



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO – UFMT
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DO ARAGUAIA - CUA
INSTITUTO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

GABRIEL AUGUSTO DOS SANTOS LIMA

**NATAÇÃO ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO
ENSINO BÁSICO E MÉDIO**

Pontal do Araguaia, MT
2023

GABRIEL AUGUSTO DOS SANTOS LIMA

**NATAÇÃO ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO
ENSINO BÁSICO E MÉDIO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à disciplina de Trabalho de Curso, no curso de Educação Física, da Universidade Federal de Mato Grosso, Campus Universitário do Araguaia – CUA, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Aníbal Monteiro de Magalhães Neto

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de expressar a minha profunda gratidão à minha família e à minha namorada pelo incentivo e apoio durante a minha jornada de conclusão de curso.

À minha namorada, por sua vez, foi a minha grande companheira durante toda essa trajetória. Ela sempre esteve presente, me motivando e me ajudando a superar os momentos mais difíceis. Sem o amor e o apoio dela, certamente teria sido muito mais difícil chegar até aqui.

Sem o suporte dessas pessoas tão especiais, não teria sido possível chegar até aqui. A minha família sempre esteve ao meu lado, me encorajando a seguir em frente e me dando todo o suporte necessário para que eu pudesse alcançar os meus objetivos.

SUMÁRIO

1 APRESENTAÇÃO	4
2 OBJETIVOS	5
2.1 Objetivo Geral	5
2.2 Objetivos Específicos.....	5
3 REVISÃO DE LITERATURA	6
3.1 História da natação	6
3.2 Prática esportiva no âmbito escolar	7
3.3 Benefícios da natação	9
4 REFERÊNCIAS	11
ARTIGO CIENTÍFICO.....	13
Introdução	16
Metodologia	17
Apresentação e discussão dos dados.....	17
Considerações finais	21
Referências	21
ANEXO – DETECTOR DE PLÁGIO.....	25
ANEXO – NORMAS DA REVISTA	26

1 APRESENTAÇÃO

O presente trabalho tem como tema a importância e os benefícios que a prática de natação na escola tem sobre a vida pessoal, escolar e sobre o desenvolvimento motor dos alunos. Espera-se que com essa revisão de literatura seja possível traçar os aspectos da essencialidade da natação aos estudantes de ensino básico e também contribuir para que as políticas públicas visem investimentos na área.

O trabalho divide-se de forma a facilitar o entendimento do leitor, para isso, no próximo capítulo estão apresentados os objetivos da pesquisa. Em seguida, está a seção de revisão de literatura, abordando aspectos específicos como: história da natação e importância dos exercícios físicos no âmbito escolar com foco na natação.

A elaboração do artigo científico vem em seguida. Nessa etapa, espera-se alcançar o terceiro objetivo do trabalho. O artigo científico visa expandir o conhecimento produzido dentro das universidades para a sociedade, retornando o investimento e aumentando o acesso à informação.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender através de uma revisão de literatura qual a importância da natação e os benefícios que ela pode levar aos alunos do ensino fundamental e médio.

2.2 Objetivos Específicos

- Identificar na literatura aspectos gerais e históricos sobre a natação;
- Demonstrar os benefícios e a essencialidade das práticas esportivas nas instituições de ensino fundamental e médio;
- Descrever os benefícios da prática de natação em aspectos gerais e como ela pode beneficiar alunos do ensino fundamental e médio que a praticam quanto ao âmbito social e corporal.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 História da natação

Na Grécia Antiga, a natação era vista como um componente crucial para o desenvolvimento físico dos jovens e soldados gregos, mas não era incluída nas competições dos Jogos Antigos. Já no século XVII, diferentes estilos e regras começaram a ser estabelecidos. Com a chegada do século XIX, a natação se tornou conhecida por suas realizações heroicas, como a de Lord Byron, um nobre britânico que, inspirado por uma história mitológica, atravessou com sucesso o Estreito de Dardanelos, um canal que liga a Europa à Ásia e também por um soldado de Napoleão Bonaparte, que conseguiu escapar de uma prisão inglesa e nadar pelo Canal da Mancha (COB).

Nesse tempo (século XIX), já havia algumas competições de natação, sendo a primeira oficial realizada na Austrália em 1858. Dez anos depois, tanto a Inglaterra quanto os Estados Unidos também começaram a promover competições. No entanto, a natação só foi incluída nos Jogos Olímpicos de Atenas em 1896, os primeiros da era moderna, com três eventos: 100m, 500m e 1.200m livres, realizadas no mar (COB). Curiosamente, as mulheres só ganharam espaço na competição olímpica em 1912 (Olimpíadas de Estocolmo), ou seja, 16 anos depois do início da competição (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2008). Neste ano (1912), Sarah Fanny Durack, da equipe da Austrália/Nova Zelândia, foi a primeira campeã de natação feminina em Olimpíadas no estilo 100 metros livres (COI).

No Brasil, o primeiro campeonato de natação foi realizado em 1898, na cidade do Rio de Janeiro. A prova consistia na travessia de 1.500 metros entre a Fortaleza de Villegaignon e a praia de Santa Luzia. As competições de natação eram realizadas em águas abertas até o início do século XX, quando as piscinas fechadas começaram a ser utilizadas exclusivamente para este fim. Foi somente entre os anos 1930 e 1940 que as piscinas fechadas se popularizaram como locais para competições de natação no Brasil (COB).

As primeiras discussões sobre essa mudança dos locais abertos para piscinas fechadas iniciaram devido a sujeira e doenças que frequentemente eram associadas às águas (MEDEIROS; MONTENEGRO, 2020). Por exemplo, o rio Tietê, entre os anos 1924 e 1944, era palco para uma das maiores provas aquáticas do Brasil, chamada “Travessia de São Paulo a Nado”. No entanto, com o crescimento das cidades e a urbanização, as margens do rio Tietê se tornaram cada vez mais inóspitas, impossibilitando a continuação da prática. Mas não foi apenas isso que mudou o cenário da natação no Brasil. A dificuldade da padronização e regulamentação também foram fatores chave para essa evolução (MEDEIROS, 2020).

Apesar do íntimo histórico da natação com a prática esportiva, é preciso reforçar que ela não está relacionada apenas com o esporte. Ao longo dos anos, a natação ganhou vários propósitos, desde diversão e relaxamento, saúde e bem-estar, até situações trágicas de vida, como a própria sobrevivência (MEDEIROS; MONTENEGRO, 2020).

Em destaque, a natação está presente em instituições de ensino desde o século XIX, no Rio de Janeiro, evidenciando como a sua difusão pelo mundo ocorreu de forma rápida. Na escola ela se relaciona com corpo, higiene, saúde e disciplina (MELO; PERES, 2016).

3.2 Prática esportiva no âmbito escolar

A educação física nas escolas não pode se tornar apenas um esporte, mas o conteúdo esportivo deve estar incluso no tratamento pedagógico. Pois, a educação física, muitas vezes, é o primeiro contato do aluno com o esporte. Portanto, a experiência do aluno (positiva ou negativa) com as práticas esportivas na escola pode influenciar a relação (até mesmo do indivíduo no futuro) com os exercícios e cuidados com a saúde (ACEDO, 2020).

