



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA – UEPB  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – CAMPUS I**

**JANILTON GOMES DE SOUZA**

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS COM  
SOBREPESO**

**CAMPINA GRANDE – PB  
2020**

JANILTON GOMES DE SOUZA

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS COM  
SOBREPESO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de  
Bacharelado em Educação Física,  
da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à  
obtenção do título de Bacharel em  
Educação Física.

**Orientador:** Prof. Dr<sup>a</sup>. Giselly Félix Coutinho

**CAMPINA GRANDE – PB  
2020**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S729b Souza, Janilton Gomes de.  
Os benefícios da natação infantil para crianças com sobrepeso [manuscrito] : Uma revisão bibliográfica / Janilton Gomes de Souza. - 2020.  
17 p.  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2020.  
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho , Departamento de Educação Física - CCBS."  
1. Natação infantil. 2. Natação - Benefícios. 3. Crianças com sobrepeso. I. Título

21. ed. CDD 797.21

**OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS  
COM SOBREPESO**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Curso de  
Bacharelado em Educação Física, da  
Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Educação  
Física.

Aprovada em: 10/12/2020

**BANCA EXAMINADORA**



Prof. Giselly Félix Coutinho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr<sup>o</sup> Josenaldo Lopes Dias (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba



Prof. Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho (Examinador)  
Universidade Estadual da Paraíba

Dedico este trabalho principalmente  
ao meus pais, meus irmãos, e a  
toda minha família e amigos.

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES .....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>	<b>14</b>
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>14</b>

# OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO INFANTIL PARA CRIANÇAS COM SOBREPESO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Janilton Gomes de Souza<sup>1</sup>

## RESUMO

O ato de nadar é uma atividade intensa com certo grau de complexidade e, no transcorrer do tempo, transformou-se em um esporte de alto rendimento denominado por natação. Por ser uma modalidade de alta exigência física, a natação se notabilizou como um dos esportes mais saudáveis, que se trabalha vários grupamentos musculares e articulações do corpo; a natação é uma boa ferramenta para fomentar a população infantil a realizar atividade física. As crianças vêm apresentando, cada vez mais cedo, problemas de saúde que estão relacionados ao sedentarismo, levando ao desencadeamento do sobrepeso e conseqüentemente outras patologias. O presente estudo tem como objetivo apontar, de forma fundamentada e sistemática, informações e aspectos que mostrem os benefícios da natação na população infantil com sobrepeso, a fim de entender os benefícios da natação. Para tanto, foi realizada uma busca nas bases de dados: SCIELO, LILACS e PubMed, a busca eletrônica inicial resultou em 1298 artigos. Este estudo aborda a natação infantil e os benefícios gerados nas crianças com sobrepeso. Nesse contexto, compreende-se que a natação infantil contínua é uma modalidade esportiva de grande importância no combate e prevenção do sobrepeso na sua fase primária.

**Palavras-chaves:** Natação infantil. Benefícios. Crianças com sobrepeso.

## ABSTRACT

The act of swimming is an intense activity with a certain degree of complexity, and in the course of time it has become a high-performance sport called swimming. For being a sport of high physical demand, swimming has been noted as one of the healthiest sports, which works several muscle groups and joints of the body. Swimming is a good tool to encourage children to engage in physical activity. Swimming is a good tool to encourage children to engage in physical activity. Children have been presenting, at an earlier age, health problems that are related to sedentariness, leading to overweight and consequently other pathologies. The present study aims to point out, in an underpinned and systematic way, information and aspects that show the benefits of swimming in the overweight child population, in order to understand the benefits of swimming. For this purpose, a search was carried out in the databases: SciELO, LILACS (Latin American and Caribbean Health Sciences) and PubMed, the initial electronic search resulted in 1298 articles. This study approaches children's swimming and the benefits generated by overweight children. In this context, it is understood that continuous children's swimming is a sport of great importance in combating and preventing overweight in its primary stage.

