



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I - CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

**OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA CRIANÇAS: UM
REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.**

**CAMPINA GRANDE- PB
2021**

WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

**OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA CRIANÇAS: UM
REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação /Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE- PB
2021**

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.

S725b Sousa, Wesley Smith Espinola de.
Os benefícios das atividades aquáticas para crianças
[manuscrito] : um referencial bibliográfico / Wesley Smith
Espinola de Sousa. - 2021.
16 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde , 2022.

"Orientação : Profa. Dra. Regimênia Maria Braga Carvalho
, Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Atividades Aquáticas. 2. Natação. 3. Desenvolvimento
infantil. I. Título

21. ed. CDD 797.21

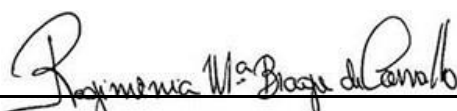
WESLEY SMITH ESPÍNOLA DE SOUSA

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA CRIANÇAS: UMREFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

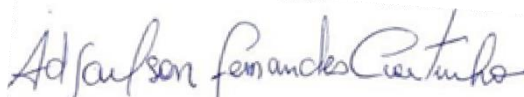
Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo) apresentado a/ao Coordenação de Bacharelado/Departamento do Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em: 22/12/2021.

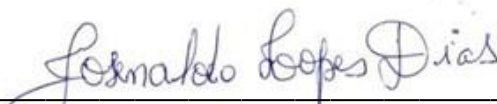
BANCA EXAMINADORA



Profa. Dra. Regimênia Maria Braga Carvalho (Orientadora)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Adjailson Fernandes Coutinho (Examinador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias (Examinador)
Instituto Federal da Paraíba (IFPB)

Ao meu Deus pela saúde, vigor e poder estar aqui compartilhando esse momento ímpar em minha vida, ao meu pai, minha mãe e toda minha família que sempre esteve presente na minha vida por toda dedicação, companheirismo e amizade,
DEDICO

LISTA DE QUADRO

Quadro 1:	Benefícios da natação infantil.....	11
------------------	-------------------------------------	----

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
2 A ATIVIDADE FÍSICA, ATIVIDADE AQUÁTICA E O DESENVOLVIMENTO HUMANO.	7
2.1 Abordagens e reflexos sobre as atividades aquáticas.....	8
3 METODOLOGIA	10
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES (ANALOGIAS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA O PÚBLICO INFANTIL).....	11
5 CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS.....	12

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES AQUÁTICAS PARA CRIANÇAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA.

Wesley Smith Espínola de Sousa ¹

RESUMO

A prática habitual das atividades aquáticas tem um valor inestimável para a promoção e manutenção da qualidade de vida. Todavia, a natação é uma modalidade indicada pelos médicos como mecanismo de tratamento para diversos problemas de saúde, dentre os quais podemos pontuar doenças respiratórias, cardíacas, no processo de reabilitação. O público alvo dessa pesquisa é o infantil, por esta razão venho me debruçar nesta pesquisa de tipo revisão bibliográfica, para elencar e analisar os benefícios desta prática sistematizada no desenvolvimento infantil. Desta forma o objetivo principal do trabalho identificar quais os benefícios da natação para crianças, a partir de alguns teóricos. Para tal, realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática para assim responder ao questionamento: Qual a importância da natação para o desenvolvimento das crianças?. Com a pesquisa foi possível chegar à conclusão de que através da natação a criança poderá obter inúmeros benefícios (melhora do seu sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e auto confiança), para o seu desenvolvimento, sendo esta capaz de conhecer seu corpo, buscar desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades.

Palavras-chave: Atividades Aquáticas. Natação. Criança.

ABSTRACT

The habitual practice of aquatic activities is of inestimable value for the promotion and maintenance of quality of life. However, swimming is a modality indicated by doctors as a treatment mechanism for various health problems, among which we can point out respiratory and cardiac diseases in the rehabilitation process. The target audience of this research is children, for this reason I come to focus on this research of literature review type, to list and analyze the benefits of this systematic practice in child development. In this way, the main objective of the work is to identify the benefits of swimming for children, based on some theorists. To this end, a bibliographic research was carried out on the subject to answer the question: What is the importance of swimming for the development of children?. With the research it was possible to reach the conclusion that through swimming the child can obtain numerous benefits (improvement of their cardiorespiratory system, muscle tone, coordination, balance, agility, strength, speed, skills such as laterality, tactile, auditory and visual perception, spatial, temporal and rhythm notions, in addition to sociability and self-confidence), for their development, being able to know their body, seek to develop their motor, affective and cognitive capacity to the fullest, exploring and experiencing its

¹ Licenciado em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba. Endereço lattes: <http://lattes.cnpq.br/2897537012364780>

possibilities.

