

COMPREENSÃO DA INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO HUMANO NA INFÂNCIA

UNDERSTANDING THE INFLUENCE OF INFLUENCE OF SWIMMING ON CHILDHOOD HUMAN DEVELOPMENT

Rodolfo Madeira Monteiro

Prof. Dr. Bruno de Almeida Faria

RESUMO: A natação é um dos esportes mais populares do mundo e um dos mais praticados por crianças e jovens, sendo assim tendo um público diverso por todos os cantos. A prática do esporte traz inúmeros benefícios a saúde e ao desenvolvimento humano com o passar do tempo. O objetivo dessa revisão bibliográfica, de caráter qualitativo, é buscar o entendimento do leitor sobre a relação natação x desenvolvimento humano além do benefício da prática em relação ao tratamento de doenças respiratórias, mais precisamente a asma. O método utilizado para a compreensão foram artigos publicados em revistas acadêmicas do campo da Educação Física.

ABSTRACT: Swimming is one of the most popular sports in the world and one of the most thrilled by children and young people, thus having a diverse audience in all corners. The practice of sport brings many benefits to health and human development over time. The objective of this bibliographical review, of a qualitative nature, is to seek the reader's understanding of the relationship between swimming and human development, in addition to the benefit of the practice in relation to the treatment of respiratory diseases, more precisely asthma. The method used for understanding were articles published in academic journals in the field of Physical Education.

1. INTRODUÇÃO

A natação apresenta-se desde a pré-história como uma modalidade de suma importância para a evolução da humanidade. Natação é um exercício, arte ou esporte de nadar. É considerada um dos exercícios mais completos por movimentar grande parte dos músculos e articulações do corpo e um dos esportes mais praticados do mundo, por crianças, jovens e adultos. Contempla quatro estilos de nado: *crawl*, borboleta, peito e costas. Esse esporte já era praticado na antiguidade, mas só foi se popularizar em meados do século XIX.

Não só é importante saber o que é a natação como também o que a mesma pode proporcionar para quem a pratica. Por ser uma modalidade que apresenta pouquíssimas restrições, pode ser praticada desde o nascimento até a velhice e, como esporte, apresenta inúmeros benefícios como: recreativo, competitivo, terapêutico, segurança, condicionamento físico ou simplesmente relaxamento.

Quando se ouve falar de crianças que praticam natação, grande parte das pessoas já associam a prática com o auto salvamento. É comum que aja essa ligação, pois cada vez é noticiado

afogamentos em piscinas, praias, residências. Porém, não existe apenas essa ligação! Na infância, o corpo e a mente da criança passam por muitas mudanças, sejam elas de ideias, percepções, entendimentos, que vão se desenvolvendo de acordo com a idade e com o tempo. O esporte em questão traz isso: inúmeros benefícios para a vida da criança. Além do aspecto motor, o que é muito importante ressaltar, já que a prática exige muito do corpo, a natação estimula outros aspectos como o psicomotor, ajuda na capacidade cardiorrespiratória, entre outros. Os motivos pelos quais a natação se torna um dos esportes mais praticados e um dos mais procurados deve-se pelo fato de que as crianças possuem muita identificação com o meio aquático, porém existe uma questão/dúvida que é aquela que o projeto busca esclarecer. Sim, a natação é um esporte aceito pelas crianças, mas quais benefícios isso trouxe para a mesma ao longo dos anos e quais trará para que ela continue tendo qualidade de vida, já que quando falamos de esporte, nos vêm isso em mente?

O exercício da natação vai muito além do que melhorar apenas a musculatura. Existem comprovações de uma melhora significativa de crianças e jovens com o início da prática que sofrem de alguma doença respiratória. Porém, não é somente neste ponto em que iremos trabalhar. Existe, sim, dados comprobatórios de pessoas que melhoraram a sua qualidade de vida através da natação, não só pelos aspectos corporais, mas por tudo o que ela traz de benéfico, sejam eles sociais ou psicológicos, pois sabemos que ao praticar qualquer atividade física o corpo se encarrega de mandar boas sensações aos seus praticantes. Por ser um esporte de baixo impacto, a natação traz uma série de benefícios que preservam não só o corpo; o físico, mas a mente. Assim, quando falamos no desenvolvimento que o esporte pode trazer para a vida do indivíduo, podemos mencionar os aspectos que são trabalhados durante o exercício, sendo eles os aspectos motores, físicos, sociais - todos eles ligados a aspectos psicológicos.

