líquido constitui em diversos movimentos, utilizando diversas partes e articulações do nosso corpo, sendo com grande riqueza a aprendizagem com a finalidade de desenvolver relação corporal com as crianças.

Nadar significa deslocar-se equilibradamente no meio aquático. Dizer que uma pessoa não sabe nadar quando ela consegue flutuar e locomover-se sem os pés no chão, está errado. Porém à luz da técnica, nadar significa desenvolver uma das seqüências de movimentos previstas para os nados de crawl, costas, peito ou golfinho (GOMES, 1995, p 13).

Quando uma criança deseja nadar ela passa por diversas fases de adaptação, com o seu primeiro contato com o meio líquido é normal que a mesma possa sentir alterações em seu corpo, mas é necessário que essa fase inicial seja feita com bastante cuidado, pois poderá acarretar em problema futuros como a negatividade de uma aprendizagem futura, por causa do medo ou até traumas na água.

“Nesta fase de adaptação devemos dar confiança ao aluno afim de que ele aprenda a dominar este meio, deslocando-se e movimentando-se com facilidade.” Prado (2002, p. 1).

Gomes (1995) também afirma que não se deve acelerar o processo pulando fases de aprendizagem, isso se tornará difícil para a assimilação e a acomodação das habilidades novas.

Embora o sentido dado à palavra iniciação esteja muitas vezes relacionado ao trabalho com pessoas mais jovens, a associação não é de todo verdadeira, pois o desejo de aprender a nadar, assim como qualquer outro tipo de atividade, seja ela física ou não, está presente tanto na criança e no adolescente como nos adultos e nos idosos (GALDI *et al.*, 2004, p 61).

Junto com essa adaptação vem o papel do professor, onde deve-se passar confiança ao aluno afim de que ele aprenda, após essa fase conseguir dar continuidade nos primeiros exercícios. “O professor deve ser um estrategista na organização, criação de um ambiente favorável e seguro, facilitando, assim, a

aprendizagem.” (GOMES, 1995, p. 13). Com a afirmação de Gomes devemos observar que é essencial o papel do professor no início dessa adaptação ao meio líquido, pois será através de exercícios e estratégias criadas pelo professor que o aluno terá avanço em qualquer atividade proposta. Podendo incluir a competitividade e jogos em qualquer atividade proposta pelo professor, assim atraindo a atenção do aluno fazendo com que ele se interesse em aprender mais.

Com a revisão de literatura consegui ver diversos pontos sobre metodologias da adaptação que vários autores destacam em suas obras, alguns autores mostram detalhadamente o fundamento em cada processo que a criança deverá passar. A respiração, flutuação, propulsão, entrada ou mergulho elementar, entre diversos outros conceitos que podem ser trabalhados.

A respiração é uma das fases mais importantes nessa fase de aprendizagem e requer paciência. “Lembramos que a respiração aquática difere da que executamos no cotidiano, o ar deve ser inspirado pela boca e expirado pelo nariz ou boca e nariz, dependerá da adaptação de cada pessoa.” (GOMES 1995, p. 23).

De acordo com Galdi *et al.* (2004, p. 92)

Conteúdo essencial para o conforto no meio líquido, depende de uma adaptação, já que ocorre de modo diferente do habitual. Tanto a boca quanto o nariz encontram o meio aquático como obstáculo. Conclui-se que esta é a unidade considerada a “alma do aprendiz” dessa modalidade; quando sob domínio do aprendiz, garante a concretização da iniciação ao nado.

A flutuação se dá “a partir do momento em que o aprendiz está dominando o corpo na água, conseguindo flutuar de frente e de costas, deve-se iniciar o processo de ensino-aprendizagem dos nados.” (GOMES, 1995, p. 19). A flutuação também está ligada ao relaxamento muscular, entre outros fatores que podem ajudar nessa fase. Com diversas atividades existentes, cabe ao professor saber qual a melhor para esse tipo de processo de aprendizagem.

A Propulsão esta relacionada com a respiração, sendo utilizada por seus próprios recursos que é a capacidade de locomoção no meio líquido com a ação conjunto dos membros superiores e inferiores. A propulsão é essencial para qualquer tipo de nado. Nesse tópico Galdi *et al* (2004, p 95) nos mostra três pontos importantes para o início da sua realização.