Keywords: Water Activities. Swimming. Kid.

1 INTRODUÇÃO

A prática habitual das atividades aquáticas tem um valor inestimável para a promoção e manutenção da qualidade de vida. O desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas é um elemento cultural da humanidade que tem suas origens desde a pré-história até os dias atuais. Um dos grandes marcos cultura competitiva da natação tem sido a transmissão via tv e internet dos campeonatos mundiais promovidos pela FINA e a realização dos Jogos Olímpicos amplamente divulgados por todas as mídias, trazem motivação, reconhecimento amplo sobre os esportes aquáticos.

Podemos perceber que após a realização dos Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro-RJ, os esportes aquáticos têm recebido cada vez mais pessoas em busca de seus benefícios, e inclusive buscando suas vertentes competitivas como alvo para muitos alunos/atletas. Apesar do caminho até o alto rendimento ser longo e ter suas dificuldades, comumente os esportes olímpicos atraem pessoas no mundo inteiro, os quais são estimulados pelas histórias de superação produzidas figuras dos heróis/atletas olímpicos.

Todavia, a natação é modalidade muito indicada pelos médicos como mecanismo de tratamento para diversos problemas de saúde, principalmente do público infantil, por esta razão venho me debruçar nesta pesquisa de tipo revisão bibliográfica, para elencar e analisar os benefícios desta prática sistematizada no desenvolvimento infantil. A criança sofre mudanças no seu organismo durante o processo de crescimento e desenvolvimento, tais como: comportamento motor, afetividade, aprendizagem, percepção, entre outros benefícios. Deve-se respeitar o desenvolvimento de habilidades básicas das crianças, pois 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).

Perante tal contexto surgiu um questionamento pertinente: O que a natação pode trazer de benefício para o desenvolvimento da criança? Desta forma o objetivo principal do trabalho identificar quais os benefícios da natação para crianças, a partir de alguns teóricos. Para tal, realizou-se uma pesquisa bibliográfica sobre a temática para assim responder ao questionamento.

2 A ATIVIDADE FÍSICA, ATIVIDADE AQUÁTICA E O DESENVOLVIMENTO HUMANO.

A atividade física contribui de forma plena para o desenvolvimento de várias áreas da vida, ela proporciona: desenvolvimento da motricidade, fortalecimento muscular, desenvolve as qualidades e valências físicas: lateralidade, equilíbrio, orientação espacial, coordenação motora grossa e fina, (COSTA, 2012). Além de melhoras fisiológicas tais como: aumento da capacidade cardiopulmonar e vascular; aspectos psicológicos; cidadania; respeito e; disciplina, elementos estes que seguirão os alunos/atletas para além das bordas das piscinas.

Os princípios do desenvolvimento da performance física em garotos e garotas de várias idades estudados por diversos pesquisadores ao redor do mundo apontam

para um modelo de preparação Abrangente desenvolvido por faixas etárias, níveis de aprendizagem e desenvolvimento separados por habilidades, desenvolvendo um contexto estimulante onde é possível manter o equilíbrio de habilidades em cada nível (COLWIN, 2000 p. 170).

Neste contexto podemos exemplificar níveis distintos de preparação técnica em natação: Escola natação (ambientação, níveis de aprendizagem dos estilos); Aperfeiçoamento (Condicionamento físico, Habilidades Motoras); Treinamento (Desenvolvimento das capacidades físicas); Alto rendimento (Treino de alta performance)

Por preparo técnico devemos entender o grau de assimilação, pelo nadador (aluno) do sistema de movimentos (técnicas de nado) correspondentes às particularidades do nado em questão, orientado para a obtenção dos melhores resultados desportivos. O preparo técnico deve ser analisado como parte do orgânico, formado também pelas capacidades: Físicas, táticas, psicológicas, condições concretas do meio externo. (PLATONOV, 2005, p.39)

Todo este conjunto citado pelos autores direciona a eficácia, eficiência, estabilidade do padrão, variabilidade, economicidade, solução de tarefas, resultados positivos e progressivos (COLWIN, 2000; PLATONOV, 2005). Sendo assim, primordial para que em cada etapa do desenvolvimento desde a primeira aula sejam investigadas cada uma das reservas capazes de melhorar as capacidades da técnica desportiva.