Portanto, a educação física nas escolas garante que o aluno tenha contato com vários esportes, se permita aprender e desenvolver habilidades motoras e sociais, aprendam educação, disciplina, compromisso e dedicação (ACEDO, 2020). Acedo ainda complementa:

“Quando explicamos aos alunos o que é o esporte na escola, devemos mostrar os fundamentos básicos dele e não somente aplicá-lo e pronto. temos que ensinar os critérios, ter um treinamento, para que o aluno possa perceber que de uma forma mais crítica é um fenômeno cultural, fazendo assim, com que ele obtenha sucesso, ou seja segundo estudiosos, o aluno deve em sua totalidade praticar o esporte, conhecendo as influencias e a história do que se está praticando e não apenas o fazer por fazer, tendo um significado maior naquilo que se está aplicando aos jovens.” (ACEDO, 2020, p. 430).

O esporte é uma atividade física que tem inúmeros benefícios para as crianças em idade escolar. Além de promover a saúde e o bem-estar físico, o esporte na escola também contribui para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social das crianças. Em termos físicos, o esporte ajuda as crianças a desenvolver a coordenação motora, a resistência física, a força muscular e a flexibilidade. Além disso, a prática regular de atividades esportivas pode ajudar a prevenir doenças crônicas como a obesidade, a hipertensão arterial e o diabetes (BAILEY *et al.*, 2021; DONNELLY, 2013; WRIGGT, 2015).

Em termos cognitivos, o esporte pode ajudar as crianças a melhorar sua capacidade de concentração, memória e aprendizagem. Alguns estudos sugerem que a prática de atividades esportivas pode ter um efeito positivo sobre o desempenho acadêmico das crianças. Tratando-

se dos termos emocionais, o esporte pode ajudar as crianças a desenvolver a autoconfiança, a autoestima e a capacidade de lidar com o estresse. Além disso, o esporte também pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades sociais importantes, como a cooperação, a comunicação e a empatia (BAILEY *et al.*, 2021; DONNELLY, 2013; WRIGGT, 2015).

É claro que para uma boa implementação das estratégias de ensino que incluam esportes menos comuns é preciso suporte e estrutura adequada para que aquilo que foi planejado, seja executado. Na natação, por exemplo, a instituição precisa ter a estrutura de uma piscina adequada para as diferentes faixas escolares, ou então parceria com clubes locais para que as aulas sejam desenvolvidas (CARVALHO; COSTA, 2016).

Em 2009, por exemplo, um deputado federal no Ceará criou um projeto de lei que objetivava tornar as aulas de natação obrigatórias nas escolas públicas de ensino médio e fundamental. Sua justificativa abordava os inúmeros benefícios para a saúde, além da possibilidade em salvar vidas, considerando que em 2001, a segunda maior faixa de idade para afogamentos estava entre cinco e 14 anos de idade. Além disso, na impossibilidade da construção de piscinas, as instituições tinham autonomia para firmar parcerias com clubes e academias (BEZERRA, 2009). No entanto, em 2010, o projeto de lei foi rejeitado devido as diversas dificuldades de funcionamento e estrutura dos prédios escolares brasileiros que tornava inviável a construção de piscinas (CÂMARA DOS DEPUTADOS, 2010). Mas o projeto foi recusado sem ao menos considerar a possibilidade das parcerias privadas, como citava o deputado.

Do ponto de vista pedagógico, a natação “deve elaborar um conjunto de pressupostos teóricos que vão orientar para uma dada metodologia de ensino correspondente” (FERNANDES; DA COSTA, 2006). Ou seja, é preciso conhecer as regras, normas de segurança e de competição da modalidade, compreender os componentes educativos da prática, a importância do respeito coletivo, educação, segurança na água e outros aspectos teóricos fundamentais para uma boa execução prática (FERNANDES; DA COSTA, 2006).

Ainda para Fernandes e da Costa (2006), a natação pode ser totalmente orientada pelo professor, conforme a capacidade e habilidade física dos seus alunos. Eles ressaltam:

“Assim, relativamente às características do ambiente, aspectos como o local da aula (piscina funda ou rasa, rio, mar, outros), o tipo de instrução dada (demonstração, instrução verbal), o método de ensino (por exploração, descoberta guiada, comando) entre outros poderiam ser manipulados pelo professor. Já quanto à tarefa, características de espaço (direção, níveis de profundidade da piscina, planos de movimento), do tempo (lento, rápido, acelerando ou desacelerando), do nível de esforço (alto, médio, baixo), do uso ou não de objetos (pranchas, nadadeiras, arcos, bolas, flutuadores), dos relacionamentos (tarefas em duplas, trios ou em grupos

maiores), também podem ser variados a fim de se proporcionar diversidade de experiências na água” (FERNANDES; DA COSTA, 2006, p. 9).

Portanto, a natação se mostra como uma prática altamente adaptável, que contribui para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, o que reforça a importância da sua prática no âmbito educacional e escolar.

3.3 Benefícios da natação

A natação nas escolas esteve presente desde o século XIX e sempre foi uma ótima estratégia pedagógica que contribuía com a formação física, moral e intelectual da juventude. Isso acrescentava benefícios não só aos indivíduos, mas também para a sociedade e nação, que dispunha de pessoas saudáveis e intelectuais (MELO; PERES, 2016).

De maneira geral, a natação apresenta benefícios significativos para o desenvolvimento motor, saúde mental, relações sociais e prevenção de afogamentos. Em termos de desenvolvimento motor, a natação tem sido amplamente reconhecida como uma atividade benéfica para crianças em fase de crescimento. Isso ocorre porque a natação pode ajudar a melhorar o equilíbrio, a coordenação e a postura (ALVES *et al.*, 2021; OLIVEIRA, 2021), além de promover o desenvolvimento da força muscular e resistência cardiovascular. Além disso, a natação é uma atividade sem impacto, o que a torna uma opção segura para crianças com lesões neurológicas ou que estão se recuperando de lesões ortopédicas (TSUTSUMI *et al.*, 2004).

Por exemplo, de acordo com Galiano (et al., 2020), a natação para crianças com Síndrome de Down (que possuem alterações de desenvolvimento motor, neuromuscular, osteoarticular e nervoso) é fundamental. Segundo os autores, o esporte ajuda na correção de postura e de peso, melhora a autoestima, ajuda a melhorar a concentração durante as aulas teóricas, promove melhora cardiorrespiratória, motora e social, o que contribui, inclusive, para a melhora na expressão de seus sentimentos e inteligência emocional.