- noção de propulsão: exploradas atividades que lidem com noções de impulso e progressão isoladas ou complementares;
- propulsão dos membros inferiores: nesse estágio são abordados exercícios visando ao deslocamento centrado na movimentação;

- propulsão dos membros superiores: na qual estes lideram o deslocamento almejado nas diferentes atividades.

A entrada elementar é classificada por compreender as varias formas de entrar na água, como por exemplo, “mergulho de cabeça partindo da posição sentada; mergulho partindo da posição ajoelhada; mergulho partindo da posição dos joelhos semi-flexionados; mergulho com a utilização de arcos como alvo.” (GALDI *et al*, 2004, p. 96).

Sendo assim outras formas de adaptação e iniciação podem ser inclusas nesse meio, pois a cada dia vemos o avanço de pesquisas e técnicas para o melhoramento e o bem estar dos alunos que praticam a natação.

2.3 BENEFICIOS DA NATAÇÃO NOS ANOS INICIAIS DO ENSINO FUNDAMENTAL

A natação aplicada nas aulas de educação física é um inicial para as crianças, tendo a água como um maior brinquedo existente, sendo assim as crianças evolui brincando, auxiliando no desenvolvimento psicomotor e no processo de maturação.

A natação independente da idade traz benefícios inimagináveis para as pessoas que as pratica, ela é conhecida por ser uma atividade quase perfeita para a melhoria de varias doenças. Vários estudos ao decorrer de alguns anos nos dizem que a natação é uma maneira simples de melhorar a saúde e formar um bom condicionamento físico.

A natação é amplamente conhecida por profissionais da saúde e do condicionamento físico como uma atividade quase perfeita para melhorar a aptidão aeróbica, a habilidade, a força corporal, o tônus muscular e a coordenação (HINES, 2009, p 05).

Praticar natação hoje é muito indicado por pediatras, pois a pratica garante uma vida saudável as crianças, estimulando muitos benefícios e ganhando de todas as formas uma saúde melhor, assim quando uma criança pratica natação ela gasta energia e com isso ganha mais apetite e consegue um sono mais tranquilo.

Alguns pais estimulam seus filhos a natação desde muito cedo, e sempre há relatos sobre essa melhoria de vida, como o Ministério da Saúde afirma que qualquer atividade física, incluindo a natação, pode ajudar na perda de peso, alivio do estresse, prevenção de câncer, melhora a qualidade do sono e muitos outros benefícios. De acordo com Galdi *et al*. (2004).

Devido às propriedades da água já citadas, o exercício em meio líquido situa-se como recurso capaz de proporcionar momentos de satisfação física e mental, o que diminui as possibilidades de ocorrências de doenças, reduz dores musculares, relaxa, diminui o estresse e melhora a auto-estima (GALDI *et al.*, 2004, p 76).

Alguns estudos afirmam ainda que a prática da natação no ensino fundamental ajuda as crianças a ter um rendimento de alfabetização e memorização mais rápido, ajudando também ao seu processo de maturação e aprendizagem.

3 DESENVOLVIMENTO MOTOR

Sabe-se que a natação é de suma importância para saúde e desenvolvimento físico do ser humano, contudo, resta especificar de que maneira essa modalidade de exercício tende a ser responsável por melhorias consideráveis no desenvolver da capacidade física das pessoas. O primeiro ponto a ser especificado no presente trabalho, é demonstrar o desenvolvimento motor das pessoas praticantes de atividades relacionadas a natação, expondo aspectos ligados a corporeidade e musculatura.

A corporeidade pode ser considerada como lugar fundamental dos acontecimentos da vida humana, ao ser expressa pelo se movimentar, pode produzir nuances gestuais diversas, seja em forma de metáforas corporais ou outras (SILVA, 2016, p. 59).

Ao entender a corporeidade e seus aspectos expressos através dos movimentos do corpo humano, é relevante que se destaque o papel da natação para melhoria do desenvolvimento motor do corpo humano, explicando como a atividade interage intrinsecamente com os órgãos e funções do corpo, produzindo uma melhor irrigação sanguínea da musculatura, dentre outros benefícios, que proporciona um melhor condicionamento físico e bem estar de maneira geral.

Com a prática da natação, consegue-se uma melhor capilarização, isto é, uma melhor irrigação sanguínea da musculatura, que se verifica em consequência de uma melhor impregnação dos músculos com sangue circulando nos vasos capilares e, ao mesmo tempo, um aumento da secção transversal dos músculos (DAMASCENO, 2012, p. 17).