Para compreender melhor sobre a importância, este projeto de trabalho de conclusão de curso desenvolverá uma pesquisa qualitativa de revisão bibliográfica sobre a compreensão dos benefícios da inserção da criança no esporte nos principais periódicos da área da Educação Física nos últimos 10 (dez) anos. Nesse sentido, investigaremos as principais discussões sobre a relação entre a prática da natação e o desenvolvimento infantil, além da questão da prática para o tratamento de outras doenças.

Desta forma, busca-se trazer uma melhor compreensão em relação ao que o esporte pode proporcionar, não só em relação a dimensão da ludicidade infantil. Além do mais, podemos

compreender como os trabalhos científicos da área tematizam a relação entre a prática da natação e a promoção de benefícios para o desenvolvimento humano das crianças.

Para justificar a importância da prática da natação e os benefícios que ela traz, pode-se destacar a evolução da criança com o passar do tempo. Essa pesquisa se faz necessária porque, há um tempo, as pessoas tinham uma visão e um entendimento muito limitado em relação ao esporte e, quando falamos do desenvolvimento infantil, deve-se ter muita cautela quanto as informações, aos dados e ao que for apresentado para que não haja uma certa dúvida ou algo raso.

Sendo assim, o objetivo geral dessa revisão é fundamentar e trazer um melhor entendimento quanto aos benefícios da prática da natação para o desenvolvimento humano das crianças, a partir da análise das produções mais recentes da Educação Física. Além do mais, busca-se uma melhor compreensão do leitor quanto aos benefícios que o esporte em questão traz para a vida do indivíduo que o pratica.

2. METODOLOGIA

O projeto que está sendo apresentado trata-se de uma revisão bibliográfica que pode ser denominada como parte de um trabalho de pesquisa afim de revelar explicitamente uma gama de contribuições científicas de autores sobre um determinado assunto, assim, trazendo com mais detalhes e aprofundamento as recentes pesquisas/ideias sobre um determinado tema em que se está disposto a desenvolver. Com isso, o projeto torna-se de caráter qualitativo, buscando não somente a compreensão do leitor quanto ao conteúdo que será abordado dentro da pesquisa, mas trazer impressões, opiniões e pontos de vista. Além de compreendermos melhor o conceito da natação e suas particularidades quanto a prática, a revisão buscará de certa forma trazer a relação entre a prática do nado, do exercício do esporte, relação da prática com as doenças respiratórias e desenvolvimento infantil a partir desse conceito. Apesar da revisão e da pesquisa ser sobre crianças praticantes de natação, o público alvo dos artigos investigados acaba sendo formado, em grande escala professores, estudantes e palestrantes, além de uma minoria por pais.

Em relação aos instrumentos de pesquisa que servirão de base para que o projeto seja validado e coerente, serão extraídos informações e conceitos a partir de artigos publicados em revistas

acadêmicas do campo da Educação Física. Como a revisão tem por objetivo trazer ao leitor o entendimento da relação da natação com o desenvolvimento infantil, além do tratamento medicinal que a prática exerce sobre o indivíduo que possui alguma doença respiratória, mais precisamente a asma, as pesquisas foram realizadas através de publicações fundadas em determinados sites, como a Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Pensar a Prática, entre outros, a respeito de um único tema: natação infantil.

Todos os métodos e passos dessa revisão foram inspirados em artigos científicos, publicações de profissionais a respeito da prática, com o intuito de fazer com que o leitor tenha entendimento sobre o que as recentes publicações trazem a respeito do tema em questão e sobre como isso pode impactar na vida de uma pessoa que ainda não tem o conhecimento ou entendimento sobre o tema. Apesar de ser muito comum a palavra “natação”, quando se busca a ligação que a mesma tem com o desenvolvimento, seja ele motor, físico ou psíquico, as informações que se obtém são ainda escassas e passivas de mudanças dependendo do ano em que elas foram publicadas.