Considerando a resistência cardiovascular e respiratória, a natação também é um exercício benéfico para pessoas com asma¹. A natação pode melhorar a função pulmonar, reduzir a inflamação das vias aéreas e diminuir a gravidade dos sintomas de asma em. Estima-se que a causa para essa melhora esteja relacionada, provavelmente, a umidade e o aquecimento da água (que podem ajudar a aliviar a irritação das vias aéreas, reduzindo a frequência e a

¹A asma é uma condição respiratória crônica caracterizada por inflamação das vias aéreas e broncoconstrição, o que pode dificultar a respiração e causar sintomas como falta de ar, chiado no peito e tosse (<https://bvsm.sau.gov.br/asma/>). Embora a atividade física possa desencadear sintomas em algumas pessoas asmáticas, a natação é frequentemente recomendada como uma forma segura e eficaz de exercício para esses indivíduos.

gravidade dos sintomas de asma) e também a posição horizontal do corpo (que diminui a resistência das vias aéreas, o contrário do que ocorre em outros esportes) (BERNARD, 2010).

A mesma lógica de benefícios se aplica a crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). De acordo com o observado por pais e terapeutas, a natação para crianças com TEA contribui de forma geral para a melhora do tratamento, melhora a habilidade motora, ajuda no desenvolvimento cognitivo e melhora o comportamento afetivo (OLIVEIRA et al., 2020).

Com relação à saúde mental, a natação é frequentemente recomendada como uma forma eficaz de reduzir o estresse e melhorar o bem-estar emocional. Acredita-se que a natação ajuda a liberar endorfinas, que são substâncias químicas que estimulam sentimentos de felicidade e bem-estar. Além disso, a natação pode ajudar a melhorar a autoestima e a autoconfiança, bem como reduzir a ansiedade e a depressão (GONÇALVES, 2018; MENGUER *et al.*, 2021).

Para bebês, por exemplo, a natação tem o potencial de estimular a capacidade motora, a socialização, a independência, além de aumentar as habilidades emocionais e afetivas, o que contribui para o desenvolvimento infantil adequado (RAIOL; RAIOL, 2011). Partindo desse pressuposto, as crianças que têm contato com a natação desde os primeiros meses de vida têm maior potencial de se desenvolverem de forma saudável.

Oliveira (et al., 2015), apresenta um outro aspecto importante que deve ser considerado ao analisar os benefícios da natação. Curiosamente, a prática da natação tem o potencial de ser um tratamento alternativo, ou uma forma de prevenção, de comportamentos agressivos de crianças em idade escolar. O estudo evidenciou que crianças praticantes de natação tendem a ser mais obedientes, respeitosas e terem comportamentos menos agressivos, tanto em ambiente escolar quanto familiar (OLIVEIRA et al., 2015).

Ainda é necessário estudos longitudinais que acompanhem a evolução das crianças, mas esse é um grande passo frente aos inúmeros benefícios da natação, principalmente ao considerar a sociedade atual, que tende à violência em vários níveis sociais, econômicos e etários.

Por fim, reforça-se que a natação é uma atividade que pode ser altamente benéfica para a prevenção de afogamentos, especialmente em crianças. A natação pode ajudar as crianças a desenvolver habilidades de segurança na água, como a capacidade de flutuar e nadar em diferentes profundidades, bem como reconhecer e evitar situações de perigo. Além disso, a natação pode ajudar a melhorar a resistência e a habilidade física, o que pode ser crucial em situações de emergência na água (VASCONCELLOS *et al.*, 2022).

4 REFERÊNCIAS

- ACEDO, Luis Ricardo. A prática esportiva na escola. *In: OLIVEIRA et al.*, Carmen Lourdes. **Teoria em Foco**. p. 422-435, 2020. 1 ed. São Paulo: SL Editora. 2020.
- ALVES, Welyngton Fernando *et al.* Natação infantil: efeitos na fase do desenvolvimento motor: uma percepção dos pais. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 3, n. 1, p. 4783-4783, 2021.
- BAILEY, Richard *et al.* **Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life**. 2021. 1 ed. New York: Routledge. 2021.
- BERNARD, Alfred. Asma e natação: pesando os benefícios e os riscos. **Jornal de pediatria**, v. 86, p. 350-351, 2010.
- BEZERRA, Flávio. Projeto de lei n.º de 2009. **Altera a redação do artigo 26 da Lei 9.394/96, de 20 de dezembro de 1996, para dispor sobre a obrigatoriedade de aulas de natação nas escolas do ensino médio e fundamental**. 2009. Disponível em: https://www.camara.leg.br/proposicoesWeb/prop_mostrarintegra?codteor=631485. Acesso em 21 fev 2023.
- CÂMARA DOS DEPUTADOS. **Rejeitada aula obrigatória de natação na educação básica**. 2010. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/140080-rejeitada-aula-obrigatoria-de-natacao-na-educacao-basica/>. Acesso em 21 fev 2023.
- CARVALHO, Kaique Maximo de Oliveira; COSTA, Ramon Silva. A natação como conteúdo da Educação Física escolar: desafios e possibilidades. **EFDeportes, Revista Digital**, 2016.
- COB. Comitê Olímpico do Brasil. **Natação**. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/natacao/>. Acesso em: 10 fev 2023.
- COI. Comitê Olímpico Internacional. **Fanny Durack**. Disponível em: <https://olympics.com/pt/atletas/fanny-durack>. Acesso em: 14 abr 2023.
- DONNELLY, Joseph E. *et al.* Physical activity and academic achievement across the curriculum (A+ PAAC): rationale and design of a 3-year, cluster-randomized trial. **BMC public health**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2013.
- FERNANDES, Josiane Regina Pejon; DA COSTA, Paula Hentschel Lobo. Pedagogia da natação: um mergulho para além dos quatro estilos. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 20, n. 1, p. 5-14, 2006.
- GALIANO, Ana Carolina Bento et al. Os efeitos da natação para crianças com Síndrome de Down. **Revista Faculdades do Saber**, v. 5, n. 09, 2020.
- GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física: uma revisão**. 2018. 21 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

MEDEIROS, Daniele Cristina Carqueijeiro *et al.* A travessia de São Paulo a nado (1924-1944) e o processo de esportivização aquática paulistana. **História: Questões & Debates**, v. 68, n. 2, p. 77-95, 2020.

MEDEIROS, Daniele Cristina Carqueijeiro; MONTENEGRO, Nara Romero. Entre rios, mares e piscinas: a natação nas cidades de São Paulo e Fortaleza (décadas de 1920 a 1940). **Conexões**, v. 18, 2020.

MELO, Victor Andrade de; PERES, Fabio de Faria. A natação nas escolas do Rio de Janeiro do século XIX (1853-1889). **Educação em Revista**, v. 32, p. 287-306, 2016.

MENGUER, Lorhan *et al.* Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 83-95, 2021.

OLIVEIRA, Gilberto; CHEREM, Eduardo; TUBINO, Manoel JG. A inserção histórica da mulher no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 16, n. 2, p. 125-133, 2008.

OLIVEIRA, Lívia *et al.* Agressividade infantil: comparativo entre crianças praticantes e não praticantes da natação. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 1, p. 40-46, 2015.

OLIVEIRA, Marlon de. **Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças**: um artigo de revisão. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Anima, 2021.

OLIVEIRA, Mayara Cristina *et al.* Efeitos da natação em pessoas com transtorno do espectro autista: percepção de pais e terapeutas. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 21, n. 2, p. 279-290, 2020.

