



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARCELO MAX SILVA

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE COMO METODOLOGIA DE ENSINO DA
NATAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SOBREPESO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2022

MARCELO MAX SILVA

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE COMO METODOLOGIA DE ENSINO DA
NATAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SOBREPESO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao curso de Bacharelado em
Educação Física da Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da
Professor Me. Jurandir Fernandes como
parte dos requisitos para a conclusão do
curso.

FORTALEZA

2022

MARCELO MAX SILVA

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE COMO METODOLOGIA DE ENSINO DA
NATAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SOBREPESO

Este artigo foi apresentado no dia 12 de dezembro de 2022 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profª. Me. Jurandir Fernandes

Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Délcio Gonçalves Scipião Júnior

Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Paulo André Gomes Uchôa

Membro - UNIFAMETRO

A IMPORTÂNCIA DA LUDICIDADE COMO METODOLOGIA DE ENSINO DA NATAÇÃO PARA CRIANÇAS COM SOBREPESO

Marcelo Max Silva¹
Jurandir Fernandes²

RESUMO

A importância da ludicidade como metodologia de ensino da natação para crianças com sobrepeso, tema deste estudo, traz um aporte sobre a relevância dessa prática de atividade física como benefício para o desenvolvimento motor e corporal infantil, tendo em vista que, o excesso de peso em idade pré-escolar está visivelmente associado com o aumento da morbidade e mortalidade, sendo também um fator de risco elevado, com propensão a obesidade e o adoecimento nesta faixa etária. Nesse sentido, objetiva-se neste estudo demonstrar a importância da ludicidade como metodologia de ensino da natação e sua influência na perda de peso em crianças que apresentam sobrepeso. Mas especificamente analisar os conceitos e evolução histórica das palavras chaves ludicidade, natação infantil e sobrepeso. O procedimento metodológico caracterizou-se por estudo bibliográfico de cunho exploratório descritivo de revisão integrativa, feito na base de dados SCIELO, LILACS e BIREME entre outros. Nesta pesquisa, o critério para inclusão de estudos foi baseado na terminologia DeCS, utilizando os termos: “Ludicidade”; “Natação infantil”; “Sobrepeso”, no recorte temporal de 2015 a 2022, no idioma Português. Para coleta de dados foram selecionados 06 artigos e, dessa forma, as informações encontradas foram sintetizadas por categorias, favorecendo uma visão abrangente do tema e as discussões concernentes. Diante do exposto, traduz-se a importância de ensino e aprendizagem da natação de forma lúdica para que a criança possa ter espaço de experimentação, vivenciando situações variadas, baseadas em infinitas atividades sensoriais, perceptivas e motoras.

Palavras-chave: Natação infantil. Ludicidade. Sobrepeso.

ABSTRACT

A The importance of playfulness as a methodology for teaching swimming to overweight children, the subject of this study, brings a contribution on the relevance of this practice of physical activity as a benefit for children's motor and body development, considering that overweight in preschool age is visibly associated with increased morbidity and mortality, and is also a high risk factor, with a propensity for obesity and illness in this age group. In this sense, the objective of this study is to demonstrate the importance of playfulness as a swimming teaching methodology and its influence on weight loss in overweight children. But specifically, to analyze the concepts and historical evolution of the keywords ludicity, children's swimming and overweight. The methodological procedure was characterized by a bibliographic study of an exploratory descriptive nature of an integrative review, carried out in the SCIELO, LILACS and BIREME databases, among others. In this research, the criterion for inclusion of studies was based on the DeCS terminology, using the terms: “Playfulness”; “Children's swimming”; “Overweight”, in the time frame from 2015 to 2022, in Portuguese. For data collection, 06 articles were selected and, thus, the information found was synthesized by categories, favoring a comprehensive view of the theme and the relevant discussions. Given the above, it translates the importance of teaching and learning swimming in a playful way so that the child can have space for experimentation, experiencing varied situations, based on infinite sensory, perceptive and motor activities.

Keywords: Children's swimming. Playfulness. Overweight.

¹Graduando no Curso de Educação Física do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO, e-mail: maxmarceloedu101@gmail.com

² Mestre. Professor Adjunta do Centro Universitário Fametro- UNIFAMETRO, e-mail:

1 INTRODUÇÃO

A pesquisa em questão trata da importância da ludicidade como metodologia de ensino da natação para crianças com sobrepeso, a partir de uma revisão integrativa de literatura, com ênfase nas discussões sobre a prática de atividade física como benefício para o desenvolvimento motor e corporal infantil, tendo em vista que o excesso de peso em idade pré-escolar está visivelmente associado com o aumento da morbidade e mortalidade.

Nesse sentido, especialistas no assunto, dentre estes, Rocha (2013), Mendes (2020), e outros, acreditam que a prática de exercícios físicos na infância colabora não somente com aspectos físicos, mas também com aspectos emocionais e sociais, além de ser uma maneira de prevenção de doenças crônicas do futuro. Diante disso, é importante incentivar as crianças a praticarem exercícios físicos, de preferência de uma forma que seja mais atrativa e que mantenha seu interesse na atividade.