3. ABRANGÊNCIA DO ENTENDIMENTO SOBRE A RELAÇÃO NATAÇÃO X DESENVOLVIMENTO INFANTIL E O QUE DE BENÉFICO TAL PRÁTICA PODE OFERTAR DURANTE O PERÍODO DE TRATAMENTO DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

Ao passo que intentamos compreender os benefícios da prática da natação no desenvolvimento humano e principalmente na infância, organizamos a revisão de literatura de tal tema a partir das seguintes discussões: 3.1 A natação e o desenvolvimento humano na infância; 3.2 A estimulação aquática nos primeiros meses de vida; 3.3 A natação como propulsora do desenvolvimento infantil; 3.4 Os benefícios da prática da natação e; 3.5 A natação no tratamento da asma.

3.1. A natação e o desenvolvimento humano na infância

O desenvolvimento durante a infância passa por uma série de mudanças que devem ser observadas de acordo com a particularidade de cada indivíduo. Quando esta criança está inserida dentro de um esporte, busca-se analisar e compreender ainda mais a forma como ela irá se comportar dentro do seu meio social. Devido a isso, a natação é um dos esportes mais

procurados pelos pais para essa inserção. É compreensível que o esporte pode proporcionar benefícios para o indivíduo e apresentar melhorias no cotidiano e no desenvolvimento de acordo com o passar dos anos. Sendo assim, para Pinto e col. (2020), em “Os benefícios da natação para crianças e adolescentes”, podemos extrair diversas informações além de um melhor entendimento sobre a inserção da criança no esporte.

Por apresentar poucas restrições quanto a prática do esporte, a natação se torna uma das modalidades mais procuradas por adultos. Com o passar dos anos, a criança vai desenvolvendo autonomia nas suas decisões e acabam por abandonar o esporte, talvez por uma série de fatores ou por até mesmo vontade dos pais em querer que o filho pratique um outro. Ainda assim, pode-se destacar um papel importante da prática na infância para o jovem que já não pratica o esporte em questão. Capacidades que são desenvolvidas, hoje, com facilidade, por um jovem que realiza um outro esporte podem ter sido estimuladas quando ele ainda era um bebê, no início da prática. A natação é uma das atividades físicas mais populares praticada com mínimas restrições podendo se estender até o fim da vida. Segundo Chatard (1992 apud Pinto e col., 2020) a natação traz resultados significativos, sendo um deles menos fadiga e um melhor condicionamento aeróbico do que outras atividades praticadas, além de contribuir em processos de reabilitação.

É compreensível que o esporte abordado, juntamente com a sua prática regular, lecionada por um profissional, pode desencadear uma série de benefícios para o corpo e para o desenvolvimento do mesmo através das atividades e do contato com o meio líquido em que o indivíduo está inserido. Quando falamos em bebês, os objetivos são dos pais: melhoria da saúde, prevenção de doenças, socialização etc. A primeira infância é uma das fases mais aproveitadas pelos pais, pois a criança ainda não tem autonomia para exercer determinadas funções independentes, tudo isso fundamentado através de pesquisas relacionadas ao desejo dos pais para a inserção da criança no esporte. Segundo Velasco (2004 apud LARRAT e col., 2019) o contato da criança com a piscina, com o professor e com os demais praticantes permite trabalhar aspectos como a afetividade, autoconfiança e a criatividade.

Em relação aos métodos de aprendizagem na natação para bebês, deve-se pontuar que a priori, o objetivo é fazer com que o mesmo seja habituado ao meio líquido visto que ele passou 9 meses no útero, tendo um contato com o meio aquoso, mas somente a prática poderá fazer com que o mesmo consiga desenvolver os aspectos que o auxiliarão no dia a dia, como o motor,

cognitivo e afetivo. Segundo Barbosa (1999 apud LARRAT e col., 2019) as aulas de natação para bebês possibilitam o auto salvamento, promoção da adaptação ao meio aquático desde cedo, favorecendo a relação do sujeito com o meio aquático.