Tratando do ponto de vista psicomotor, Vasconcelos (1994) entende que o ser humano independente de sua habituação ao meio líquido durante seu desenvolvimento intrauterino, detém um reflexo natatório, no entanto necessita de algum tempo para aprender a nadar. Ao mesmo tempo é exigida uma maturação neurológica e emocional para poder ter domínio sobre o meio específico diferente do seu contato primário no útero. Entendendo que o prazer de estar no meio líquido de alguma forma nos remete a um ambiente seguro e prazeroso para uma aprendizagem e desenvolvimento motor.

Para Magill (2000, p.342) aprendizagem é “uma mudança na capacidade da pessoa em desempenhar uma habilidade”. O desenvolvimento também ocorre durante todo o ciclo de vida. “Por desenvolvimento, entende-se as transformações funcionais que ocorrem nas células e, conseqüentemente nos diferentes sistemas do organismo, ou seja, as trocas qualitativas” (DAMASCENO, 1992, p. 34).

Schmidt e Wrisberg (2001, p. 190) definem aprendizagem motora como “mudanças nos processos internos que determinam a capacidade do indivíduo para produzir uma tarefa motora”. Refinando ainda mais estes conceitos podemos afirmar que: “A aprendizagem motora ocorre por meio da prática, quanto mais o indivíduo pratica mais ele aprende”. (SHIMIDT & WRISBERG, 2001)

A aprendizagem existe na vida de um indivíduo desde o nascimento até o fim da vida, pois sempre estamos aprendendo coisas novas na interação com o ambiente. Dentro da Educação Física usa-se o termo aprendizagem motora, que se refere à aprendizagem de novos movimentos.

2.1 Abordagens e reflexos sobre as atividades aquáticas.

Desde século passado, as atividades realizadas no meio líquido, possuem grande relevância no meio social e cultural. Segundo Morés (2011, p. 120) “desde a antiguidade, o homem observa a importância da natação em sua vida, na Grécia,

Platão prescreveu na sua lei 689 a célebre frase “Todo cidadão educado é aquele que sabe ler e nadar”. Diante disso, entendermos que o homem em seu processo evolutivo teve que criar formas de se deslocar no meio líquido, por questão de sobrevivência e adaptação, a partir dessa situação foi surgindo às primeiras formas de nado, iniciando assim o que hoje intitulamos de natação.

A natação tem sido um dos esportes mais praticados no mundo, muitas das pessoas que o procuram, acreditam que nos benefícios que o mesmo pode oferecer como: a melhora do condicionamento físico, aumento do volume sanguíneo e maior desenvolvimento motor. Segundo Correa e Massaud:

A natação vem contribuindo de forma notável para o desenvolvimento das faculdades humanas, sendo também um importante instrumento pedagógico. Essa atividade favorece o processo de socialização dos jovens ao acostumá-los a orientarem sua conduta de acordo com um sistema de regras gerais: estimula o entusiasmo pela superação de dificuldades, seja ele guiado pelo espírito competitivo ou pelo desejo de vencer pessoalmente um desafio físico ou intelectual; e representa em qualquer idade, uma forma de exercitar e aperfeiçoar a própria capacidade física, psíquica e intelectual, além de uma saudável forma de diversão. (CORREA e MASSAUD,1999, p.174)

Perante tal abordagem, percebe-se o quanto a natação é importante no desenvolvimento humano como um todo. Ademais, Wilkie e Kelvin (1984) apud Junior e Santiago (2003) afirmam que: "A natação é muitas vezes considerada como um dos desportos mais saudáveis. Recomendada pelos médicos é tida como uma espécie de panacéia, para a vasta gama de doenças". Todavia, pode-se afirmar que a natação é considerada um dos esportes mais completos e que possui menos restrições.