Colaborando ainda com essas discussões, outros especialistas apontam que a prática de esportes já é algo lúdico por si só, porém há um equívoco nesse pensamento, como ressaltam Severino e Porozzi (2010) que a ludicidade no meio do ensino da educação física dar liberdade para as crianças se sentirem à vontade para se expressar, imaginar e criar situações que as façam ficar mais confortáveis durante a prática de exercícios físicos.

Já, Gomes (2016) constata que a prática de natação na infância é muito benéfica, colaborando com problemas respiratórios, desenvolvimento motor, segurança, socialização com outras crianças, entre outros aspectos. A natação é considerada um esporte completo por exercitar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, e quando se trata de ser praticada na infância, é necessário observar a faixa etária para que o trabalho seja feito de maneira adequada de acordo com a idade. Pais e responsáveis de crianças que possuem prática frequente do esporte, relatam que a maior motivação para matricular seus filhos em escolinhas de natação foi o desenvolvimento da criança, a aprendizagem do auto salvamento, prevenção e tratamento de doenças respiratórias e condições de vida saudável.

Frente ao exposto, justifica-se o presente estudo de cunho social e cultural, pelo interesse de adquirir novos conhecimentos acerca do tema, sobretudo, por acrescentar novas discussões, tencionando também construir e contribuir com novas ideias que venham a auxiliar nessa problemática: é possível perder peso na natação

lúdica? Quais as contribuições das atividades lúdicas na natação e sua influência na vida de crianças com sobrepeso?

Para tanto, o procedimento metodológico caracterizou-se por um estudo bibliográfico de cunho exploratório descritivo de revisão integrativa, feito na base de dados LILACS, SCIELO e BIREME entre outros. Nesta pesquisa, o critério para inclusão de estudos foi baseado na terminologia DeCS, utilizando os termos: “Ludicidade”; “Natação infantil”; “Sobrepeso”, no recorte temporal de 2015 a 2022, no idioma Português. Para coleta de dados foram selecionados 06 artigos e, dessa forma, as informações encontradas foram sintetizadas por categorias.

Neste exposto, o objetivo geral de estudo consistiu em demonstrar a importância da ludicidade como metodologia de ensino da natação e sua influência na perda de peso em crianças que apresentam sobrepeso. Mas especificamente analisar os conceitos e evolução histórica das palavras chaves ludicidade, natação infantil e sobrepeso. Dessa forma, a apresentação do estudo, além desta introdução, traz a fundamentação teórica, a metodologia utilizada e os resultados e discussões dos dados levantados.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

Nesse primeiro momento, trata-se do suporte teórico do estudo discorrendo acerca dos fundamentos inerentes aos aspectos históricos da natação no cenário mundial e brasileiro, na abordagem metodológica de aprendizagem da natação e seus benefícios físicos, psíquicos, sociais, recreativos, terapêuticos e preventivos. Trata-se, ainda, da obesidade infantil em relação as suas causas e consequências, assim como a melhor forma de tratamento e prevenção e, por fim, da ludicidade, nos aspectos mediadores da aprendizagem no âmbito da natação e sua utilização na perda de peso em crianças com sobrepeso (VIUNISKI, 2022).

Aspectos históricos da natação no cenário mundial e brasileiro

Os estudos de Silva et al., (2010), apontam que no mundo contemporâneo, são reconhecidas as diversidades de atividades físicas e muitas pessoas procuram para melhorar a qualidade de vida por influência de amigos ou indicações médicas, e entre tantas, a natação é uma das mais procuradas, por diversão, tratamentos e outros.

A esse respeito, Catteau e Garoff (1990, *apud* BATAGLION, 2017, p. 53), ressaltam que “[...] a origem da natação confunde-se com as origens da humanidade”. Existem alguns documentos que relatam a atividade de nadar entre os povos da antiguidade (pinturas, murais, baixos relevos, vasos, estatuetas, mosaicos e literaturas em que são relatando as façanhas dos nadadores), mas não se sabe bem ao certo quando o homem realmente começou a nadar. Nadava-se por vários motivos; em busca de alimentos, para fugir de predadores, o que confirma a importância da natação na vida dos homens.

Para o homem, nadar é uma habilidade adquirida, ou seja, ele aprende, com o decorrer do tempo, através da imitação, por necessidade, ou por intermédio de um professor (CATTEAU; GAROFF, 1990 *apud* BATAGLION, 2017).

Segundo Velasco (1994 *apud* BATAGLION, 2017), na Grécia antiga, costumava-se praticar a natação como forma de ritual de sua beleza física e para um bom desenvolvimento de força. De acordo com literatura, nesta época a competição já era praticada. Em Roma, a natação também se configurava num método de preparação física da área militar. Porém, com a queda do Império Romano, a natação praticamente desapareceu até a idade média, pois se acreditava que a sua prática proliferava epidemias. No renascimento, tal crença cai em descrédito. Surgiram, então, várias piscinas para banhos públicos.