Falado sobre o auto salvamento, pode-se dizer que uma das procuras pela natação logo nos primeiros meses de vida se deve por esse fator. O número de afogamentos cresceu no Brasil. A priori, tende-se esse pensamento. Por outro lado, há também uma compreensão de que o esporte, além de trazer essa autonomia que foi citado a criança, a mesma pode trazer uma série de benefícios que todo pai busca: o desenvolvimento da criança. Segundo Velasco (2004 apud LARRAT e col., 2019) desenvolvem-se atividades físicas, psicológicas, de aprendizagem e afetivas, que podem facilitar a reintegração social da criança com a prática regular de atividade física, mas principalmente da natação.

Compreende-se através de artigos, livros que foram publicados, etc., que a natação além de ser benéfica para adultos que sofrem de alguma doença cardiorrespiratória, ou até mesmo de alguma ineficiência motora, ela é, também, benéfica para crianças que apresentam alguma doença respiratória.

“Atualmente a natação é uma das atividades mais recomendadas não somente aos portadores de asma brônquicas, por causa do seu ótimo poder de fortificar e tonificar os músculos das vias respiratórias” (LIMA, 2009, pg. 19).

Mais alguns dos benefícios que o contato com o meio líquido por parte das crianças traz

A atividade na água atribui vários benefícios fisiológicos como a diminuição de espasmos e relaxamento musculares, alívio da dor muscular e articular, manutenção e ou aumento da amplitude articular, fortalecimento e aumento da resistência muscular localizada, melhoria circulatória e elasticidade da pele, melhoria do equilíbrio estático e dinâmico, relaxamento dos órgãos de sustentação, melhoria da postura, melhoria da orientação espaço temporal e melhoria do potencial residual (COSTA; DUATE, 2000, p.13).

A ideia da revisão é tornar o caminho do leitor mais fácil, para que aja uma compreensão e um entendimento de informações que as vezes ficam ocultas e rasas ao lermos em livros ou em sites. Quando aprofundamos o conhecimento e trazemos informações relevantes de pesquisas e conteúdos que foram estudados com embasamento na prática, tudo se torna mais fácil e mais compreensível.

Quanto as capacidades físicas desenvolvidas através da natação, pode-se destacar um trecho de Borges, no ano de 2016, que fala sobre o desenvolvimento dos aspectos e das melhorias que a prática traz de benéfica. Assim Borges (2006) pontua que a natação tem importância não só por ser um esporte de baixo impacto, mas para o desenvolvimento de aspectos, pelo auxílio nas capacidades e outras habilidades desenvolvidas na execução da prática. O desenvolvimento, a coordenação de membros superiores e inferiores, equilíbrio e lateralidade são capacidades desenvolvidas por parte da natação, além do amadurecimento do corpo como um todo.

Em suma, a natação pode ser benéfica para as mais variadas atividades executadas ao longo dos anos e para a qualidade de vida de quem a prática.

3.2. A estimulação aquática nos primeiros meses de vida

Embora os estudos sobre o desenvolvimento motor e a estimulação aquática sejam escassos, sabe-se que a prática de qualquer esporte, seja ele terrestre ou até mesmo no meio-líquido, traz uma série de benefícios comprovados para a vida do ser humano e para a vida das crianças. Através de estudos já publicados, é possível ter um embasamento sobre os benefícios que tal prática proporciona para quem a pratica e através de resultados significativos que se busca essa compreensão ao leitor.

Quanto a prática da atividade física nos primeiros anos de vida, no meio-líquido, existe uma série de fatores que influenciam diretamente na qualidade de vida dos praticantes, trazendo a criança autonomia, habilidades motoras, socialização, interatividade, além de outros aspectos motores presentes no dia a dia, como o correr, saltar e pegar. Especificamente falando sobre a influência direta do esporte, um recente estudo publicado, que tem como tema “Influência da estimulação aquática nas crianças”, Silva e cool. (2009) trazem uma discussão referente ao desenvolvimento motor e a ligação com o meio em que a criança está inserida. Como o projeto visa esclarecer a respeito da prática e da ligação que a mesma tem com o desenvolvimento infantil, inevitavelmente assuntos relacionados a maternidade serão mencionados ora outra, que é o caso da pesquisa em questão.

Essa discussão foi averiguada através de uma pesquisa de campo que consistia em analisar e testar o comportamento de crianças de 0 a 18 meses dentro do meio líquido. Partindo dessa ideia, Silva e cool. (2009) utilizaram dois métodos que serviram como teste: Denver, para avaliar o desenvolvimento global e a Alberta, para avaliar desenvolvimento motor amplo. Os

testes tiveram duração de 50 minutos, durante quatro a oito semanas. 12 crianças de classe média participaram do estudo, com maternidade igual ou superior a ensino médio completo.