As atividades ligadas a natação contribuem também para que o corpo ainda na fase infantil adquira uma postura correta, bem como, no auxílio de correções de deficiências, uma vez que exige, por exemplo, uma intervenção simétrica dos músculos, como no caso dos nadadores de costas. É perceptível que crianças que tem contato com a atividade são mais propícias a um desenvolvimento motor saudável e menos suscetíveis de problemas relacionados a postura.

Após avaliar a importância da prática da natação no desenvolvimento motor, bem como sua relevância na fase infantil, é relevante trazer o conhecimento do quanto a atividade ora mencionada tem um papel no desenvolvimento educacional das crianças e no estímulo de implantar em suas vidas a prática de atividade física para proporcionar-lhes condição de vida ativa e saudável.

Nesse sentido, busca-se prover, na escola, um ambiente existencial que vislumbre questionar aquelas formas de se movimentar que se explicam somente nas dimensões tradicionais do gesto, pois quando assim nos comportamos, esquecemos que existem diversidades abordagens, teorias e concepções pedagógicas (SILVA, 2016, p. 62).

Quando se mostra que o desenvolvimento motor se estimula através de atividades que o impulsiona, é notório que a prática aquática transmite condições de abordagens nas escolas, aprimorando não só a condição física e motora das crianças, mas também, o avanço educacional no que se refere a conhecer o próprio organismo humano e o quanto a prática de atividade física pode beneficiar e aumentar a perspectiva de vida das crianças em fase escolar e por toda vida.

Assim, a natação representa uma contribuição indispensável para o desenvolvimento do sistema nervoso global. Logo, a prática da natação propicia um melhor desenvolvimento do Sistema Nervoso Central (SNC). Bom, parece que, a partir deste momento, você já possui justificativas suficientes para eleger a natação, como a atividade que maiores valores apresentam ao desenvolvimento, dentre tantas outras (DAMASCENO, 2012, p. 18).

Portanto, a natação, quando se trata em desenvolvimento motor, principalmente na fase infantil, revela-se como de grande relevância para aprimorar os movimentos dos membros e do próprio sistema nervoso, possibilitando equilíbrio e segurança aos músculos e adaptações de ambiente, ocasionando um melhor funcionamento do aparelho locomotor e do organismo de maneira geral.

3.1 O ENSINO E A APRENDIZAGEM DA NATAÇÃO POR MEIO DA CULTURA CORPORAL DE MOVIMENTO

Atualmente é perceptível que a implantação da natação nas escolas, estimula o aprendizado das crianças tanto no desenvolvimento corporal como também em outras habilidades diárias, mas, é importante identificar a cultura corporal de movimento nessas técnicas a serem utilizadas para com as crianças, através da perspectiva de sua relação com os outros sistemas: o mental, o emocional, o estético, o religioso entre outros, que são características dessa cultura que tem ganhado espaço em várias áreas de estudos acadêmicos. “Como comparativo analítico-motor, por exemplo, pode-se citar a oposição entre braços e pernas existente no ato de andar e no de nadar, levando o sujeito à compreensão de suas possibilidades de locomoção na água”. (DAMASCENO, 2012, p. 25)

A cultura corporal de movimento está ligada a natação em vários aspectos, e com isso, é que há relevância para a presente pesquisa, a qual demonstra, o quanto o corpo humano e seu aparelho locomotor precisa de movimentos contidos na prática da natação para desenvolver movimentos adaptados e seguros para o dia-a-dia, e diante disso, esses exercícios se tornam essenciais para o ser humano ainda na infância, pois, o organismo infantil ainda se encontra em fase de adaptação e fragilidade para com o meio em que vive.

É interessante destacar, que quando se fala em corporeidade e movimento, muitos ainda se questionam se há ligações do corpo com a mente, e daí se torna salutar o ser humano pensar em suas vivências diárias e interações que são realizadas com o corpo através do pensamento. Diariamente o corpo humano precisa estar bem fisicamente para que a mente não fique prejudicada, ou seja, estudar assuntos ligados a corporeidade é tão primordial como qualquer outro estudo realizado pelas pessoas em geral, e dessa forma, é perceptível que, uma criança em constante movimento através do exercício da natação, está estimulando não apenas o desenvolvimento de seu corpo, mas também se torna desenvolvida no aspecto mental, como a concentração, por exemplo.