Lenk (1986, *apud* DAMASCENO, 2022 p.7) resalta que, na Grécia antiga Platão preceituava em sua lei 689, que “[...] todo cidadão educado é aquele que sabe ler e nadar”. Já, de acordo com Lewin (1978 *apud* DAMASCENO, 2022, p.8) qualificava-se a atividade de nadar como sendo um desporto capaz de compor uma fonte de recreação, onde se traduz saúde e alegria para pessoas de todas as idades.

Complementando essa visão, Tahara (2007), acena que a natação muito se desenvolveu e se aprimorou ao longo do tempo, se adequando aos objetivos e a evolução de seus praticantes, sendo escolhida, principalmente, como uma prática de lazer e divertimento e, Caetano e Gonzalez (2013), destacam as seguintes percepções:

As diversas atividades exercidas pelo ser humano sejam elas: laborais, socioafetivas, recreativas, esportivas, dentre outras, tem evoluído gradualmente, ajustando-se ao ritmo de vida de cada indivíduo, de forma a oferecer maior praticidade e direcionamento ao cotidiano destes, não sendo diferente com a natação, que ao longo do tempo tem se tornado uma modalidade cada vez mais aprimorada e objetiva (CAETANO; GONZALEZ, 2013, p. 2).

Na história da relação homem com a água, Bonacelli (2004), aponta ser muito antiga, inicialmente, pela necessidade de sobrevivência, em busca do alimento depois passou a ser sistematizada uma forma autônoma e segura de se deslocar na água. Sobre a construção de uma forma de ensino da natação, ressalta que século XIII a.C. japoneses e chineses praticavam exercícios físicos aquáticos como práticas médicas, práticas essas que podem ser comparadas com as de hoje (hidroterapia/ massagens).

No cenário brasileiro, Krug e Magri (2012), relatam que a natação foi introduzida oficialmente no Brasil em 31 de julho de 1897, no Rio de Janeiro, onde fundaram a União de Regatas Fluminense, que foi chamada de Federação Brasileira das Sociedades de Remo.

[...] Em 1898, promoveram o primeiro campeonato brasileiro de 1500m nado livre, somente participação masculina. Em 1914, o esporte e competições no Brasil começaram a ser controlados pela Confederação Brasileira de Desportos. Somente em 1935, as mulheres entraram oficialmente nas competições. Destacaram-se inicialmente Maria Lenk e Piedade Coutinho. Contudo, o Brasil projetou-se internacionalmente com alguns nadadores que obtiveram bons resultados mundiais: como, Ricardo Prado, Gustavo Borges, que se consagrou o maior nadador brasileiro, conquistou 4 medalhas olímpicas, 1992 Barcelona, 1996 Atlanta, entre outros atletas da atualidade (KRUG; MAGRI, 2012, p. 14).

Atualmente, a natação pode ser praticada com múltiplos objetivos: lazer, esporte, recomendação médica ou qualidade de vida. Dessa forma, trata-se de um esporte, que envolve todos os músculos, além dos sistemas respiratório e cardíaco. A água possui efeito relaxante sobre o corpo imerso, aumentando o bem-estar. Além de uma maior liberdade de movimento, o corpo experimenta novas sensações diante da diferente relação fluabilidade e forças (GOMES, 2016).

Abordagens metodológica de aprendizagem da natação

Burkhardt e Escobar (1985, *apud* BATAGLION, 2017, p. 43) definem natação como a “[...] progressão na ou abaixo da superfície da água pelo trabalho dos braços, pernas ou corpo caracterizando um dos quatro estilos principais”. Os gestos eram aprendidos por etapas e de forma mecânica, sem nenhuma sequência pedagógica. Hoje a natação vem evoluindo de acordo com as necessidades do ser humano. Sem queimar etapas, respeitando a fase de desenvolvimento de cada aluno e seu objetivo.

De maneira geral, para Lobo da Costa (2006) levando em consideração as características do ambiente, aspectos como espaço da aula,

[...] a maioria dos compêndios de natação sugere que o aprendiz deva passar inicialmente por uma adaptação ao meio líquido. Em seguida, tem início uma sequência pré-determinada de tarefas, comuns a todos os indivíduos que, ao final, leva ao aprendizado de um ou mais estilos da natação competitiva. (LOBO DA COSTA 2006, p. 6).

Para Machado (2004, *apud* BATAGLION, 2017), a aprendizagem pode ser subdividida em cinco etapas a seguir detalhadas:

a) Adaptação ao meio líquido:

A primeira etapa da aprendizagem da natação é a adaptação ao meio líquido. O aluno inicia um processo de ambientações, em que ele irá se familiarizar com o espaço, fazendo amizade, procurando intimidade com um ambiente diferente do que vive. Segundo Velasco (1997, *apud* BATAGLION, 2017), a estimulação psicomotora aquática para criança inicia pela estimulação dos órgãos sensoriais, seguida pelos respiratórios, para depois desenvolver um trabalho dos segmentos corporais.