Os primeiros meses de vida são sempre os mais importantes para analisar o comportamento da criança e como ela vai se desenvolver ao longo dos meses. Como a criança ainda não possui discernimento para comandar muita das suas próprias ações, além de comandos, através do teste compreendeu-se que a estimulação por parte dos pais foi um fator diferencial para o resultado final (SILVA e col. 2009).

Apesar do ambiente aquático ser um beneficiador para criança, alguns estudos não podem afirmar que o estímulo precoce pode impactar e influenciar no desenvolvimento infantil. Todos os dados dessa pesquisa e de outros artigos são hipotéticos, podendo servir de base para que outras pesquisas sobre o mesmo tema possam ser estudadas e aprofundadas. Além do mais, houve essa procura por escolaridade materna, pois as mães que obtém um grau de escolaridade superior tiveram acesso a mais informações a respeito do assunto e interagiram melhor com os seus filhos durante os testes. O teste e a pesquisa apresentaram, também, que as condições financeiras, o local que a criança está inserida, pode influenciar e muito na formação e no desenvolvimento do indivíduo (SILVA e col. 2009).

Portanto, apesar da escassez de informações a respeito do tema e de como a natação pode impactar na vida do indivíduo, podemos ressaltar que a natação traz uma série de benefícios para a criança por estar fazendo uso de algum esporte e pela identificação imediata com o meio líquido e que os estímulos no cotidiano podem ser um propulsor para que a criança desenvolva melhor as funções e comandos durante a prática.

3.3. A natação como propulsora do desenvolvimento infantil

Antes de falarmos sobre o desenvolvimento infantil e sobre a relação do mesmo com a prática, precisamos definir quais são os benefícios almejados afim de obter resultados através da pesquisa e do estudo em questão. O desenvolvimento infantil nada mais é do que um processo onde a criança desenvolve na teoria funcionalidades corporais e mentais que são postas em prática no seu cotidiano e que evoluem, cada uma com a sua particularidade, ao longo dos anos, devido a sua capacidade de descobrimento e de entendimento. Quando relacionamos isso a prática do esporte, podemos nos aprofundar em um campo onde a ciência do corpo nos traz uma série de informações e de resultados a serem explorados. Assim, através de um recente

estudo publicado pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro, tendo ele como autor Geamonond (2017), podemos extrair diversas informações das funcionalidades da prática no meio líquido e quais os benefícios que a mesma pode proporcionar ao longo do crescimento e do desenvolvimento infantil. Especificamente, a pesquisa traz coletas e informações sobre os aspectos que são trabalhados no meio líquido, como a função manipulativa e a motricidade e busca esclarecer como isso pode impactar na vida de quem o pratica desde os primeiros passos.

O aspecto psicomotor é influente nas ações das crianças, sejam elas praticadas no meio líquido ou fora dele. Servindo de base, foi realizada uma pesquisa no meio aquático com o intuito de se obter resultados relacionados a motricidade e a funções manipulativas, como pegar, recolher, transferir o objeto de um lugar para o outro. Sendo assim, para Geamonond (2017), referente aos resultados, 30,5% do total de avaliados as vezes recolhiam os objetos na piscina e 20,5% não encontraram problemas em deslocar com objetos nas mãos, ou seja, o desenvolvimento psicomotor aquático deve ser bem estimulado para que haja uma melhor compreensão das funcionalidades e do entendimento da criança quanto a prática do esporte com o passar dos anos.

3.4. Os benefícios da prática da natação

É compreensível que o esporte e a prática de atividade física rotineira podem desencadear ao longo da vida uma série de benefícios para a criança e para o indivíduo que as praticam. Quando estamos em um ambiente onde temos uma certa identificação, esses benefícios podem ser ainda mais notórios, consequentemente trazendo resultados durante o desenvolvimento físico e mental. Com isso, um assunto que coloca em evidência tal questionamento é o da prática da natação e a relação dela com o desenvolvimento infantil durante os primeiros anos de vida.