A natação teve sua gênese em nosso país, no ano de 1897, quando quatro clubes do estado do Rio de Janeiro (Botafogo, Gragoatá, Icarai e Flamengo) fundaram a União de Regatas Fluminense. Somente, posteriormente é que foi a criada Federação Internacional de Natação (FINA), no ano de 1908, algum ano depois surgiria a Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos (CBDA). (SANTOS, 2010).

Segundo Veslaco (1997) a natação é praticada por quatro motivos: o primeiro é a saúde, por produzir efeitos benéficos em aspectos físicos e mentais, o segundo seria o lazer, pelo fato de satisfazer quem pratica essa modalidade, já o terceiro seria a necessidade, para alguns a sobrevivência, para outros um meio de reabilitação, e o quarto, e último o esporte, pela busca de altas performances e resultados.

Ademais, a natação pode ser trabalhada em diversas áreas como: um desporto, quando sua prática tem como objetivo o rendimento, a busca por resultados, como é no caso das competições. Também de forma preventiva, que a cada dia vem ganhando adeptos, essa área vem auxiliando nas prevenções de lesões e na correção postural, a natação recreativa que está associada ao lúdico, em que muitas pessoas procuram para aliviar o estresse do cotidiano, ou até para passa tempo e a natação por necessidade é aquela onde sua prática é de suma importância, motivos podem ser vários, como trabalho, sobrevivência, reabilitação entre outros.

Ademais, a natação possui quatro estilos conhecidos e praticados atualmente, são eles: Crawl, costas, peito e borboleta. Cada estilo tem seus significados e foram aprofundados e aperfeiçoados em forma técnica ao passar do tempo, sempre com intuito de proporcionar melhoria no desempenho de seus praticantes. O Crawl, o nadador em decúbito ventral assume postura plana e horizontal na superfície da água, com o corpo. A principal característica do estilo Crawl é ser composto por movimentos alternados de membros superiores e inferiores estendido.

Já o costas, o nadador posiciona-se em decúbito dorsal, numa postura plana e horizontal à superfície da água, com o corpo estendido. A cabeça é mantida em sua posição natural, ou levemente inclinada, com o queixo em direção ao peito, o que evita que o rosto seja coberto pela água. De igual forma que no crawl, as braçadas são alternadas, porém com circundação pósterio-anterior e possuem as duas fases: propulsão e recuperação.

O peito é caracterizado como nado simétrico e simultâneo, ou seja, os movimentos realizados pelo lado direito do corpo são simultaneamente acompanhados por movimentos idênticos do lado esquerdo. Partindo da posição de decúbito ventral e estendida, com a cabeça entre os membros superiores; estes passam a orientar-se para trás e para fora, pela flexão do cotovelo, buscando apoio para que o tórax e a cabeça possam emergir e, então, possibilitar a inspiração.

O estilo borboleta, assim como o peito, resulta da execução de movimentos simétricos entre os membros, sendo também realizado em decúbito ventral. Inicialmente o corpo situa-se estendido com os membros superiores à frente, alinhados ao restante do corpo, na superfície da água. A cabeça permanece em seu posicionamento natural, de forma que o topo da cabeça do nadador possa ser visualizado. (GALDI, 2004).

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se, quanto aos fins, como de caráter qualitativo em que segundo Lüdke e André (2012) essa abordagem de pesquisa é caracterizada por ter o ambiente natural como a sua fonte direta de dados e o pesquisador como seu principal instrumento, na qual os dados coletados são predominantemente descritivos, onde o processo tem muito mais valor a ser analisado do que o mero produto final. A pesquisa também tem caráter descritivo e, quanto aos meios, utiliza-se de pesquisa bibliográfica, definindo-o como um estudo de revisão (GIL, 1995). A pesquisa é uma revisão literária de artigos publicados Revista Educação Inclusiva, Revista de Educação Física e Deportes, periódicos e em livros de diversos autores que escreveram sobre o assunto Natação ou atividades aquáticas que podem ser implantadas nele. A escolha terá como critérios os seguintes itens:

- 1) Apresentar importância científica para área abordada;
- 2) Abordar o tema Natação e as crianças;
- 3) Haver publicações atualizadas;
- 4) Disponibilizar de forma gratuita e online todo o seu acervo de conteúdo.