[...] Os brinquedos de todos os tipos são recursos indispensáveis, pois servirão para disfarçar os objetivos e, as explicações de determinada atividade, por mais claras que sejam, trarão sempre dificuldade para a compreensão da criança. Mascarar, disfarçar e modificar os recursos com o objetivo de atingir o que o professor deseja pelo que eles podem entender e fazer. Quando todas as crianças estiverem à vontade na piscina, depois de uma ou mais aulas, entraremos na etapa, da respiração aquática, que tem por objetivo prover o organismo de oxigênio para possibilitar o trabalho muscular futuro (VELASCO, 1997, *apud* BATAGLION, 2017, p. 12).

b) Respiração e flutuação:

A consciência tônica e a do movimento são sustentáculos para que a criança possa aprender a realidade do mundo que a rodeia. Nesse sentido, a consciência respiratória é um dos elementos básicos para que os indivíduos possam - pelo foco da atenção sobre si mesmo - organizar cada vez melhor as relações intrínsecas no eixo *eu-mundo*. Algumas características infantis como as da criança que apresenta respiração curta e bucal estão relacionadas com aspectos emocionais, tais como: ansiedade e insegurança que, por sua vez, levam a uma desorganização da atenção. A intervenção para a educação da respiração pode e deve ser diversificada, dependendo das possibilidades de que o professor dispuser para sua execução.

O tempo na natação para inspirar é muito curto e deve ser feito pela boca antes da criança afundar a cabeça, já a expiração é feita dentro d'água, se utiliza mais tempo, e também deve ser feita preferencialmente pela boca ou, pela boca e pelo nariz. A respiração "é uma nova conscientização do movimento ativo e passivo de entrada e saída de ar no organismo, na água se processa através da inspiração pela boca e expiração pela boca ou nariz e/ou boca e nariz" (VELASCO, 1997, *apud* BATAGLION, 2017, p. 39).

A respiração mal executada ocasiona vários problemas de flutuação ao iniciante. A criança que não aprende a respirar corretamente na água (inspirar e expirar) terá mais dificuldades para manter o seu equilíbrio aquático e, conseqüentemente, para nadar. De acordo Machado (2004),

O aluno só poderá fazer exercícios de respiração, quando estiver adaptado ao meio líquido, quando gostar da água, quando já souber flutuar e fizer alguns deslocamentos dentro d'água. esta respiração pode ser desenvolvida de várias maneiras: Apneia (inspira e bloqueia a glote), Boca – nariz, Boca – boca, Boca – nariz e boca, sendo de forma frontal, Lateral e Bilateral (MACHADO, 2004, *apud* BATAGLION, 2017, p. 37).

Segundo Catteau e Garoff (1990, *apud* BATAGLION, 2017), a função respiratória na natação reveste-se de um caráter excepcional, assegurando as trocas gasosas, fator indispensável à vida, fortalece a musculatura do diafragma e ajuda na flutuabilidade. Quando se faz equilíbrio e flutuação para conservar o corpo na horizontal, as vias respiratórias ficam submersas, ocasionando problemas ao iniciante. Por esta razão é preciso que a criança aprenda a respirar de maneira correta, somente então o professor deverá passar para outra fase da aprendizagem.

c) Noções de deslize:

Conforme Machado (2004 *apud* BATAGLION, 2017), uma vez controlado o domínio das vias aéreas, inicia-se a noção de deslize ou deslocamento, que irá se concretizar quando o aluno perceber que seu corpo é capaz de flutuar e se movimentar por inércia na água. Somente após esta movimentação o aluno irá perceber que só foi possível seu deslocamento após aquisição de dois fatores: deslize e a propulsão.

d) Propulsão de pernas e braços:

Na metodologia de aprendizagem, a propulsão foi admitida na etapa final considerando que nessa fase, a criança já esteja mais adaptada à água, o equilíbrio e a respiração específica. Para Lima (2009), os deslocamentos dentro da piscina, ato de impulsionar-se para frente, que representa a propulsão, poderão ser realizados somente com a ajuda das pernas, ou com ajuda de braços, ou os dois ao mesmo instante. A pernada também auxilia na sustentação do corpo, ou seja, na sua flutuabilidade. A forma mais eficiente de propulsão é aquela que os movimentos dos braços são similares a uma hélice. Alguns não desenvolvem uma boa propulsão de pernas e braços devido à especificidade dos movimentos utilizados para cada estilo.

e) Coordenação Geral do nado:

Conforme Machado (2004 *apud* BATAGLION, 2017), a coordenação é caracterizada pela realização dos movimentos alternados de braços e pernas, sem que um interfira no desempenho do outro. Estes movimentos devem estar associados a uma respiração lateral ou frontal. Somente assim o aluno conseguirá manter-se em uma posição adequada na água, otimizando as ações propulsivas.

Benefícios físicos e recreativos da natação

A natação contribui de forma significativa para que o indivíduo seja conduzido ao alcance do último dos períodos de desenvolvimento da inteligência, ou seja, o lógico-hipotético-dedutivo (PIAGET, 1975 *apud* BATAGLION, 2017). Através de um programa na área de Educação Física, como a prática da natação, é possível supor que as estimulações do corpo, transformadas em gestos psicomotores, levarão os indivíduos a conseguir progresso em suas habilidades físicas, psíquicas e sociais, requeridas para adequada estruturação da personalidade.