Pereira (2021) levanta um debate sobre a relação da natação com o desenvolvimento infantil diretamente ligado a prática. O intuito da pesquisa foi abordar os diferentes comportamentos que crianças de diferentes faixas etárias pode apresentar durante e após a prática.

Segundo o autor, a revisão em questão mostrou que crianças praticantes de natação obtiveram resultados significativos quanto as atividades que foram propostas: fortalecimento muscular, beneficiando diretamente no psicomotor e no sistema cardiorrespiratório (por isso se faz tão importante o debate em relação a prática da natação com o tratamento para asma); melhoria na socialização devido ao fato da interação com outras crianças e pessoas; psicoafetivo; melhoria

na criatividade e a ludicidade, pelo uso de brinquedos e canções que são usados durante as aulas; melhoria na assimilação dos movimentos e na movimentação espontânea por meio de brincadeiras lúdicas e musicalização; melhoria na segurança e o alerta para o auto salvamento, pois ações preventivas durante as aulas fazem com que a criança busque um meio de não se afogar e a buscar um local seguro que as salvem; além da melhoria na qualidade de vida e do não sedentarismo.

Assim, para Pereira (2021), o resultado obtido através de um questionário respondido por profissionais nos mostrou que a prática de atividade física, especificamente a natação, acarretará uma série de benefícios ao longo da vida. Além do aspecto físico motor e da autonomia que a criança desenvolve com a prática do esporte, um dos aspectos que mais chamou a atenção durante os testes foi o psicoafetivo. Esse aspecto é trabalhado durante as aulas como forma de fazer com que a criança tenha uma troca saudável com os colegas e com o profissional. Contudo, sobre o ponto de vista analisado pelo profissional em relação ao aspecto motor, concluiu-se que uma criança quando está inserida em um meio onde a mesma se sinta confortável, eventualmente ela vai desenvolvendo melhor as habilidades motoras, pois há uma compreensão do que está sendo proposto para ela e conseqüentemente melhorando a sua interatividade e a sua qualidade de vida, além dessa relação com a melhora do sistema cardiorrespiratório.

3.5. A natação no tratamento da asma

O esporte que mais chama atenção dos especialistas quando o assunto é tratamento para doenças respiratórias é a natação. Com o passar do tempo, o tema veio sendo contextualizado e explorado por profissionais da educação física para que houvesse mais embasamento sobre os benefícios de praticar tal esporte e o porquê dele ser um dos mais indicados para quem é acometido por essa doença e por outras respiratórias. Tendo dito, iremos relacionar a prática do esporte com o tratamento para a asma, uma doença que acomete um público geral e que limita muitas pessoas.

Para (PEREIRA E JACÓ, 2011), relacionando a prática da natação com o tratamento terapêutico para crianças asmáticas, um assunto que chama muita atenção é como a relação das duas pode impactar de maneira positiva no progresso ativo de recuperação de pacientes que possuem qualquer que seja a doença respiratória.

Em um estudo realizado em uma cidade de Santa Catarina com crianças de diferentes faixas etárias com o intuito de obter resultados significativos em razão da prática do esporte, além de buscar uma melhor compreensão do leitor através das pesquisas e de resultados de questionários aplicados, podemos ressaltar que houve uma melhora e progresso significativo, no grau da intensidade e o intervalo em que a doença acarretava antes da criança exercer tal prática.

Esses dados foram recolhidos em diferentes fases, sendo elas por: faixa etária, motivo pelo qual a criança iniciou a natação, o tempo de prática, a quantidade de dias que a criança realiza as aulas, se a mesma realiza alguma outra atividade além do esporte, idade em que teve a primeira crise, se faz uso de medicamentos, hereditariedade, duração das crises antes e após a prática da natação, além de outros dados que foram recolhidos e apontados durante a pesquisa. Vale ressaltar que não houve parâmetros laboratoriais em relação aos dados recolhidos, toda a pesquisa envolvendo o tratamento inserido no esporte é baseado nos questionários e resultados obtidos pelos pais e pelo feedback do profissional que acompanha cada indivíduo. Sendo assim, o esporte em questão influencia não só no tratamento dessas doenças, mas no controle e na diminuição da progressão da doença no organismo da criança e do adolescente (PEREIRA E JACÓ, 2011)

Sabe-se, também, que a asma pode acarretar outras doenças respiratórias, podendo o quadro do indivíduo se agravar dependendo da sua qualidade de vida e do tratamento que o mesmo recorre. Um estudo feito em Goiânia, publicado Corazza e col. (2016), fala-se sobre os pontos positivos da prática da natação no tratamento para as crises de asma e na diminuição do impacto que a doença acarreta no organismo do indivíduo.