**Keywords:** Children's swimming. Benefits. Children with Overweight.

---

<sup>1</sup> Bacharelado do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB. E-mail para contato: [janilton8888@gmail.com](mailto:janilton8888@gmail.com)

## 1 INTRODUÇÃO

Nadar é algo muito antigo que o homem e alguns animais faziam para conseguir se locomoverem na água com movimentos similares ou livres. O ato de nadar é uma atividade intensa com certo grau de complexidade, e, no transcorrer do tempo, se transformou em um esporte de alto rendimento denominado por natação. Segundo ARAKI, et al (2015), dentre todos os esportes é considerado o mais completo, gerando manutenção e condicionamento físico do corpo, oferecendo, também, um ótimo desenvolvimento da coordenação motora, resistência física e respiratória. Sendo assim, por ser uma modalidade de alta exigência física, a natação se notabilizou como um dos esportes mais saudáveis, pois se trabalha com vários grupamentos musculares e articulações do corpo em um ambiente agradável e diferente do que vivemos. A natação, além de ser importante para a formação da personalidade e inteligência, auxilia, também, no desenvolvimento corporal (OLIVEIRA, 2010). Além dos objetivos desportivos para a competição, a natação tem sido utilizada também com finalidades terapêuticas, como na reabilitação de pessoas com atrofia muscular, problemas mentais e respiratórios (ARANDELOVIC, et al 2007).

A natação é um esporte aquático atrativo que gera estímulos à participação e novas experiências, induzindo adultos e crianças a se relacionarem ao meio líquido, é uma prática prazerosa com movimentos diversos, tornando possíveis noções corporais e possibilitando a interação, e, ao mesmo tempo, gera um gasto de energia espontâneo (SOUZA, 2004). Esta modalidade esportiva é um ótimo meio para melhorar o desenvolvimento da criança e uma importante prática da aplicação da Educação Física para o desenvolvimento do ser humano (AZEVEDO, et al 2008).

Dessa forma, a natação é uma alternativa para fomentar a população infantil a realizar atividade física. As crianças vêm apresentando, cada vez mais cedo, problemas de saúde, que estão relacionados ao sedentarismo, levando ao desencadeamento do sobrepeso e, conseqüentemente, a patologias, sejam elas agudas ou crônicas, como, por exemplo, a obesidade. As pesquisas apontam que a obesidade na infância e adolescência tende a prosseguir na fase adulta, se não for controlada, levará ao aumento da morbimortalidade e

diminuição da expectativa de vida (FAGUNDES, et al 2008). De acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2005), a etiologia da obesidade é multifatorial, proporcionando a interação de genes, ambiente, estilos de vida e fatores emocionais. O excesso de peso em crianças ocorre, muito provavelmente, devido às mudanças nos hábitos de vida, como sedentarismo e a ingestão de alimentos calóricos pouco nutritivos. Entretanto, mudar o estilo de vida e a má alimentação das crianças no início da vida é algo muito difícil, porém, fundamental para se obter bons resultados na saúde física e mental. O público infantil está cada vez mais com sobrepeso e obeso, com isto, se faz necessário buscar estratégias de combate, um facilitador nessa luta é a iniciação da prática da natação, uma ótima atividade física que serve de forma significativa a sanar e prevenir doenças.

Existem poucos estudos sobre os benefícios da natação para criança com sobrepeso e é necessário intensificar pesquisas desta modalidade para obter respostas mais fidedignas que a natação é mais uma ferramenta na luta contra o excesso de peso em crianças, a fim de melhorar a saúde da criança, evitando, desse modo, afetar a qualidade de vida desse público. Assim, o objetivo do presente estudo foi revisar na literatura, de forma fundamentada e sistemática, os benefícios da natação na população infantil com sobrepeso.

## **2 METODOLOGIA**

O presente estudo consistiu em uma revisão bibliográfica que se utilizou das seguintes etapas: determinação do tema, definição da pesquisa, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos (amostra) definição das informações a serem retiradas dos artigos utilizados como subsídios, autor, ano, título, metodologia, objetivo e benefícios. O levantamento dos artigos na literatura deu-se nas seguintes bases de dados: SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (US National Library of Medicine), combinando utilizou-se dos descritores em inglês (“Child Swimming, Benefits, Overweight Children”) em português (“Natação infantil, Benefícios, Crianças com Sobrepeso”), publicados entre o período 2012 a 2020.

Os critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram: artigos completos, disponíveis gratuitamente, nos idiomas português e inglês e relacionados ao objeto de estudo. Como critérios de exclusão, optou-se pela não utilização de teses, dissertações e livros. Segue abaixo tabela com quantidade discriminada dos artigos encontrados.