RAIOL, Paloma Aguiar Ferreira da Silva; RAIOL, Rodolfo de Azevedo. As aulas de natação para bebês: Capacidades Motoras e Princípios do Treinamento. **Educação Física em Revista**, v. 5, n. 3, 2011.

TSUTSUMI, Olívia *et al.* Os benefícios da natação adaptada em indivíduos com lesões neurológicas. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 82-86, 2004.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros *et al.* **Water safety**: preventive drowning knowledge test used in swimming lessons to prevent drowning. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, 2022.

WRIGHT, Matthew D. *et al.* The effectiveness of 4 weeks of fundamental movement training on functional movement screen and physiological performance in physically active children. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 1, p. 254-261, 2015.

ARTIGO CIENTÍFICO

NATAÇÃO ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO ENSINO BÁSICO E MÉDIO²

SCHOOL SWIMMING: IMPORTANCE AND BENEFITS FOR ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL STUDENTS

NATACIÓN ESCOLAR: IMPORTANCIA Y BENEFICIOS PARA LOS ALUMNOS DE PRIMARIA Y SECUNDARIA

Gabriel Augusto dos Santos Lima³

Resumo: A natação é um esporte antigo e popular, com registros históricos que datam de milhares de anos atrás. Hoje é uma atividade recomendada para todas as idades e condições físicas, com benefícios para a saúde física e mental, além de ser uma atividade escolar que contribui para o desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos. Pensando nisso, o objetivo desse trabalho foi compreender através de uma revisão de literatura qual a importância da natação e os benefícios que ela pode levar aos alunos do ensino fundamental. Foi possível observar que além dos diversos benefícios para a saúde física dos alunos, como concentração e equilíbrio, a natação ajuda as crianças a melhorarem o comportamento, melhora aspectos da saúde mental e também ajuda as crianças a desenvolverem aspectos sociais, como amizade, empatia e trabalho em equipe. Com isso, foi possível concluir que a prática de natação nas escolas de ensino fundamental contribuiria para a formação das crianças, mas para isso é necessário preparo dos professores e que a instituição ofereça condições mínimas para garantir a execução e a segurança das aulas.

Palavras-chave: Natação. Ensino Fundamental. Saúde.

Abstract: Swimming is an ancient and popular sport with historical records dating back thousands of years. Today, it is an activity recommended for all ages and physical conditions, with benefits for physical and mental health, as well as a school activity that contributes to the physical and cognitive development of students. In this sense, the aim of this study was to understand, through a literature review, the importance of swimming and the benefits it can bring to elementary school students. It was possible to observe that besides the various benefits for the physical health of the students, such as concentration and balance, swimming helps children to improve their behavior, improves mental health aspects and also helps children to develop social aspects such as friendship, empathy and teamwork. Thus, it was possible to conclude that the practice of swimming in elementary schools would contribute to the education of children, but for this it is necessary that the teachers are prepared and that the institution provides minimum conditions to ensure the implementation and safety of the classes.

² Artigo a ser submetido na revista Panorâmica

³ Aluno de graduação em Educação Física – Licenciatura. Universidade Federal de Mato Grosso, Pontal do Araguaia – MT, Brasil.

Keywords: Swimming. Elementary School. Health.

Resumen: La natación es un deporte antiguo y popular, con registros históricos que se remontan a miles de años. Hoy es una actividad recomendada para todas las edades y condiciones físicas, con beneficios para la salud física y mental, además de ser una actividad escolar que contribuye al desarrollo físico y cognitivo de los alumnos. Con eso en mente, el objetivo de este trabajo fue comprender a través de una revisión bibliográfica cuál es la importancia de la natación y los beneficios que puede traer a los alumnos de la enseñanza primaria. Fue posible observar que además de los diversos beneficios para la salud física de los alumnos, como la concentración y el equilibrio, la natación ayuda a los niños a mejorar su comportamiento, mejora aspectos de la salud mental y también ayuda a los niños a desarrollar aspectos sociales, como la amistad, la empatía y el trabajo en equipo. Así, fue posible concluir que la práctica de la natación en las escuelas primarias contribuiría para la educación de los niños, pero para eso es necesario preparar a los profesores y que la institución ofrezca condiciones mínimas para garantizar la realización y la seguridad de las clases.

Palabras Clave: Natación. Enseñanza Primaria. Salud.

Introdução

A natação é uma das práticas esportivas mais antigas e populares do mundo. Registros históricos sugerem que os seres humanos já nadavam há milhares de anos, com destaque para a Grécia Antiga e a Roma Antiga. No entanto, a natação competitiva moderna surgiu apenas no século XIX, com o desenvolvimento de técnicas de nado e a organização de competições (COB). Durante a história, a natação também foi utilizada como uma habilidade de sobrevivência e resgate em ambientes aquáticos, diversão, relaxamento, saúde e bem-estar (MEDEIROS; MONTENEGRO, 2020).

Atualmente, a natação é uma modalidade olímpica e uma das principais atividades físicas praticadas em âmbito escolar. A natação é uma atividade que pode ser praticada por pessoas de todas as idades e condições físicas e é frequentemente recomendada como uma forma de exercício físico para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Além disso, a natação pode ser uma excelente opção para a prática esportiva em escolas, pois contribui para o desenvolvimento físico e cognitivo dos alunos, melhora a resistência física, a força muscular e a flexibilidade (BAILEY et al., 2021; DONNELLY, 2013; WRIGGT, 2015).

A prática da natação pode trazer diversos benefícios para a saúde física e mental, como melhorar a autoestima, a confiança, bem como reduzir a ansiedade e a depressão (GONÇALVES, 2018; MENGUER *et al.*, 2021). Por ser uma atividade de baixo impacto nas articulações (TSUTSUMI *et al.*, 2004), a natação pode ajudar a melhorar a capacidade cardiovascular, aumentar a resistência muscular, prevenir doenças crônicas, reduzir o estresse e a ansiedade e melhorar a qualidade do sono (BERNARD, 2010).

Além do citado, outro ponto positivo que tem destacado a natação, é o potencial de prevenção e reeducação de crianças que possuem comportamentos agressivos em idade escolar. A prática de natação como intervenção contribui para que as crianças se tornem mais obedientes e respeitosas, tanto no ambiente escolar, quanto familiar (OLIVEIRA et al., 2015).

Por fim, é importante ressaltar que a natação pode trazer grandes benefícios na prevenção de afogamentos, especialmente em crianças. A prática da natação pode contribuir para o desenvolvimento de habilidades de segurança na água, como a capacidade de flutuar e nadar em diferentes profundidades, bem como identificar e evitar situações de risco. Além disso, a natação pode aprimorar a resistência e as habilidades físicas, que podem ser cruciais em situações de emergência na água (VASCONCELLOS et al., 2022).

Partindo dessas informações, o objetivo geral deste trabalho foi compreender através de uma revisão de literatura qual a importância da natação e os benefícios que ela pode levar aos

alunos do ensino fundamental e médio. Especificamente, demonstrar os benefícios da prática esportiva nas instituições de ensino e como a natação pode beneficiar alunos de ensino fundamental e médio.