Assim, para Corazza e col. (2016), independente da atividade que está sendo ofertada para uma criança que faz tratamento para o controle da asma, sendo ela orientada por um profissional, a mesma terá resultados significativos. É claro, ainda que se tenha todo um acompanhamento profissional durante essas atividades, é fundamental que a criança ainda esteja sob os cuidados médicos para uma melhor avaliação no decorrer do tratamento. A Academia Americana de Pediatria orientou que crianças devem praticar atividades físicas regularmente, mas enfatizou que a natação, por ser um esporte praticado no meio-líquido, onde o controle da respiração é imprescindível, além do ar inalado ser úmido e mais quente, evitando o ressecamento das vias aéreas, é a prática mais indicada para quem é acometido por essa doença respiratória. Enfatiza, também, que não existe uma cura para a asma através do esporte em questão. O tratamento

contínuo através da prática ajudará a criança a ter mais qualidade de vida, tendo não só como objetivo o trabalho funcional de desenvolvimento motor, mas para a reeducação respiratória.

Especificamente falando, existe uma forma padrão de controle e troca de ar durante o exercício da natação e a mais indicada para uma criança portadora de asma é a seguinte: inspirar pela boca e expirar pelo nariz e boca. Além dessa troca, há uma necessidade a mais de descanso e pausas durante as atividades para que a criança consiga recuperar o fôlego, o déficit de oxigênio e respiração funcional que é acometida pela doença (CORAZZA e col., 2016).

Para que haja mais familiaridade com o tema, é preciso compreender o conceito da asma e o que ela causa no organismo. A asma nada mais é que uma doença inflamatória crônica das vias aéreas, promovendo episódios corriqueiros de sibilância, dispneia, aperto no peito e tosse. Pode ser provocada por inalação de poeira, pólenes, pelos de animais, fumaça, odores fortes, distúrbios emocionais, prática inadequada de exercícios, aspirinas, mudança de temperatura ambiente, infecções virais e outros.

Compreende-se que a asma é um problema que agrava um número grande de pessoas no mundo todo. Mas como a prática regular de atividade física, mais especificamente a natação, pode influenciar no tratamento de uma pessoa acometida por essa doença respiratória?

Para Santos e col. (2022), compreende-se que a prática regular de exercícios auxilia não só na qualidade de vida do indivíduo, mas no seu desenvolvimento. Para uma criança que está em fase de crescimento é necessário que haja ainda mais cautela, pois cada uma possui uma individualidade. A realização de atividades dentro do meio líquido traz um gama de benefícios, pois é um grande exercício cardiovascular que permite com que a criança controle a sua respiração, melhorando o seu sistema cardiorrespiratório, ajudando no desenvolvimento muscular e das articulações. Por ser na água, permite que o sistema respiratório esteja sempre úmido, evitando ressecamento das vias respiratórias, alergias e inflamações. Além do mais, a prática tem certa influência, dependendo do nado utilizado, na postura corporal e na coordenação motora, devido ao trabalho executado sobre os músculos.

Portanto, são inúmeras avaliações e diagnósticos que comprovam uma melhora significativa em relação ao tratamento de doenças respiratórias por meio da natação e da prática regular dela na vida da criança e do indivíduo.

4. CONCLUSÃO

Contudo, chegamos ao final dessa pesquisa cientes de que o esporte, especificamente a natação, atrai um público diversificado, incluídos neste cenário bebês e crianças de diferentes faixas-etárias. Sendo a natação atraída por determinado público, a prática interfere de forma positiva no desenvolvimento motor, cognitivo, afetivo e social, contribuindo assim no crescimento e desenvolvimento da criança.