**Tabela 1** – Quantidade de artigos encontrados

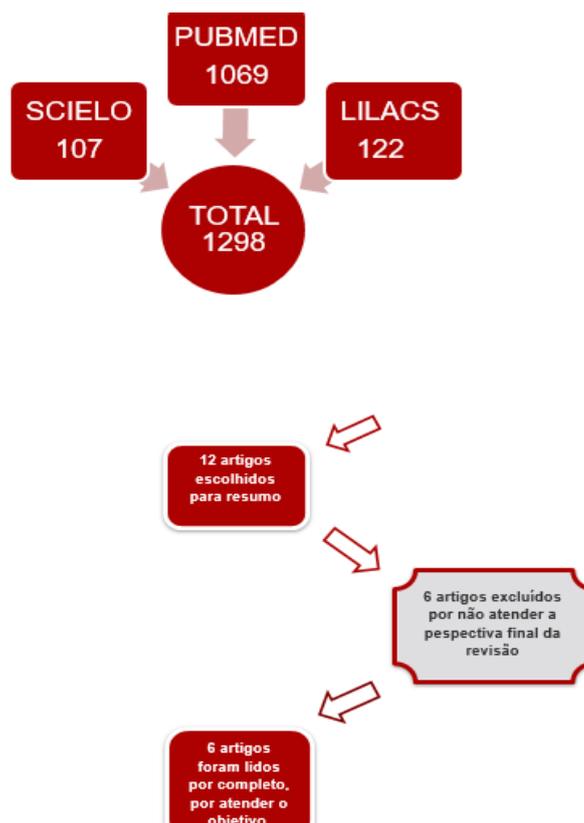
<b>Base de dados utilizadas</b>	<b>Artigos encontrados</b>
<b>PubMed</b>	1069
<b>Scielo</b>	107
<b>Lilacs</b>	122
<b>Total</b>	1298

---

**Fonte:** elaborado pelo autor, 2020.

O estudo chegou aos 6 artigos selecionados para leitura completa, conforme mostra o organograma a seguir:

**Imagem 1** – Organograma da seleção dos artigos



Fonte: elaborado pelo autor, 2020.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com o estudo realizado, foram constatadas evidências em alguns estudos que a natação gera benefícios à criança quando praticada de forma regular, no entanto, pouco foi mencionado especificamente em crianças com sobrepeso. O quadro a seguir refere-se aos resultados encontrados que analisaram o efeito da natação sobre o indivíduo e, especificamente, a crianças, levando em consideração os benefícios sobre as patologias e limitações.

<i>AUTOR / ANO</i>	<i>TÍTULO</i>	<i>METODOLOGIA</i>	<i>INFORMAÇÕES E RESULTADOS RELACIONADOS À NATAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS</i>
OLIVEIRA, et al (2013)	Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios	A pesquisa foi feita pelo método de pesquisas quantitativas e qualitativas e representam o método obtido para checar as	A natação é uma atividade motora que contribui de várias formas para o desenvolvimento e evolução da criança e seus praticantes. Há um fortalecimento

		causas do problema.	da musculatura, colabora para a aprendizagem da lateralidade, equilíbrio, orientação espacial e coordenação motora. A diversidade de movimentos na água faz com que as crianças explorem seu corpo e o espaço a sua volta.
CORREIA, et al. (2019)	Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura	Uma revisão integrativa da literatura com abordagem qualitativa.	A prática de natação proporciona efeitos benéficos fisiológicos, biomecânicos e psicológicos, como aumento no VO2 máximo e parâmetros de função pulmonar, além de maior auto eficácia, qualidade do sono e sociabilização em crianças e adolescentes.
PAIVA (2018)	A natação como meio para o desenvolvimento psicomotor infantil	Foi feita uma revisão de literatura de diferentes autores e pesquisadores nacionais e internacionais, relacionados com o tema da prática da natação e o seu uso nas idades iniciais (2-8 anos), os seus benefícios psicofísicos, na metodologia usada, foram pesquisados em 8 livros encontrados na biblioteca Júlio Bordinhon da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA)	Através da natação, a criança tem melhores possibilidades de conhecer-se, e desenvolver sua capacidade motora além de melhorar seu sistema cardiorrespiratório e muscular. Portanto, este esporte se apresenta de maneira relevante no desenvolvimento das crianças. Podemos complementar que é um esporte dos mais completos, pois se trabalha o físico e o desenvolvimento mental.
ARAÚJO (2016)	A natação e seus benefícios na educação infantil	O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica caracterizando este trabalho como uma pesquisa de natureza exploratória, com abordagem qualitativa.	O estudo mostra a importância da natação para a educação infantil. No decorrer do estudo, foi visto que a natação vai além de uma simples atividade física, pois ela proporciona às crianças desenvolvimento dos aspectos motor, afetivo e cognitiva. A natação está diretamente