O caráter coletivo encontrado na aprendizagem da natação estimula a criança a generalizar as experiências vividas com seu próprio corpo (motoras) em distintas situações, como nas tarefas aquáticas com sentido lúdico-pedagógico de desafio, quando a criança tenta comprovar para si mesmo melhor desempenho entre os colegas de mesmo grupo, ao querer chegar primeiro, sendo esta uma característica própria da infância (DAMASCENO, 2022).

Ainda de acordo com o autor supracitado, as relações que a criança estabelece durante os primeiros anos na ausência de uma linguagem e de uma capacidade de conceitualização são especialmente relações corporais e motrizes, tais como contatos, mímicas, gestos, movimentos, posturas, olhares, sons vocais, muitos destes são produzidos pela manipulação de objetos, ou seja, formas instrumentais de comunicação com o ambiente (DAMASCENO, 2022).

Aspectos físicos:

Na atualidade a natação pode ser praticada por múltiplos objetivos, lazer, esporte, recomendação médica ou qualidade de vida, trata-se de um esporte que envolve todos os grupos musculares, além dos sistemas cardíaco e respiratório.

Para Velasco (1997, *apud* BATAGLION, 2017), a motricidade aquática solicita uma nova arquitetura psicomotora, construída através de uma integração polissensorial, o ato motor da natação não é um processo isolado, envolve o físico, bem como a personalidade do praticante, permitindo ao aluno dar um significado do que está realizando.

Aponta Damasceno (2022), que o conhecimento das sensações, movimentos, respiração e a função cardiocirculatória advindos da prática da natação resulta em imenso prazer. a água possui efeito relaxante sobre o corpo imerso, aumentando o bem estar. Além de uma maior liberdade de movimento, o corpo experimenta novas sensações diante da diferente relação fluabilidade e forças.

Complementando essas informações, Damasceno (2022), aponta ainda que o relaxamento muscular tem como consequência também um relaxamento psíquico, que ocorre devido à diminuição da ação do sistema nervoso autônomo. A pessoa pode realmente relaxar melhor na água, porque o Sistema Nervoso é ajustado automaticamente para repousar. Movimentos já conhecidos e executados no ar podem representar exercícios novos diante da redução do peso corporal na água.

Segundo Catteau e Garoff (1990, *apud* BATAGLION, 2017), a função respiratória na natação desempenha um caráter excepcional, assegurando as trocas gasosas fator indispensável à vida, fortalece a musculatura do diafragma e ajuda na fluabilidade. Cabe destacar que o movimento da musculatura do diafragma e da caixa torácica contra a pressão da água favorece o fortalecimento da musculatura responsável pela respiração, o que aumenta a eficiência do processo respiratório.

A esse respeito, Kerbej (2002), relata:

“[...] o meio aquático facilita o relaxamento muscular o que vai proporcionar uma maior consciência corporal tanto na contração como descontração do músculo”. Assim, a água possui efeito relaxante sobre o corpo imerso, aumentando o bem-estar. Além de uma maior liberdade de movimento, o corpo experimenta novas sensações diante da diferente relação fluabilidade e forças (KERBEJ, 2002, p. 61).

Dessa forma, o ritmo de contração e descontração muscular desenvolvido durante prática da natação fortalece a musculatura geral do corpo do praticante, deste modo ocorre uma hipertrofia auricular e ventricular, ou seja, uma dilatação no volume do coração, conseqüentemente, a frequência cardíaca é reduzida o que facilita o transporte de oxigênio. O exercício na água contribui também para a redução do estresse, colaborando para a melhoria da qualidade de vida (DAMASCENO, 2022).

Aspectos recreativos:

O esporte representa um mecanismo para o desenvolvimento social. Entre os diversos valores gerados e mantidos por intermédio das práticas esportivas estão os atos de solidariedade, justiça e também o *fair-play*. Para Corrêa e Massaud (2004), os jogos desenvolvidos nas atividades aquáticas contribuem para apurar a percepção externa. Ao brincar, a criança estabelece vínculo social com seus semelhantes, aprendendo assim a viver em sociedade.

Fonseca (2000 *apud* BATAGLION, 2017) salienta que:

[...] na água se percebe o corpo como “envelope corporal”, em termos de proprioceptividade e integração sinestésica, devido à nova aprendizagem motora. Fato importantíssimo, principalmente para pessoas com algumas limitações, pois no meio aquático tem-se a possibilidade de trabalhar em três dimensões, além de desfrutar da condição de igualdade perante aos demais alunos, permitindo assim a otimização de suas habilidades motoras. O homem, em sua essência, é considerado lúdico. (FONSECA, 2000 *apud* BATAGLION, 2017, p. 52).

Segundo Queiroz (1998 *apud* CORRÊA; MASSAUD, 2004), as aulas de natação que se utilizam de metodologia lúdica, tendem a facilitar e orientar as vivências, ainda oferecem condições à criança de desenvolver conhecimento sobre o próprio corpo, enfatizando autonomia e harmonia. De acordo com Kerbej (2002),

“[...] a natação auxilia na melhoria dos problemas posturais por sua prática simétrica no nado peito e assimétrica nos nados de crawl e de costas”. Auxiliando ao seu praticante como uma função corretora nos desvios posturais da coluna vertebral, devido à alteração do equilíbrio, saída de vertical para horizontal, conseqüentemente, ocorrerá alteração de carga sobre a coluna” (KERBEJ, 2002, p. 60).