Com base na análise de artigos que foram publicados, sendo eles divididos em categorias, conclui que na primeira categoria o desenvolvimento humano na infância passa por muitas mudanças à medida que a criança vai desenvolvendo habilidades motoras e psíquicas e que o esporte apresenta grande contribuição no desenvolvimento dessas habilidades. Já na segunda, que trata sobre a estimulação precoce do esporte, ficou claro que o a inserção da criança em uma determinada prática é muito importante e que é de grande contribuição da parte dos pais os estímulos no dia-a-dia, com isso ajudando na nos aspectos que são trabalhados durante a prática. Na terceira categoria, ao tratar sobre a natação como propulsora no desenvolvimento, reforço sobre o aspecto psicomotor, o quão presente ele se faz durante a estimulação da prática. Na quarta, reforço ainda mais sobre o quanto a prática e o esporte podem ser inofensivos quanto aos aspectos importantes que são desenvolvidos na primeira infância e o quão importante é o vínculo que a criança firma praticando e se identificando com o meio.

Ao tratar da quinta categoria, que é a relação da natação com o tratamento de doenças respiratórias, eu desenvolvo com mais aprofundamento sobre o tratamento de asma, com isso conclui que o acompanhamento necessário juntamente com a oferta do esporte, pode ser um grande diferencial na vida de quem é acometido por essa doença, visto que ela torna a vida de quem a prática mais saudável e menos dependente de farmacológicos.

Dessa forma, ao final dessa pesquisa, depois de todas as análises já feitas baseadas em artigos publicados, conclui-se que relação entre natação, desenvolvimento infantil e tratamento de doenças respiratórias estão interligados e de certa forma contribuem no crescimento e no acompanhamento na primeira infância. Outro ponto que pode ser analisado é que os profissionais visam esclarecer e trazer uma melhor compreensão sobre o determinado tema e que ainda há uma escassez grande de informações e de pesquisas sobre determinados assuntos,

mas que, de certa forma, os profissionais buscam abarcar e aprofundar ainda mais nos temas que mais os chamam atenção.

5. REFERÊNCIAS

PINTO, REZENDE, KETULLY, LOBO, OLIVEIRA. Benefícios da natação para crianças e adolescentes. Acesso em: 23 de maio de 2022. Disponível em: <https://brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/15672/12886>.

LARRAT, LOPES, QUADROS, SILVA, FERREIRA, GOMES, SANTANA, PASSOS, NASCIMENTO, BARROS. Natação para bebês e sua complexidade. Acesso em 23 de maio de 2022. Disponível em: <https://cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=785>.

LEONARDO GEAMONOND. Análises de ações manipulativas em crianças da primeira infância praticantes de natação. Acesso em 07/10/2022.

PEREIRA, JACÓ. Influência da natação como coadjuvante terapêutico no tratamento de crianças asmáticas. Acesso em 07/10/2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/9KFdQWcrgjwKWGSTDqYMRxw/?lang=pt>.

CORAZZA, SILVA, PAULUS, TRINDADE, VIDOR. ASMA INFANTIL – ESCLARECIMENTOS E UMA PROPOSTA DE INTERVENÇÃO MOTORA, FÍSICA E FUNCIONAL. Acesso em 09/10/2022. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fef/article/view/38577/pdf>.

SILVA, MARTINS, MORAIS, GOMES. INFLUÊNCIA DA ESTIMULAÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS DE 0 A 18 MESES: UM ESTUDO PILOTO. Acesso

em 27/10/2022. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/fp/a/C5rwxW6hLQftRbbK4Nrr7GQ/?lang=pt>

PEREIRA. UMA PRÁTICA BENÉFICA PARA PÚBLICO INFANTIL. Acesso em 04/11/22.
Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/30074>

SANTOS, SANTOS, OLIVEIRA, MOURA. A PRÁTICA DA NATAÇÃO COMO MEIO DE
PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ASMA EM CRIANÇAS. Acesso em 05/11/22.
Disponível em: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/150>

DIFERENÇA ENTRE CARATÉR QUALITATIVO E QUANTITATIVO. Acesso em
24/11/2022. Disponível em: <https://pt.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA: CONCEITO E DIFERENÇAS. Acesso em 24/11/2022.
Disponível em: <https://guiadamonografia.com.br/revisao-de-literatura-conceito/>