Metodologia

O presente trabalho refere-se a uma revisão de literatura baseado no tema "Natação escolar: importância e benefícios para alunos do ensino fundamental e médio". De acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011), um trabalho de revisão bibliográfica qualitativa fornece informações, dados e interpretações críticas individuais (ou seja, do próprio pesquisador) sobre um tema, atualizando, assim as informações e publicações atualizadas sobre um determinado tema em um curto espaço de tempo.

Para o desenvolvimento do trabalho as buscas de artigos foram realizadas em plataformas como PubMed, Scielo e Google Scholar, com descritores em português e inglês. Os descritores utilizados foram: "natação", "natação escolar", "benefícios da natação", "esportes na água" e "atividades na água", a fim de abranger o máximo de potenciais publicações para compor a revisão.

Foram incluídos trabalhos em qualquer período de tempo, mas deu-se preferência para trabalhos publicados dos últimos 10 anos para que as informações coletadas fossem o mais atualizadas possível. O mesmo critério foi aplicado para outras pesquisas de revisão, livros e trabalhos de conclusão de curso, como monografias, dissertações e teses (ou seja, não foram excluídas, mas deu-se preferência para pesquisas originais).

Apresentação e discussão dos dados

A partir da pesquisa realizada foi possível observar diversas considerações sobre a natação, seus benefícios e aplicações para crianças em idade escolar. A primeira observação é sobre os tipos de publicações encontradas. Há muitos trabalhos em português realizados nos últimos 10 anos e encontrados sobre o tema, que são trabalhos de conclusão de cursos de graduação e pós-graduação. Portanto, a maioria estava indexada em repositórios de bibliotecas *online* de universidades. Isso demonstra o interesse crescente de alunos sobre o tema, contribuindo para novas pesquisas sobre e uma possível evolução nas estratégias de ensino da natação. Considerando o mesmo idioma, foi possível observar que alguns trabalhos publicados

em periódicos, tinham foco na natação inclusiva, ressaltando o potencial campo de pesquisa e de interesse de demais pesquisadores brasileiros.

Com relação aos benefícios da natação para crianças em idade escolar, foi possível observar seu excepcional destaque não só na saúde física das crianças, mas também na saúde mental e perfil comportamental. A natação por si só, apresenta diversos benefícios para seus praticantes, independentemente da idade e/ou condicionamento físico prévio (ROCHE, 2022). Portanto, se a natação é um excelente exercício para a saúde em qualquer idade, imagina-se que quanto antes iniciada a prática, mais benefícios a longo prazo.

Através das pesquisas encontradas, foi possível observar que a prática da natação pode trazer benefícios especiais para crianças em fase de desenvolvimento, visto que além de promover a melhoria da resistência cardiorrespiratória e da força muscular, ela também contribui para o desenvolvimento do equilíbrio, coordenação motora e postura (ALVES et al., 2021; OLIVEIRA, 2021). Além disso, a natação pode favorecer o desenvolvimento cognitivo, melhorar a autoestima, a sociabilidade, a concentração, a memória e a aprendizagem (RASMUSSEN; LAUMANN, 2013).

Esses benefícios tornam a natação uma atividade física completa e capaz de promover um desenvolvimento motor e emocional saudável para as crianças em idade escolar. Além disso, a natação para crianças no ensino fundamental permite que elas desenvolvam com sucesso as dimensões física, psicológica/emocional, social e cognitiva do comportamento, principalmente quando há professores capacitados que diversificam entre diferentes resultados de acordo com as necessidades dos alunos (MEKKAOUI et al., 2022; VAN DUIJIN et al., 2022).

Considerando a pesquisa de Vasconcellos (et al., 2022), chama atenção os benefícios na prevenção de afogamentos pelas crianças, pois elas aprendem a flutuar e nadar em diferentes profundidades, prevenindo o afogamento. Esse benefício se destaca, pois não é raro que pais tenham insegurança quanto a piscinas e acabam transmitindo o medo para os filhos. Por isso, na visão dos pais, hoje em dia a natação é fundamental para a segurança das crianças, sendo este, o principal benefício, antes mesmo de benefícios para a saúde física e mental (GOMES, 2016).

Além disso, os benefícios da natação se estendem a crianças com alterações de desenvolvimento físico e motor, como no caso de crianças com Síndrome de Down (GALIANO et al., 2020; OLIVEIRA et al., 2016) e Transtorno do Espectro Autista (TEA) (OLIVEIRA et al., 2020; LAWSON et al., 2019), que após iniciarem a prática, apresentam melhor postura,

regulação do peso corporal, melhor autoestima e concentração em aulas, melhor expressão se sentimento e desenvolvimento de inteligência emocional.

No âmbito comportamental, o que chamou a atenção foram os resultados encontrados por Oliveira (et al., 2015). No estudo, alunos em idade escolar que começaram a praticar natação, se tornaram mais obedientes, respeitosos e reduziram seu comportamento agressivo com colegas de classe e familiares. Esse resultado evidencia que a natação pode não somente ser usada para melhorar a saúde das crianças, mas também para contribuir com a educação, criando cidadãos mais corretos e empáticos, o que futuramente trará benefícios para a sociedade como um todo.

A natação é uma atividade que requer disciplina, dedicação e respeito às regras. Ao participar de aulas de natação, as crianças aprendem a seguir instruções, a respeitar o professor e a trabalhar em equipe com outros nadadores. Essas habilidades são fundamentais para o desenvolvimento de uma educação completa, que vai além do ambiente escolar. A natação incentiva a responsabilidade pessoal, a disciplina e a perseverança, características essenciais para o crescimento saudável de um indivíduo (PEREIRA, 2016).

Dentre as estratégias encontradas para facilitar a prática e incentivar a natação, um ponto importante que merece destaque é que, a adaptação ao meio líquido é fundamental para evitar sustos e desconfortos. Quando a criança é adaptada e introduzida ao meio de forma tranquila e lenta, ela se acostuma, ganha confiança e segurança para, em certo momento, entrar com o corpo inteiro na água. Isso evita que a criança desenvolva aversão à piscina, e/ou medo de estar dentro da água (SOUZA, 2021; VAN DUIJIN et al., 2022).

Para que isso ocorra de forma bem sucedida, uma estratégia interessante é o uso do lúdico. Por exemplo, nos momentos de introdução e apresentação da criança para a água, é possível utilizar brincadeiras, contos, histórias, música e estratégias similares até que ela se sinta confortável na água. É possível cantarolar os movimentos, contar histórias sobre sereias, incentivar a criança a molhar o rosto, ensinar a não respirar embaixo da água, entre outras (BATISTA E SILVA, 2020; SOUZA, 2021).

Sobre o uso do lúdico, Batista e Silva (2020) ainda complementa sobre a importância do reforço positivo durante as aulas, pois deixa a criança animada e confiante sobre as aulas:

“Concluindo esse passo, o professor deve dar um estímulo à criança, como por exemplo, comemorar com ela o obstáculo superado. O próximo passo é pedir que a criança repita o movimento, agora com os olhos totalmente abertos, estimulando com brincadeiras que incentivem o movimento, como mostrar objetos e pedir para que veja e diga o que viu enquanto estava com o rosto submerso” (BATISTA E SILVA, 2020, p. 15).