Segundo Weineck (2003), as atividades aquáticas não provocam traumatismo, pois ocorre uma redução do peso corporal de 10%, daí a diminuição do impacto nas articulações, tornando possível a realização de certos movimentos de forma mais estável. Como em toda prática desportiva, seus praticantes estabelecem vínculos que extrapolam a própria especificidade da atividade.

A natação é caracterizada pelos movimentos específicos da pernada, coordenação dos movimentos da propulsão das pernas e braços, coordenação das pernas, braços e respiração específica. Segundo Corrêa e Massaud (2004), é uma associação de padrões motores que eram originalmente independentes, agora formando movimentos compostos, muito mais complexos do que os originais. Tanto a coordenação quanto a automatização dos movimentos são frutos da maturação e da prática.

Nessas perspectivas, considerada como atividade que provoca prazer, satisfação, liberação de sensações e emoções positivas, a natação também pode representar um forte diferencial nas experiências vivenciadas em crianças com sobrepeso, como um fator catalisador de estilo de vida ativa e saudável, influenciando e interagindo relações entre professor e aluno de forma lúdica e prazerosa.

A esse respeito, trata-se a seguir desse grave problema, cuja incidência na infância está aumentando em todo o mundo. No Brasil também está ocorrendo um aumento marcante da obesidade infantil e, além das possíveis complicações clínicas, como crescente apelo estético de um padrão de beleza sempre magro, a implicação da obesidade na autoestima infantil também tem sido um fator muito importante.

2.1 Obesidade e/ou sobrepeso infantil: definições, causas e consequências

Atualmente o excesso de peso é visto como uma enfermidade e problema de saúde pública a nível nacional e internacional, desse modo ao adentrar nesse assunto, cabe antecipadamente, diferenciar dois termos relacionados, ou seja, sobrepeso e obesidade, tendo em vista os fatores de risco envolvidos e os problemas de saúde implicados.

Nesse sentido, segundo Rocha (2013), tanto o sobrepeso quanto a obesidade representam riscos consideráveis à saúde. Elas estão diretamente ligadas aos péssimos hábitos alimentares que boa parte da população tem. Quando uma pessoa tem sobrepeso, significa que ela pesa mais do que o que é considerado saudável ou normal para a sua idade, sexo ou tamanho. Em contrapartida, obesidade é um estado onde o obeso possui gordura corporal em quantidade excessiva. Todavia, embora uma pessoa com sobrepeso tenha um acúmulo de peso corporal, ela pode não ter a gordura excessiva acumulada em seu corpo.

A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP, 2012) conceitua obesidade como o acúmulo, anormal ou excessivo, de gordura corporal, que pode vir a gerar riscos à saúde do sujeito e cuja etiologia está ligada tanto a fatores internos quanto externos.

O surgimento da obesidade pode acontecer em qualquer fase da vida, contudo, o panorama da obesidade em crianças tem se elevado muito nos últimos anos, o que resulta em fator de risco para obesidade na idade adulta (BERTUOL; NAVARRO, 2015). A *World Health Organization* (Organização Mundial de Saúde) alerta quanto ao aumento da obesidade infantil nos países desenvolvidos e em desenvolvimento

(WHO, 2000); nestes últimos são verificados dois extremos da má nutrição: desnutrição pela carência e obesidade pelo excesso.

Por se tratar de uma doença crônica não contagiosa, a obesidade tem como consequência uma série de comorbidades, dentre elas hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares e diabetes. Além das comorbidades citadas acima, há um sofrimento psíquico a ser destacado. Uma vez que a criança obesa é alvo de discriminação e *bullying* por outras crianças não obesas, o que acarreta em problemas de ordem emocional, como distorção da imagem corporal, baixa autoestima, depressão e a própria exclusão social (SANTOS, 2013).

Dados de Viuniski (2022, p. 3), pediatra infantil e membro da Associação Brasileira de Estudo da Obesidade (ABESO), apontam que:

"[...] uma criança obesa de dois anos tem o dobro de chances de ser um adulto obeso. Com o passar dos anos, as chances tendem só a aumentar, um adolescente com excesso de peso terá de 70 a 80% de chances de ser um adulto obeso". Por isso, quanto antes atacar o problema, melhor sua (VIUNISKI (2022, p. 3),

Cabe destacar, que antes de atacar o problema em questão, deve-se entender suas causas. Segundo Viuniski (2022), o aumento de peso se dá por um somatório de fatores, ou seja, crianças com predisposição genética, expostas a erros alimentares e sedentárias vão desenvolver obesidade. Prevenir é realmente o melhor remédio. É importante avaliar o risco de obesidade já no nascimento, pesquisando antecedentes familiares.

Ressalta ainda, o citado autor, pais e pediatras devem estar atentos para detectar aumentos de peso em ritmo anormal, antes de ser considerado excesso. O médico sugere a modificação do padrão de vida, com hábitos saudáveis de alimentação e atividade física. Dependendo do grau de obesidade e do grau de alteração de lipídeos, a dieta será mais rigorosa ou não. Na maior parte das vezes, é necessária uma orientação alimentar, com redução de ingestão de calorias, gorduras e excessos (VIUNISKI, 2022).