Considerando que os estudos que abordam o tema corporeidade apresentam diversas dimensões e são complexos, é importante, portanto, circunscrever um entendimento de onde se originam as diversas possibilidades de compreensão do se movimentar, levando as pessoas à refletirem sobre suas vivências e experiências corporais (SILVA, 2016, p. 65).

E torno do contexto de corporeidade, é necessário que se demonstre nessa pesquisa como o corpo humano se comporta no meio líquido, e sua adaptação através da natação, com isso possibilitar a compreensão de que através do contato com o meio líquido, o ser humano cria uma série de habilidades motoras e psicossociais, criando uma variação de movimentos aquáticos e conhecimento de uma nova perspectiva de ambiente adaptável.

As atividades lúdicas em meio líquido permitem a expressão livre, além de possibilitar a apropriação de habilidades motoras aquáticas básicas na fase de adaptação, podendo ser ampliada esta abrangência para a aquisição de habilidades motoras aquáticas específicas e para a vivência de conteúdos mais significativos em termos psicossociais (SOARES; PAGANI; LIMA, 2014, p. 108).

Logo, a cultura corporal de movimento não está ligada apenas aos movimentos do corpo, e quando relacionada a natação, busca-se por um completo

desenvolvimento do corpo humano, desde aspectos da corporeidade como também toda condição psicossocial.

3.2 A IMPORTANCIA DA NATAÇÃO ESCOLAR E SEU PAPEL NA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO MOTOR, AFETIVO, SOCIAL E PSICOMOTOR DA CRIAÇA

Nas escolas a prática da educação física já é vista como de grande importância para as crianças, tendo em vista o seu papel no desenvolvimento motor das mesmas, contudo, é necessário destacar também a relevância da prática da natação como atividade física em torno de seu aprimoramento para a educação infantil, bem como para os fatores social e psicomotor do ser humano em geral.

A natação é um exercício físico que treina o coração e a circulação, mantendo, durante muito tempo, sua elasticidade e juventude e permitindo-lhe conservar-se em boa forma. A natação proporciona a hipertrofia auricular e ventricular; o aumento do volume (coração de atleta); baixa da pressão sanguínea sistólica; aumento da pressão sanguínea diastólica; elasticidade dos vasos; e maior capilarização (DAMASCENO, 2012, p. 16).

Daí se nota o quanto a natação se torna um exercício importante para a vida de crianças cujo seu desenvolvimento motor ainda está em adaptação, e com isso, ao implantar a natação nas escolas como atividade física, se garante uma melhor condição de progresso no tocante à saúde e bem estar das mesmas, produzindo nas escolas um aumento de perspectiva de vida para os alunos e seus familiares.

Natação é o ato de mover-se e sustentar-se na água, por impulso próprio, com movimentos combinados de braços e pernas. É importante como exercício de desenvolvimento do corpo, como meio de defesa contra afogamento ou em operações de salvamento. E ao se respeitar às experiências significativas individuais dos mesmos pode ser um excepcional mecanismo de promoção de saúde. Não obstante dessas prerrogativas, a prática esportiva deve ser balizada por preceitos éticos e sociais (RODRIGUES; FREITAS; MACEDO, 2007, p. 5)

Quando se trata de educação infantil, é necessário uma atenção maior no que diz respeito a atividade desenvolvida para com as mesmas, devido a fragilidade dos órgãos ainda em desenvolvimento, e a partir do momento que se pensa em estimular a prática aquática, também deve ser avaliado a maneira que essa prática há de ser desenvolvida e as formas pedagógicas a ser implementadas a cada

atividade, para que possa ser adaptada a faixa etária, medos e deficiências de cada criança, tendo em vista que cada uma tem uma forma de reação com o meio líquido.

Estudos sobre o desenvolvimento motor infantil, principalmente, denotam que, na medida em que a criança, desde a mais tenra idade, tem a oportunidade de exercitar um variado repertório de movimentos, ela terá assegurado um desenvolvimento muito mais equilibrado (DAMASCENO, 2012, p. 15).

A prática da natação é considerada como uma atividade saudável e propiciadora de diversão para crianças, principalmente para seu desenvolvimento locomotor e seu aparelho respiratório. É notório que possibilitando aos alunos exercícios aquáticos, estaria as escolas ampliando o bem-estar de seus discentes, bem como, ampliando a atividade física em seu currículo escolar.