Silva (2021) desenvolveu uma pesquisa que aborda as maneiras ideais de ensinar a natação de acordo com a idade. De 0 a 2 anos de idade tem maior probabilidade de se adaptar ao meio aquático, além de ser um consenso entre pesquisadores que a idade ideal para iniciar o exercício é entre 3 e 6 meses. Já entre 3 e 4 anos, é o momento em que a imaginação está em alta e, por isso, o lúdico é uma das melhores estratégias para as crianças se sentirem confortáveis e se adaptarem às aulas. Conforme a criança cresce, entre 5 e 6 anos há uma melhora nas habilidades motoras, e é nesse momento em que a natação começa a se aperfeiçoar. Já dos 7 aos 10, há maior facilidade do ensino dos tipos de nados, maior performance e possível início da esportivização da prática, se for interesse dos alunos (SILVA, 2022). No ensino médio, por sua vez, há um interesse específico em rendimento e treinamento, além de grande interesse dos alunos em participar de competições (SCHULTZ; ANZOLIN, 2016).

As aulas de natação podem ser oferecidas como um bônus na escola e as crianças são adaptadas ao meio líquido para se sentirem mais seguras na água. No entanto, as perspectivas metodológicas para o ensino da natação são pouco diversificadas, mas do ponto de vista dos professores, a prática da natação é importante para o desenvolvimento dos alunos, com destaque para a necessidade de uma infraestrutura adequada para um planejamento mais efetivo das aulas (LEITE et al., 2018). Principalmente porque outros estudos evidenciam que as crianças gostam das aulas de natação. Pereira (2016) comenta em seu ensaio:

“[...] os escolares gostavam de participar das aulas de natação, pois sempre procuravam chegar antes do horário de começar a aula, ficavam perguntando se já podiam entrar na piscina (antes do horário da aula), por vezes chamavam os pais que estavam na arquibancada para olhar o que eles estavam fazendo, ficavam chateados quando precisavam faltar, pediam para colocar a mão na água antes do início da aula para ver a temperatura (mesmo já sendo falado que estava agradável), ficavam ansiosos na borda da piscina esperando até acabar a aula da turma anterior, entre outras situações. Os alunos gostavam de ouvir e geralmente perguntavam à professora de natação se estava certo o que estavam realizando ou então gostavam de mostrar o que aprenderam. Dessa forma, foi possível perceber a alegria que os escolares sentiam ao entrar na piscina, especialmente porque, para muitos deles, foi uma oportunidade única de aprender a nadar” (PEREIRA, 2016, p. 195).

Assim, é imprescindível que, ao inserir a prática da natação no âmbito escolar, os professores elaborem um planejamento estratégico cuidadoso e eficaz. Esse planejamento deve garantir a segurança dos alunos durante as atividades aquáticas, bem como levar em consideração as diferentes etapas de desenvolvimento e habilidades de cada turma. Para isso, é importante que os professores estejam capacitados para orientar corretamente os alunos na execução dos movimentos e para proporcionar um ambiente de aprendizado seguro e acolhedor

(MEKKAOUI et al., 2022; VAN DUIJIN et al., 2022). Somado a isso, e não menos importante, é fundamental que a escola disponha de uma estrutura adequada para a prática da natação, com piscinas limpas e bem cuidadas, além de equipamentos de segurança necessários para a prevenção de acidentes (LEITE et al., 2018). A inserção da prática da natação nas escolas pode ser uma excelente estratégia para incentivar a prática de atividades físicas e contribuir para a formação integral das crianças, desde que realizada de forma segura e planejada.

Considerações finais

Por meio desta revisão de literatura, foi possível compreender a importância da natação e os benefícios que ela pode trazer aos alunos do ensino fundamental e médio. A partir da identificação de aspectos gerais e históricos sobre a natação, foi possível perceber como essa atividade física tem sido praticada desde a Antiguidade e como evoluiu ao longo do tempo.

Além disso, foi demonstrado o quão essencial é a prática de atividades físicas, como a natação, nas instituições de ensino, pois podem contribuir para o desenvolvimento físico, mental e social dos alunos.

Os benefícios da natação foram descritos em detalhes, abrangendo tanto os aspectos gerais quanto os benefícios específicos para os alunos do ensino fundamental e médio. Foi possível observar como a prática de natação pode melhorar a resistência cardiovascular e respiratória, a flexibilidade, a força muscular e a coordenação motora das crianças, além de promover autoconfiança, sociabilidade e sensação de bem-estar.

Conclui-se, portanto, que a prática de natação é uma atividade física completa e benéfica para as crianças em idade escolar, contribuindo para o seu desenvolvimento motor e emocional, bem como para a promoção da saúde e qualidade de vida. Além disso, conforme citado, é preciso levar em consideração as etapas do desenvolvimento infantil e a importância da capacitação dos professores a fim de garantir a segurança das crianças. É fundamental incentivar e promover a prática de natação nas escolas e comunidades, a fim de possibilitar que mais crianças possam usufruir dos benefícios que essa atividade física pode proporcionar.

Referências

ALVES, Welyngton Fernando et al. Natação infantil: efeitos na fase do desenvolvimento motor: uma percepção dos pais. **International Journal of Movement Science and Rehabilitation**, v. 3, n. 1, p. 4783-4783, 2021.

BAILEY, Richard *et al.* **Physical Activity and Sport During the First Ten Years of Life.**

2021. 1 ed. New York: Routledge. 2021.

BATISTA E SILVA, Ihára. **Lúdico no ensino da natação para crianças de 3 a 10 ano de idade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física); Escola de Formação de Professores e Humanidades - Pontifícia Universidade Católica de Goiás – Goiânia –GO, 2020.

BERNARD, Alfred. Asma e natação: pesando os benefícios e os riscos. **Jornal de pediatria**, v. 86, p. 350-351, 2010.

BOTELHO, L. L. R.; DE ALMEIDA CUNHA, C. C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e sociedade**, v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011.

COB. Comitê Olímpico do Brasil. Natação. Disponível em: <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/natacao/>. Acesso em: 10 fev 2023.

DONNELLY, Joseph E. *et al.* Physical activity and academic achievement across the curriculum (A+ PAAC): rationale and design of a 3-year, cluster-randomized trial. **BMC public health**, v. 13, n. 1, p. 1-8, 2013.

GALIANO, Ana Carolina Bento et al. Os efeitos da natação para crianças com Síndrome de Down. **Revista Faculdades do Saber**, v. 5, n. 09, 2020.

GOMES, Raphaela Cristina Alves. **Natação para bebês**: motivos para a realização desta prática corporal segundo os pais e/ou responsáveis. 2016. 66 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física e Dança, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2016.

GONÇALVES, Lucas Souto. **Depressão e atividade física**: uma revisão. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2018.

LAWSON, Lisa Mische et al. A qualitative investigation of swimming experiences of children with autism spectrum disorders and their families. **Clinical Medicine Insights: Pediatrics**, v. 13, 2019.