Para Viuniski (2022), a abordagem da criança obesa deve começar com uma história detalhada do início e evolução do excesso de peso. É necessária a presença de um responsável pela criança e que possa fornecer as seguintes informações:

"[...] idade de início do aumento de peso, presença de fator precipitante (mudança de hábito alimentar, interrupção de atividade física, estresse psicológico), comportamento alimentar, rotina diária da criança e tratamentos anteriores, que são dados fundamentais para a avaliação e individualização de cada caso (VIUNISKI, 2022, p. 3).

Crianças em idade pré-escolar (de 1 a 6 anos) que apresentam apetite exagerado ou uma preocupação acentuada com alimentos merecem atenção especial, pois, nesta idade, normalmente as crianças não dão muita importância à comida. O apetite começa a melhorar entre os escolares (7 anos) e, aos 8, já é possível encontrarmos a obesidade. Na adolescência, um dos motivos para que o peso seja negligenciado é a falsa crença de que o crescimento do adolescente, por si, já resolve o problema da obesidade. De fato, o crescimento pode ser um aliado, mas, algumas vezes, apesar de estar crescendo, pode haver ganho excessivo de peso, segundo Viuniski (2022),

[...] É muito importante os pais terem em mente que mais de 99% das crianças com sobrepeso não apresentam nenhum distúrbio hormonal. Essa importância está no fato de todos os pais serem ávidos por um exame endocrinológico. Apesar do fator genético ser sumamente importante, em geral a maior causa da obesidade infantil ainda é o erro alimentar (VIUNISKI, 2022, p. 5).

Assim sendo, segundo Soares e Petroski (2013), a obesidade é considerada uma enfermidade multifatorial, que pode ter como causas diversos fatores genéticos, fisiológicos, (endócrinos metabólicos), condição socioeconômica, ambientais (práticas alimentares e atividade física) e psicológicos, proporcionando o acúmulo excessivo de energia sob a forma de gordura no organismo.

Cabe salientar, conforme os citados autores, que uma pessoa pode estar com sobrepeso por uma das seguintes razões:

[...] Comer demais, vida sedentária, falta de exercícios, distúrbios alimentares ou metabólicos, condições médicas, entre outras. Enquanto esses fatores também podem levar a obesidade, ela também pode ser causada por mudanças sociais e de estilo de vida, problemas médicos, desequilíbrio hormonal, condições genéticas e pode ser piorada por aumento na ingestão de alimentos e falta de exercícios (SOARES; PETROSKI, 2013, p. 27).

Portanto, a obesidade é um grande fator de risco para problemas de saúde incluindo doença coronariana, diabetes, hipertensão, entre outros. Embora uma pessoa com sobrepeso também tenha risco desses problemas médicos, uma pessoa obesa é mais suscetível a eles. Pessoas obesas têm alto risco de depressão e outros problemas sociais. Obesidade é um excesso de gordura suficiente para diminuir a expectativa de vida e tornar uma pessoa suscetível a mais doenças do que ocorreriam se o peso dela fosse normal (SOARES; PETROSKI, 2013).

A esse respeito, Feriotti (2009), o tratamento da obesidade é complexo e exige a contribuição de diversos núcleos de saberes. O crescente desafio das demandas

humanas, sociais e naturais exige profundas transformações das formas tradicionais de investigação, análise e intervenção na realidade, nas diversas áreas do conhecimento. Dessa forma uma abordagem transdisciplinar apresenta-se como uma estratégia potente no enfrentamento dessa condição, o qual segundo Nicolescu (2005), no artigo abaixo, destaca:

Artigo 3: A transdisciplinaridade é complementar à aproximação disciplinar: faz emergir da confrontação das disciplinas dados novos que as articulam entre si; oferece-nos uma nova visão da natureza e da realidade. A transdisciplinaridade não procura o domínio sobre as várias outras disciplinas, mas a abertura de todas elas àquilo que as atravessa e as ultrapassa (CARTA DA TRANSDISCIPLINARIDADE, 1995, p.2 *apud* NICOLESCU, 2005. p. 52-53).

Para Feriotti (2009), a importância da atuação transdisciplinar do terapeuta ocupacional com os demais profissionais provenientes de outros campos de saber corrobora com os

“[...] novos paradigmas que clamam pela superação da fragmentação do pensamento e das ações, em busca de uma visão integralizadora do homem e seu ambiente, nos diferentes campos da cultura, da ciência, da filosofia, da arte” (FERIOTTI, 2009, p. 182).

Diante da complexidade que envolve a obesidade infantil, o presente estudo surge com a proposta de um programa em andamento composto por estratégias transdisciplinares para enfrentamento da obesidade infantil. Justifica-se por ressaltar uma discussão sobre a obesidade infantil, epidemia mundial, e o seu enfrentamento na perspectiva transdisciplinar, que visa à transição pelas disciplinas de diferentes formas, buscando a religação dos saberes, sem, no entanto, superar ou extinguir as disciplinas e, ao mesmo tempo, sem ter um olhar reducionista da realidade, fator importante para sua originalidade.