Praticar natação é hoje, uma das recomendações mais frequentes feita por pediatras para garantir uma vida saudável às crianças. É um dos desportos mais procurados, porque além de ser uma questão de segurança para a criança e tranquilidade para os pais, é um desporto que traz muitos benefícios à saúde: Auxilia o crescimento; melhora a qualidade do sono; ajuda na prevenção da obesidade; ajuda no controle de doenças respiratórias. Aliar este prazer natural a uma metodologia onde os conteúdos são ensinados de forma lúdica e dinâmica, com a utilização de vários equipamentos didáticos. Assim, a criança aprende a nadar brincando, com muito prazer e corretamente (RODRIGUES; FREITAS; MACEDO, 2007, p. 5)

Portanto, é necessário trazer para as crianças novas oportunidades de aprendizado e de bem-estar físico, psíquico e social, e com a prática de exercícios aquáticos, alunos e professores interagem entre si e ao mesmo tempo inovam na atividade física e garantem um melhor estímulo diante da inovação, e principalmente possibilita aos estudantes oportunidade de desenvolvimento saudável e educacional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa trouxe uma análise da importância de se pensar a natação como uma atividade física a ser implantada na grade curricular das escolas no ensino fundamental, possibilitando as crianças, o conhecimento, contato e a prática de tal atividade, que além de proporcionar-lhes aprendizado, também lhes proporciona uma melhor qualidade de vida, tendo em vista ser uma atividade saudável e estimulante de vários órgãos e funções do corpo humano.

O trabalho se iniciou com os aspectos históricos da educação física e da natação, mostrando toda a evolução histórica da mesma, seu surgimento no Brasil até os dias atuais. Também se expôs a natação como atividade pedagógica mostrando como a natação dentro da escola é essencial, com aplicação de metodologias de acordo com a faixa etária dos alunos, bem como, maneiras de inclusão para que todas as crianças possam praticar das atividades aquáticas.

Também foi tratado nessa pesquisa de como as crianças se adaptam ao meio líquido, trazendo como conhecimento as diversas fases de adaptação, os primeiros contatos com o meio líquido e as alterações do corpo durante e após esse primeiro contato, necessitando de cuidados para não causar traumas ou outros tipos de resistências futuras com a água. O contato com o meio líquido e a adaptação é de suma importância para o desenvolvimento e aprendizagem da natação.

O ponto primordial do estudo é a prática da natação nos anos iniciais e no ensino das escolas, demonstrando como é relevante a prática da natação já na fase inicial da escola, gerando para os alunos ainda na fase infantil o primeiro contato com a natação como atividade física que além de ajudar no desenvolvimento motor também os auxilia em todo aprendizado pedagógico, no qual foi demonstrado que estudos afirmam que prática de atividades aquáticas no ensino fundamental possibilita uma ajuda no rendimento da alfabetização e memorização, garantindo as crianças um completo desenvolvimento físico, mental e social.

Também, foi analisado a importância da natação para o desenvolvimento motor das crianças na fase escolar, de como a prática aquática contribui com a irrigação sanguínea dos músculos e na correção de deficiências no aparelho locomotor, produzindo possibilidade de melhorias na postura e no condicionamento físico daqueles que praticam tal atividade, no qual os autores demonstram a suma

relevância dos movimentos aquáticos para o desenvolver do aparelho locomotor e sistema nervoso central.

Por meio da cultura corporal de movimento foi ressaltado o papel do educador físico na prática e ensino dos esportes e atividades físicas em geral, com o objetivo de valorizar o ser humano por completo e não apenas mecanizar os movimentos e técnicas de ensino, gerando um pensamento pedagógico de acordo com a cultura que valoriza a corporeidade como um misto de bem-estar físico, psíquico e social, produzindo uma multidisciplinariedade de benefícios através da atividade física, principalmente a natação.

A partir disso é notório o quanto é primordial, olhar o ser humano de maneira completa, avaliando a prática da natação, não apenas como uma atividade física propiciadora de saúde física, mas também, como um movimento que traz oportunidade de melhoria de condição de vida e bem-estar nas escolas e respectivamente no lar e na sociedade.