			relacionada ao movimento, favorecendo que a criança explore bem suas potencialidades e que contribui para a estruturação do seu esquema corporal.
SILVA (2018)	Avaliação antropométrica de crianças pré escolares e escolares praticantes de natação em Itabaiana - Se	Trata-se de um estudo transversal descritivo, realizado na academia Dojokai situada na cidade de Itabaiana-SE. Visou avaliar o estado nutricional por meio da antropometria com crianças praticantes de natação de idade pré-escolar (2 a 6 anos) e escolar (7 a 10 anos), do sexo feminino e masculino no período de fevereiro de 2018 nos dias de aulas de natação.	Os estudos envolvendo a prática de natação vêm sendo realizado recentemente mesmo que essa modalidade já exista há muito mais tempo. Por ter um grande gasto energético, esse esporte é considerado uma atividade que ajuda a reduzir a gordura corporal e aumentar a massa magra, além de aumentar a taxa metabólica de repouso, diminuir o risco de desenvolver doenças cardiorrespiratórias e ser utilizada para fins terapêuticos.
SOARES, et al (2014)	Iniciação a natação para crianças	Uma pesquisa de 24 artigos diversos a respeito do tema abordado, quais foram de grande relevância às necessidades do estudo.	São vários os benefícios que a natação proporciona para quem a pratica, independentemente de qual seja sua faixa etária. No que diz respeito ao aspecto físico, a possibilidade de realizar movimentos sem causar grande impacto em articulações e tendões são maiores, além de estimular toda a musculatura e manutenção do tônus. Outro exemplo é a do sistema cardiovascular, pois a natação faz a circulação aumentar, a partir da necessidade dos músculos de um maior fluxo de oxigênio para a realização de exercícios, e, além disso, fortalece o coração.

Ao analisarmos os 6 artigos selecionados envolvendo atividades aquáticas, evidenciamos que a natação é considerada uma importantíssima prática física no que diz respeito aos benefícios, levando em consideração tanto a dinâmica utilizada na sua prática quanto as vantagens adquiridas pelo indivíduo que a realiza. Diante disso, OLIVEIRA, et al (2013), afirma que a natação é uma atividade motora que contribui de várias formas para o desenvolvimento e evolução da criança e seus praticantes. Por ser um esporte de pouca acessibilidade para a população mais carente, deveria ser mais disponível para toda a sociedade diante dos benefícios que vêm apresentando para quem realiza de forma contínua. A modalidade aquática, se iniciada desde cedo, irá colaborar para a aprendizagem, que, de acordo com Carvalho e Coelho (2011), os pais que colocam seus filhos nas aulas de natação, buscam, muitas vezes, por orientação médica ou para que aprendam a nadar, e muitos não sabem de todos os benefícios da natação, e que as crianças recebem experiências através das suas vivências, que contribuem para sua melhor educação integral e aprendizagem organizada, melhorando os aspectos físico, psicológicos e social. Outros benefícios que podem ser citados são: o aprimoramento da coordenação motora, noções de espaço, tempo, preparo psicológico, neurológico, melhora do sono, apetite e memória (CANOSSA et al, 2007).

Por ser uma prática esportiva intensa de muito movimento e baixo impacto físico, SOARES et al (2014) afirma que a possibilidade de realizar movimentos sem causar grande impacto em articulações e tendões são maiores, além de estimular toda a musculatura e manutenção do tônus. Deste modo, passa a ser um esporte totalmente recomendável para crianças com excesso de peso, devido ao fato de não impactar nas suas articulações e apresentar muita variação de movimentos corporal, algo que gera utilização de energia das crianças. Em concordância SILVA (2018), enfatiza que devido à natação ser um esporte que apresenta grande gasto energético, é considerada uma atividade física que ajuda a reduzir a gordura corporal, aumenta a massa magra, além de melhorias na taxa metabólica e diminuição de riscos de doenças cardiorrespiratórias. Os benefícios da natação apresentam-se como uma ferramenta de combate pouco explorado contra o sobrepeso infantil.