Ademais, foi realizada uma revisão de artigos em português em que tratasse da temática. Foram adotados alguns critérios de inclusão:

- Estudos verificando o uso benefícios da natação;
- Quais métodos indicados para a natação com crianças;

Já os critérios de exclusão da análise foram:

- Artigos científicos repetidos;

As pesquisas foram realizadas inicialmente com a seleção através da leitura sistemática de títulos referente à temática abordada, tendo como base os critérios de inclusão e exclusão anteriormente estabelecidos. Posteriormente, foi realizada a leitura detalhada dos resumos, excluindo os artigos em que os resumos não abrangeram os critérios de inclusão e por fim, foram avaliados os textos em sua íntegra. Pode-se afirmar que consistiu de uma reunião sistemática do material obtido. Para tal foi realizada a leitura do material disponível seguindo os seguintes passos de leitura: pré-leitura e leituras: reflexiva, crítica interpretativa e explicativa.

Com isso realizou-se um fichamento a fim de identificar os diversos conceitos sobre a temática, e de complementar o conceito já existente de cada e também de entender o funcionamento deste como mecanismo no processo de ensino aprendizagem. Ademais para a pesquisa buscaremos utilizar um recorte temporal de publicações estando entre o ano de 2000 a 2020.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES (ANALOGIAS SOBRE OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO PARA O PÚBLICO INFANTIL)

Basicamente, a natação como visto anteriormente é uma das atividades físicas mais completas e ricas, destinadas a todos os públicos, porém a nossa pesquisa ganha destaque as crianças. Uma vez que, trabalha-se desde as habilidades físicas e motoras às cognitivas e sociais. Diante disso, devem-se destacar os benefícios que esta modalidade traz para os pequeninos. (Quadro 1)

Quadro 1: Benefícios da natação infantil.

Autores	Obra	Benefícios
Pereira e Almeida (2017)	Processos de Adaptação de Crianças com Transtorno do Espectro Autista à Nataação: um Estudo Comparativo.	Contribui para a aprendizagem da lateralidade, coordenação motora, orientação espacial, fortalecimento da musculatura e do equilíbrio, aumento da capacidade cardiovascular, além da amplitude de movimentos realizados na água proporcionar o conhecimento do próprio corpo e do espaço a sua volta
Santos (2014)	Relevância da Nataação para Autistas na Melhoria.	Propicia uma melhora no humor e na motivação, descarrega as tensões psíquicas e supre as necessidades de movimentos da criança.
Santana et al. (2003),	Nadar com Segurança: Prevenção de Afogamentos, Técnicas de Sobrevivência, Adaptação ao Meio Líquido e Resgate e Salvamento Aquático.	Alfabetização aquática
Chaves (2016)	A aprendizagem da nataação e seus benefícios.	Capacidade de trabalhar todo o corpo

Fonte: Adaptado pelo autor. (2021)

Pereira e Almeida (2017), afirma que o desenvolvimento motor nas crianças é mais significativo na prática da nataação. Como dito anteriormente a 4 nados nessa modalidade, cada um com seus movimentos característicos. Desta forma, a maneira com que o corpo deve ser controlado para executar certos movimentos, deve ser coordenada, respeitando inclusive técnicas específicas e características para cada nado. O que por sua vez, desenvolve a coordenação, a disciplina, a lateralidade, a orientação espacial, o foco e o respeito.

Já Santos (2014), pontua que a nataação propicia a melhora de humor e consequentemente a diminuição do estresse, contudo sabe-se que as crianças

gostam mesmo é de brincar e se divertir, não importa onde, quando ou como. Eles sempre dão um jeitinho de se divertirem, e claro, de bagunçarem bastante. Com a natação não é diferente. No geral, as aulas proporcionam momentos de muita diversão, alívio do estresse do dia a dia e interação social.

Segundo Santana et al. (2003), consiste na fase de introdução do indivíduo dentro do meio líquido e é considerada a etapa de alfabetização aquática já que será a base para todos os outros elementos da natação. É nesta fase, que o aluno deve adquirir confiança para que ele possa dominar o meio, e consiga fazer deslocamentos e movimentos dentro da piscina de forma livremente e com facilidade.