Portanto, a prática da natação nas escolas, nos anos iniciais das crianças, transmitem uma maneira de implantar nas instituições escolares uma forma de trazer perspectivas de melhorar o desenvolvimento físico e educacional dos alunos, ampliando a atividade física em mais uma modalidade de prática esportiva e ao mesmo tempo pedagógica, propiciando além de um avanço educacional para os gestores e educadores, como também um avanço para os alunos e pais que terão acesso a um meio de atividade que além de aumentar o nível de saúde também produz benefícios para a vida em sua completude.

É necessário um olhar que transmita além das adversidades do sistema educacional, para possibilitar as crianças através de atividades que misture diversão e aprendizado para que haja uma reestruturação e incentivo pela prática de movimentos que ampliem o conhecimento através das crianças em sua fase inicial nas escolas, e através da atividade aquática, há um misto de descobertas e aprendizado, as quais pode refletir no futuro de muitas crianças, e na direção do desenvolvimento do ensino do país, é uma possibilidade de melhoria para toda a sociedade.

REFERÊNCIAS

- BORGES, G. Natação na escola: Oportunidade para o negócio. **Revista Direcional escolas**, São Paulo, 27 nov. 2014. Disponível em: <https://direcionalescolas.com.br/natacao-na-escola-opportunidade-para-o-negocio/>. Acesso em: 02 out. 2018.
- BORGES, R. K. F. M.; MACIEL, R. M. A influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da educação infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, v. 9, n. 1, p. 292-313, Out./Nov. 2016.
- BRASIL. **Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996**. Estabelece as diretrizes e bases da educação nacional. Brasília: Planalto, 1996. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9394.htm. Acesso em: 02 set. 2019.
- _____. Ministério da saúde. **Atividade Física**. Brasília: Ministério da Saúde, 25 maio 2017. Disponível em: <http://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 02 set. 2018.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.
- CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Natação na pré-escola**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Oficina de docência de práticas aquáticas: natação**. Vitória, ES: Ne@ad - Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.
- ESCOBAR, O. M. **História antiga da Educação Física**. Porto Alegre: Ciências Gráficas da Imprensa Oficial, 1958.
- FERREIRA, V. **Educação Física: Interdisciplinaridade, Aprendizagem e Inclusão**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.
- GALDI, E. H. G. *et al.* **Aprender a nadar com a extensão universitária**. Campinas, SP: IPES Editorial, 2004.
- GOMES, W. D. F. **Natação: Uma alternativa metodológica**. Rio de Janeiro: Sprint, 1995.
- HINES, E. **Natação para condicionamento físico: 60 sessões de treinamento para velocidade, resistência e técnica**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009.
- KRUG, D. F.; MAGRI, P. **Natação: Aprendendo para ensinar**. São Paulo: All Print., 2012.
- LIMA, W.U.D. **Ensinando natação**. 4. Ed. São Paulo: Phorte, 2009.

OLIVEIRA, L. R. *et al.* Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios. **Revista @rgumentam**, Cataguases, MG, v. 5, p.111-130, 2013.

PERCÍLIA, E. Natação. **Brasil Escola**, São Paulo, 2014. Sessão Meu artigo Disponível em: <https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm>. Acesso em: 21 set. 2018.

PRADO, L. Adaptação ao meio líquido. *In*: DELGADO, Leonardo. **Escola de Natação Aquabarra**. Barra do Corda, MA: [s. n.], 2002. Disponível em: http://www.aquabarra.com.br/artigos/adaptacao/ADAPTACAO_AO_MEIO_LIQUIDO.pdf. Acesso em: 21 nov. 2018.

RODRIGUES, C. G.; FREITAS, A. M.; MACEDO, M. A prática da natação com o melhora na socialização em crianças de 12 a 14 anos. **Revista Meta Science**, Rio de Janeiro, p. 4-9, 2007. Livro de Memórias Eletrônico da IV Jornada Brasileira Científica da FIEP.

SILVA, Gelcemar Oliveira. **Educação, saúde e esporte: novos desafios à Educação Física**. Ilhéus, BA: Editus, 2016.

SOARES, D. V.; PAGANI, M. M.; LIMA, F.S. Iniciação a natação para crianças. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, Ariquemes, GO, v. 5, n. 2, p. 98-114, jul./dez. 2014.

TARPINIAN, S. **Natação: um guia ilustrado de aperfeiçoamento de técnicas e treinamento para nadadores de todos os níveis**. São Paulo: Gaia, 2007.