Apresentando uma associação direta ao aumento de peso, os maus hábitos alimentares e a falta de atividade física são os principais fatores para esse estado físico, JANSEN (2013) sustenta que o excesso de peso gera prejuízos à qualidade de vida das crianças em vários domínios, especialmente na saúde mental, e diversos estudos investigam a associação entre problemas de comportamento e excesso de peso em crianças. Algo que poderia ser atenuada com uma melhor alimentação e prática esportiva incentivada e orientada pelos os pais, como, por exemplo, a natação, isso auxiliaria a combater o excesso de peso no primeiro ciclo da vida.

A primeira fase da vida é de extrema importância e ações de prevenção do excesso de peso infantil são importantes, pois este problema pode gerar doenças nas crianças, e também se faz necessário uma maior conscientização social sobre as crianças com excesso de peso, pois elas estão expostas à estigmatização e vários tipos de preconceitos, que podem ocasionar consequências psicológicas negativas, tais como os problemas de comportamento (CRUZ, S. et al. 2017). Diante dos impactos psicológicos que o excesso de peso gera nas crianças, a prática da natação mostra melhoras nos aspectos psicológicos, na autoestima, reduz o stress e proporciona uma maior disposição para realizar as atividades cotidianas. No aspecto social, são notórias as possibilidades de relações interpessoais, ocorre um aumento significativo no círculo de amizade (SENRA, 2007). A inatividade física das crianças dificulta a sociabilização delas, gerando impacto físico como sobrepeso, e impacto psicológicos como a dificuldade de interação.

Segundo MOREIRA (2009) e ARAÚJO (2016), a natação não é apenas para o desenvolvimento físico da criança, pois ela proporciona uma melhora com grande relevância na formação da inteligência intelectual, apresentando bom resultado de aprendizado no aspecto geral aos que a realizam. Dessa maneira, constata-se que a prática da natação possibilita melhora intelectual e interação entre o público infantil, o que seria um facilitador para crianças com sobrepeso. Mas não se deve deixar de salientar, o quanto devemos ter cuidado ao permitir as crianças praticarem natação, é muito agradável pelo ambiente em que se executa, mas se faz necessário, sempre, o acompanhamento de adultos e profissionais de Educação Física capacitados.

Precisamos entender que a natação é um esporte com vários benefícios, porém pouco explorados, dessa forma, assim como outros esportes, merecia ter mais acessibilidade ao público infantil diante dos benefícios que essa prática esportiva pode gerar. Vale explanar que se faz necessário o conhecimento de toda a população sobre o quanto benéfico seria se toda criança tivesse acesso à natação no início do ciclo da vida.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir desta revisão bibliográfica, observou-se que as crianças com sobrepeso podem utilizar a natação como um instrumento para combater o sobrepeso infantil, sendo uma atividade física de domínio aeróbica, gasto energético elevado e baixa sobrecarga nas articulações e estruturas musculoesqueléticas, levando em consideração que o indivíduo com sobrepeso já possui uma maior restrição e limitação de impacto, quando exposto a exercícios físicos com maior intensidade em solo.

A natação por ser praticada em água é muito específica, e é um esporte que proporciona muitos benefícios às crianças com excesso de peso, boa opção para evitar que ocorra evolução do estado sobrepeso para a obesidade ou outras doenças correlacionadas.

Portanto, foi extremamente importante o desenvolvimento deste estudo bibliográfico para salientar de forma explícita e sucinta sobre os benefícios da natação infantil para as crianças com excesso de peso, deste modo, passa-se a entender esta modalidade como uma ferramenta de grande importância no combate e prevenção do sobrepeso na sua fase primária. No que se refere à natação e seus benefícios ao público infantil com sobrepeso, constata-se uma temática ainda modesta e pouco citada na literatura, havendo necessidade de maior exploração nos estudos com direcionamento a esse esporte.