Já Chaves (2016), vai pontuar que a experiência vivenciada no meio líquido podem ocorrer a partir do momento do nascimento. Contudo, a natação oferece a capacidade de trabalhar todo o corpo, e sem qualquer impacto severo sobre o sistema esquelético, sendo praticado por qualquer pessoa.

5 CONCLUSÃO

Com a pesquisa foi possível chegar à conclusão de que através da natação a criança poderá obter inúmeros benefícios para o seu desenvolvimento, sendo esta capaz de conhecer seu corpo, buscar desenvolver ao máximo sua capacidade motora, afetiva e cognitiva, explorando e vivenciando suas possibilidades, além de melhorar seu sistema cardiorrespiratório, tônus muscular, coordenação, equilíbrio, agilidade, força, velocidade, habilidades, tais como lateralidade, percepção tátil, auditiva e visual, noção espacial, temporal e ritmo, além da sociabilidade e auto confiança.

Desta forma, esta modalidade apresenta um papel importante no desenvolvimento da criança, na medida em que pode estruturar um ambiente facilitador e adequado para a mesma, pois a natação, quando feita adequadamente promove vários benefícios, tanto no aspecto motor, quanto no aspecto psicológico e social da criança.

REFERÊNCIAS

CHAVES, A.A. **A aprendizagem da natação e seus benefícios**. Anais do III Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova - ISSN: 2447-1674. 2016.

COLWIN. C.M., **Nadando para o Século XXI**, 1 ed. São Paulo: Manole, 2000

CORREA, C. R. F.; MASSAUD, M. G. **Escola de natação: montagem e administração, organização pedagógica do bebê a competição**. 1ª Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

COSTA, V. S. F. Influência da Equaterapia na força muscular respiratório e coordenação motora global e indivíduos com síndrome de down no Distrito Federal. Dissertação. Universidade de Brasília. Disponível em: https://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11968/1/2012_ValeriaSovatdeFreitasCosta.pdf. Acesso em: 18 de janeiro de 2022.

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

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

MORÉS, G. **Atividades aquáticas na Educação Física escolar: uma abordagem pedagógica**. Interdisciplinar: Revista eletrônica da Univar, n. 7, p. 120-125, 2011.

PEREIRA, D.A.A; ALMEIDA, A.L. **Processos de Adaptação de Crianças com Transtorno do Espectro Autista à Natação: um Estudo Comparativo**, Revista Educação Especial em Debate, v. 2, n. 04, p. 79-91, Jul/Dez 2017.

PLATONOV. V., **Treinamento desportivo para nadadores de alto nível**, Manual para os técnicos do século XXI. São Paulo: Phorte, 2005 400p

SANTANA, V.H. et. all. **Nadar com Segurança: Prevenção de Afogamentos, Técnicas de Sobrevivência, Adaptação ao Meio Líquido e Resgate e Salvamento Aquático**. Barueri, SP: Manole, 2003.

SANTOS, C.C.B; **Relevância da Natação para Autistas na Melhoria**, FIEP BULLETIN, Volume 84, Special Edition, ARTICLE I, 2014.

SANTOS, S. SOUZA, S. P. **Atividades aquáticas: contribuições para o desenvolvimento psicomotor no início da infância**. Data de publicação: 21 de janeiro de 2010. Disponível em: <http://www.cdof.com.br> Acesso em: 28 de abril de 2011.

SCHMIDT, R.A.; WRISBERG, C.A., **Aprendizagem e performance motora: Aprendizagem baseada no problema**. Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen et al. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

VELASCO, C.G. **A natação segundo a psicomotricidade**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1994.

WILKIE, David; KELVIN, Juba. **Iniciação a natação**. Presença/Lisboa, 1984.

AGRADECIMENTOS

Ao meu Deus pela saúde, vigor e poder estar aqui compartilhando esse momento ímpar em minha vida,

Ao meu pai, minha mãe e toda minha família que sempre esteve presente na minha vida por toda dedicação, companheirismo e amizade.

À professora Regimênia, por seu empenho, pelas leituras sugeridas ao longo dessa orientação e pela dedicação.

A toda Equipe do Serviço Social da Indústria - SESI, Unidade Aprígio Veloso da Silveira - AVS, por todo o apoio fundamental em ter chegado até aqui.