LEITE, Andressa Jechel et al. **O ensino da natação infantil**: os métodos de aulas utilizados pelos professores. 2018. 21 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Faculdades Doctum de Serra, 2018.

MEDEIROS, Daniele Cristina Carqueijeiro; MONTENEGRO, Nara Romero. Entre rios, mares e piscinas: a natação nas cidades de São Paulo e Fortaleza (décadas de 1920 a 1940). **Conexões**, v. 18, 2020.

MEKKAOUI, Léa et al. Building the Foundation of Aquatic Literacy in 4–6 Years-Old Children: A Systematic Review of Good Pedagogical Practices for Children and Parents. **International journal of environmental research and public health**, v. 19, n. 10, p. 6180, 2022.

MENGUER, Lorhan *et al.* Efeito da natação sobre parâmetros de saúde mental e aptidão física funcional em escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 18, n. 38, p. 83-95, 2021.

OLIVEIRA, Lívia *et al.* Agressividade infantil: comparativo entre crianças praticantes e não praticantes da natação. **ConScientiae Saúde**, v. 14, n. 1, p. 40-46, 2015.

OLIVEIRA, Marlon de. **Benefícios do treinamento da natação para o desenvolvimento motor em crianças**: um artigo de revisão. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Anima, 2021.

OLIVEIRA, Mayara Cristina *et al.* Efeitos da natação em pessoas com transtorno do espectro autista: percepção de pais e terapeutas. **Revista da Associação Brasileira de Atividade Motora Adaptada**, v. 21, n. 2, p. 279-290, 2020.

OLIVEIRA, Veridiane Brigato *et al.* Benefícios da natação no desenvolvimento motor de crianças com Síndrome de Down. **Revista Inspirar Movimento & Saúde**, v. 11, n. 4, 2016.

PEREIRA, Andressa Lopes. Prática da natação: Mudanças de comportamento e melhora no desempenho escolar na percepção dos pais. *In*: CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DE SANTA CATARINA. **Boas práticas na educação física catarinense**, p.185-197, 2016.

RASMUSSEN, Martin; LAUMANN, Karin. The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. **European Journal of Psychology of Education**, v. 28, p. 945-962, 2013.

ROCHE, Ellie Anne. Inclusivity In Usa Swimming: A Sport For Every Ability. **Occupational Therapy Capstones**. 2022.

SCHULTZ, Cristiany; ANZOLIN, Ana Amélia. Percepção dos alunos do ensino médio em relação as aulas de natação. **Uningá Review**, v. 28, n. 1, 2016.

SILVA, Matheus Henrique da Luz e. **Recomendações metodológicas para o ensino da natação visando o desenvolvimento infantil**. 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Departamento de Educação Física, Universidade Federal Rural de Pernambuco, Recife, 2021.

SOUZA, Gustavo Pereira de Oliveira. **O lúdico no ensino da natação**. 2021. 43 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.

TSUTSUMI, Olívia *et al.* Os benefícios da natação adaptada em indivíduos com lesões neurológicas. **Revista Neurociências**, v. 12, n. 2, p. 82-86, 2004.

VAN DUIJN, Tina *et al.* Assessment of water safety competencies: Benefits and caveats of testing in open water. **Frontiers in psychology**, v. 13, 2022.

VASCONCELLOS, Marcelo Barros *et al.* Water safety: preventive drowning knowledge test used in swimming lessons to prevent drowning. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 6, 2022.

WRIGHT, Matthew D. *et al.* The effectiveness of 4 weeks of fundamental movement training on functional movement screen and physiological performance in physically active children. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 29, n. 1, p. 254-261, 2015.

ANEXO – DETECTOR DE PLÁGIO

[Exportar relatório](#)
[Exportar relatório PDF](#)
Visualizar ▾
Gerador de Referência Bibliográfica (ABNT, Vancouver)

TCC Gabriel Augusto - 2023.docx (07/05/2023):

Resumo

[0,51%] ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index...

[0,26%] semanticscholar.org/paper/The-Effecti...

[0,26%] pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25072666

[0,21%] journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/20...

[0,21%] bmcpediatr.biomedcentral.com/articles...

[0,17%] taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/...

[0,16%] routledge.com/Physical-Activity-and-S...

[0,14%] research.tees.ac.uk/ws/files/6349279/...

[0,10%] publications.aap.org/pediatrics/article/...

Arquivo de entrada: TCC Gabriel Augusto - 2023.docx (6446 termos)

Arquivo encontrado	Qtd. de termos	Termos comuns	Similaridade (%)	
ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/55343	1605	41	0,51	Visualizar
semanticscholar.org/paper/The-Effectiveness-of-4-Weeks-of-Fundamental-on-and-Wrigh...	1395	21	0,26	Visualizar
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25072666	1252	20	0,26	Visualizar
journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2015/01000/The_Effectiveness_of_4_Weeks_of_Fun...	4991	25	0,21	Visualizar
bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-022-03410-2	3717	22	0,21	Visualizar
taylorfrancis.com/books/edit/10.4324/9780429352645/physical-activity-sport-first-ten-ye...	624	12	0,17	Visualizar
routledge.com/Physical-Activity-and-Sport-During-the-First-Ten-Years-of-Life-Multidiscipl...	950	12	0,16	Visualizar
research.tees.ac.uk/ws/files/6349279/336616.pdf	4656	16	0,14	Visualizar
publications.aap.org/pediatrics/article/143/5/e20190850/37134/Prevention-of-Drowning	7025	14	0,10	Visualizar

ANEXO – NORMAS DA REVISTA

Diretrizes para Autores

REVISTA PANORÂMICA ONLINE

CONDIÇÕES GERAIS DE SUBMISSÃO

Os artigos deverão seguir as normas da revista, que estão no item “Diretrizes para autores”, e serem redigidos no *template*([modelo](#)) fornecido pela própria revista que segue em anexo. Recomendamos que, ao “copiar e colar” o texto no *template* da revista observem as normas de formatação bem como as demais diretrizes exigidas.

TEMPLATE EM FORMATO [DOCX](#)

DIRETRIZES PARA AUTORES

Os manuscritos que não estiverem de acordo com essas instruções aos autores não serão encaminhados para o processo avaliativo.

1. Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo com as normas serão devolvidas aos autores.
2. A contribuição deve ser inédita e não estar sendo avaliada para publicação por outra revista.
3. Não serão aceitos artigos de graduandos, mesmo que acompanhado dos orientadores. Os graduandos podem publicar desde que em co-autoria com um **Mestre ou Doutor**.
4. Cada artigo pode ter no máximo 3 autores. Não poderão haver autorias repetidas (isso quer dizer, não se aceitam mais de um artigo por autor em dossiês ou em fluxo contínuo). Também será resguardado a não repetição de autores dentro do mesmo ano.
5. Os arquivos para submissão estão em formato Microsoft Word. O texto segue os padrões de estilo e requisitos bibliográficos escritos em Diretrizes para autores([Clique aqui](#)).
6. O encaminhamento do manuscrito, anexos e o preenchimento de todos os dados, são de inteira responsabilidade do autor que está submetendo o manuscrito.
7. Também são de exclusiva responsabilidade dos autores, as opiniões e conceitos emitidos nos manuscritos, bem como a exatidão e procedência das citações, não refletindo necessariamente a posição/opinião do Conselho Editorial da Revista.
8. A Revista não assume a responsabilidade por equívocos gramaticais, e se dá, portanto, ao direito de solicitar a revisão de português aos autores.