## REFERÊNCIAS

- AZEVEDO, A. et al. **Os benefícios da natação para bebês de 6 a 24 meses de idade**. In.: XI encontro de iniciação à docência. Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa. 9-11 de Abril, Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Educação Física/Monitoria, Paraíba, Brasil, 2008, p.1-7.
- ARAKI, D. P.; CARBONE, P. O. **Esporte e Educação: saúde e cidadania na escola**. São Paulo: Eureka, 2015.
- ARANDELOVIC, M. et al. **Swimming and persons with mild persistent asthma**. Scientific World Journal. 2007;17:1182-8
- ARAÚJO, G. **A natação e seus benefícios na educação infantil**. 2016. 26f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, 2016.
- CARVALHO, Ana; COELHO, Diana. **Natação para crianças: o que motiva os pais a escolherem esta modalidade esportiva para seus filhos**. 2011.
- CORREIA, c. et al. **Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura**. Arquivos de Ciências do Esporte.7(1):13-17.2019.
- CRUZ, S. et al. **Problemas de comportamento e excesso de peso em pré-escolares do sul do Brasil** J Bras Psiquiatr. 2017;66(1):29-37.
- Fagundes ALN, Ribeiro DC, Naspitz L, Garbelini LEB, Vieira JKP, Silva AP, et al. **Prevalência de sobrepeso e obesidade em escolares na região de Parelheiros do município de São Paulo**. Rev Paul Pediatr. 2008; 26 (3): 212-7
- Jansen PW, Mensah FK, Clifford SA, Tiemeier H, Nicholson JM, Wake M. **Development of mental health problems and overweight between ages 4 and 11 years: a population-based longitudinal study of Australian children**. Acad Pediatr. 2013;13(2):159-67.
- LIMA, LC. et al. **Hypotensive effects of exercise performed around anaerobic threshold in type 2 diabetic patients**. Diabetes Res Clin Pract. 2008;81:216-22.
- MOREIRA, Linda. **Os Benefícios da Natação Infantil no Processo de Alfabetização**. Minas Gerais, 2009.
- OLIVEIRA, A. et al. **Importância da natação para o desenvolvimento da criança e seus benefícios**. [S.L]. Revista @rgumentam. Faculdade Sudamérica. Volume 5-2013 p. 111-130, 2013.
- OLIVEIRA, S.D. **Adaptação ao meio líquido com crianças na faixa etária entre 3 e 6 anos**. [monografia] Centro de Ciências Biológicas e da Saúde,

Licenciatura Plena em Educação Física, Universidade Estadual da Paraíba. Campina Grande. 2010.

PAIVA, B. **A natação como meio para o desenvolvimento psicomotor infantil.** 2018. 30f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA, 2018

SALOMONS E, Rech CR, Loch MR. **Estado nutricional de escolares de seis a dez anos de idade da rede municipal de ensino de Arapoti,** Paraná. Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum 2007;9(3):244-249.

SENRA, CBN. **A estimulação psicomotora aquática e o desenvolvimento social da criança em idade escolar: eu quero, eu posso, eu escolho, eu coopero.** [monografia]. Universidade Católica de Brasília. Escola de Educação Física. Brasília. 2007.

SILVA, K. **Avaliação antropométrica de crianças pré-escolares e escolares praticantes de natação em Itabaina – SE.** 2018. 37f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Universidade Federal de Sergipe, 2018.

SOARES, E. et al. **Iniciação à natação para crianças.** [S.L]. Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente 5(2): 98-114, jul-dez, 2014

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, **Sociedade Brasileira de Clínica Médica.** Projeto Diretrizes. Obesidade: etiologia [acesso em 2020 ago 03]. São Paulo: AMB e CFM; 2005. Disponível [http:// diretrizes.amb.org.br/\\_BibliotecaAntiga/obesidade-etilogia.pdf](http://diretrizes.amb.org.br/_BibliotecaAntiga/obesidade-etilogia.pdf).

SOUZA, G. **Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino da natação em crianças ate 6 anos.** Conclusão de Curso de Pós-Graduação “Lato Sensu”. Universidades Candido Mendes. Rio de Janeiro. 2004.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaria de agradecer a DEUS, que me permitiu atingir este objetivo, me enviando força, energia, sabedoria, discernimento, tranquilidade e resiliência para conseguir finalizar esta etapa da minha vida, que foi tão almejada. A graduação superior de Bacharel Educação Física é mais uma vitória que o Papai do Céu me proporciona.

Agradeço, em especial, à professora Giselly Félix Coutinho, minha orientadora, que me deu todo apoio necessário para elaborar este trabalho.

Agradeço a toda minha família, em especial minha mamãe Marinalva, meu papai Joaquim, minha irmã Jackeline, meu irmão Jadilson, e aos Jadsons da minha família, que me passaram força, todos os demais irmãos e familiares, pois eles são meus pilares e principais incentivadores. A constante dedicação, o imenso amor e os ensinamentos de todos foram os principais responsáveis por eu ter chegado até aqui.

Aos meus amigos, pela amizade, incentivo e compreensão. E não poderia deixar de citar meus amigos de curso: Ricardo e Igor Delfino, que batalharam comigo nesses 4 anos de luta e parcerias para concluir esta graduação.

A todos, o meu muito obrigado!