OS ARTIGOS DEVEM POSSUIR:

Mínimo 12 (doze) laudas

Máximo 25 (vinte e cinco) laudas e devem, obrigatoriamente, conter:

Identificação do (s) Autor (es):

- a) Título do trabalho
- b) apontar (caso necessário) a origem do trabalho, a vinculação a outros projetos, a obtenção de auxílio para a realização do projeto e quaisquer outros dados relativos à produção do material.
- d) Autores: nome e sobrenome de cada autor por extenso.
- c) Breve currículo como nota de rodapé (numeração) contendo: titulação, atuação profissional e e-mail.

Ex: Maria Gomes¹

¹ Maior título de graduação. Local de trabalho. E-mail (segue exemplo). Doutorado em Ciências Pedagógicas. Faculdade de Ciências Jurídicas e Sociais Aplicadas. E-mail: fazendapordosol@uol.com.br.

Preparação de artigo

Os manuscritos devem ser digitados no editor de texto MS Word versão 6.0 ou superior, fonte Times New Roman 12, em folha de papel branco, formato A4 (210x297mm), mantendo margens laterais - Margens: superior e esquerda = 3 cm / inferior e direita = 2 cm e **espaço 1,5cm** em todo o texto, exceto nas citações longas recuadas (Times New Roman, tamanho 11, espaço simples). Parágrafo **1,5cm ou 1,25cm**.

O manuscrito deve ser organizado de acordo com a seguinte ordem: Título, resumo, palavras-chave, introdução, material e métodos, resultados, discussão, referências.

Página Inicial:

Título do artigo: deve ser conciso e coerente, evitando palavras repetitivas. Os autores devem apresentar versão para o espanhol e inglês obrigatoriamente.

Resumo:

Os artigos deverão vir acompanhados obrigatoriamente do resumo em português, espanhol e inglês. Devem apresentar os objetivos do estudo, abordagens metodológicas, resultados e as conclusões. Deve conter no máximo **250 palavras, com espaçamento simples**.

Palavras-chave:

Deve ser apresentada uma lista de 3 a 5 termos indexadores em português, espanhol e inglês, separados por **ponto**.

Introdução (não numerar o título):

A introdução do artigo deve conter elementos essenciais a uma plena compreensão do texto. Sugere-se que os autores iniciem o texto com uma breve contextualização do assunto e, após, apresentem o PROBLEMA investigado. Também sugere-se que sejam apontados de forma clara os OBJETIVOS do artigo, bem como, a METODOLOGIA empregada. Ao final da introdução, recomenda-se que seja realizada uma apresentação sucinta da estrutura geral

do artigo de modo a permitir que o leitor compreenda como o assunto será abordado a partir de então.

Material e Métodos:

Devem oferecer, de forma breve e clara, informações suficientes para permitir que o estudo possa ser repetido por outros pesquisadores. Técnicas padronizadas podem ser apenas referenciadas.

Resultados:

Devem oferecer uma descrição clara e concisa dos resultados encontrados. Não repetir no texto todos os dados contidos nas figuras e tabelas.

Discussão:

Explorar o máximo possível os resultados obtidos, relacionados com os dados já registrados na literatura.

Agradecimentos (opcional):

Devem se restringir ao necessário. O suporte financeiro deve ser incluído nesse item (quando houver necessidade – não é obrigatório).

Referências:

Deve obedecer a NBR 6023/2018 ABNT. O espaçamento é simples, as referências são alinhadas a esquerda e entre uma referência e outra inserir um espaço simples em branco. O título da obra deve estar, apenas, em **negrito**, conforme exemplos a seguir:

LIVRO

GOMES, L. G. F. F. **Novela e sociedade no Brasil**. Niterói: EdUFF, 1998.

ARTIGO EM PERIÓDICO

GUIRRA, M. C. S. Da teoria à prática: o lugar da constituição do professor de Língua Portuguesa. **Revista Panorâmica**. Cuiabá, v. 06, p. 25-37, jan./jul. 2006.

CAPÍTULO DE LIVRO

SANTAELLA, L. A crítica das mídias na entrada do século 21. In: PRADO, J. L. A (org.) **Crítica das práticas midiáticas: da sociedade de massa às ciberculturas**. São Paulo: Hacker, 2002. p. 44- 56.

Citações

Citações curtas (até 3 linhas) apontadas no corpo do texto devem obedecer a NBR 10520 (ABNT - sistema autor-data). Elas serão indicadas no corpo do texto, entre aspas, com a mesma fonte do texto e mesmo tamanho. Ex: CHAUI (2002, p. 57).

As citações longas (mais de três linhas) devem ser transcritas em bloco separado do texto, com recuo esquerdo de 4 cm a partir da margem, justificado, com a mesma fonte do texto, em tamanho 11 em espaço simples. Em caso de citações longas, as referências devem ser apresentadas ao final da citação, conforme exemplo a seguir:

[...] para compreender o desencadeamento da abundante retórica que fez com que a AIDS se construísse como 'fenômeno social', tem-se frequentemente atribuído o principal papel à própria natureza dos grupos mais atingidos e aos mecanismos de transmissão. Foi construído então o discurso doravante estereotipado, sobre o sexo, o sangue e a morte [...]. (HERZLICH e PIERRET, 1992, p.30).

Notas de rodapé: devem ser colocadas na mesma página, fonte Times New Roman, corpo 10, alinhamento justificado, sem espaçamento entre notas, espaço simples dentro da nota.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ilustrações/Figuras/tabelas e quadros: Deve-se indicar em cada figura o seu número. A elaboração dos gráficos, mapas e ilustrações poderá ser feita em cores e estarem inseridos dentro do texto, no local onde devem ser publicados. Devem complementar e não duplicar o texto e ser numerados em algarismos arábicos conforme cada categoria. Um título breve e descritivo deve constar no final cada tabela/quadro, além da fonte (itens obrigatórios). Se necessário, utilizar notas de rodapé identificadas para complementos.

A revista utiliza o [CopySpider](#) como programa de detector de plágio, objetivando testar conteúdos sob o crivo de existência de cópias indevidas. Um documento possui cópias indevidas quando adapta ou transcreve trechos de outros documentos sem apresentar citações de referências

CONTATO PRINCIPAL PARA DÚVIDAS

Dr Anibal Monteiro Neto

E-mail: panoramica.online.ufmt@gmail.com

Artigos

Declaração de Direito Autoral

Política de Privacidade

Os nomes e endereços informados nesta revista serão usados exclusivamente para os serviços prestados por esta publicação, não sendo disponibilizados para outras finalidades ou a terceiros.