Nessa visão, a seguir, tratar-se-á da ludicidade, nos aspectos mediadores da aprendizagem em relação da natação e sua utilização na perda de peso em crianças com sobrepeso, esta atividade promove à criança a oportunidade de se aventurar, descobrir seus limites e realizar movimentos de modo interativo, e prazeroso.

2.2 Ludicidade: aspectos mediadores da aprendizagem no âmbito da natação e sua utilização na perda de peso em crianças com sobrepeso.

No que diz respeito ao âmbito escolar, Severino e Porrozzi (2010), apontam que a atividade lúdica deve, sempre que possível, estar presente em todas as

disciplinas, por ser um valioso instrumento pedagógico, pois auxilia a aprendizagem por meio de alegria, da espontaneidade e da liberdade que a criança apresenta ao se relacionar com aquilo que ela reconhece. A ludicidade tem ganhado espaço no panorama nacional, principalmente na educação infantil, sendo o brinquedo um recurso indispensável na infância, seu uso permite um trabalho pedagógico que possibilita a produção do conhecimento, aprendizagem e desenvolvimento da criança.

Almeida (2022), contextualizando a respeito do lúdico, enfatiza que:

[...] O lúdico está distante da concepção ingênua de passatempo, brincadeira vulgar, diversão superficial. Ela é uma ação inerente na criança, no adolescente, no jovem e no adulto e aparece sempre como uma forma transacional em direção a algum conhecimento, que se redefine na elaboração constante do pensamento individual em permutações com o pensamento coletivo (ALMEIDA, 2022, p.13).

O lúdico é uma atividade que tem como característica ser voluntário, funcional e prazeroso, a atividade lúdica tem o objetivo de produzir prazer e se divertir ao mesmo tempo quem pratica esta atividade. Em sua concepção, a ludicidade pode contribuir de forma significativa para o desenvolvimento do ser humano, facilitando no processo de socialização, de comunicação, de expressão, na construção do pensamento, além de auxiliar na aprendizagem (ALMEIDA, 2022).

Na atividade lúdica não interessa somente o resultado, mas a ação, a interação, o momento vivenciado. O lúdico acontece a partir do brinquedo, brincadeiras e jogos, é neste momento que a criança passa para o seu mundo da imaginação (ALMEIDA, 2022).

Contribuindo no envolvimento no processo ensino e aprendizagem, já que aprende e se diverte, simultaneamente, o brincar dá prazer e isto é fundamental, pois através da brincadeira se aprende. Assim, conforme Silva (2011):

“[...] a utilização do lúdico no ensino da natação ainda é um elemento pouco focalizado na iniciação desta modalidade, porém já existem vários estudos e propostas lúdicas sendo inseridos nas atividades aquáticas, como facilitador das habilidades motoras aquáticas básicas, a exemplo de Oliveira (2011), Freire e Andries Junior (2011), Barbosa (2007), Freire e Schwartz (2005) entre outros” (SILVA, 2011, p.9).

A esse respeito, Freire e Schwartz (2005) relatam que:

“[...] o elemento lúdico não deve ser inserido de maneira funcionalista, ou seja, que ele não perca sua identidade ao ser utilizado como estratégia no processo pedagógico. Os autores afirmam que o lúdico alcança uma dimensão humana que vai além do simples divertimento ou como recompensa pela realização de tarefas, possibilita que as emoções e sensações fluam, assim como aspectos relacionados à afetividade (FREIRE; SCHWARTZ, 2005 *apud* SILVA, 2011, p. 18).

No âmbito da natação, segundo Carlervaro et al., (2021), um estilo de vida sedentário associado a hábitos alimentares inadequados contribui para o aparecimento da obesidade, no entanto, a prevenção e o tratamento dessa doença devem acontecer a partir de adoção de estilos de vida saudáveis, além dos cuidados com a alimentação e a prática de atividades físicas.

Portanto, segundo Borges (2016), não basta apenas ter hábitos alimentares saudáveis, mas também é necessário sanar o sedentarismo por meio de exercícios mais intensos, como atividades por meio aquáticos, de forma lúdica e prazerosa auxiliando no processo de emagrecimento.

Complementando essa visão, segundo Dourado (2013), a natação é de grande eficácia para o combate ao sedentarismo, contribuindo não apenas para o indivíduo aprender a nadar, mas também para o seu desenvolvimento integral. Nesse contexto, a natação é considerada como uma das atividades físicas mais completa ao propiciar à criança, estimados benefícios e com o lúdico, esse estímulo se completa.

Nesse sentido, a partir desse referencial teórico, será realizada a seguir, uma revisão integrativa da literatura, tendo como base a análise do material coletado e os apontamentos em relação ao objetivo do estudo.

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Tipo de estudo

Trata-se aqui de um estudo de revisão integrativa, o qual segundo estudos de Ercole *et al* (2014) referem-se a um método que tem como finalidade sintetizar resultados obtidos em pesquisas sobre um tema ou questão, de maneira sistemática, ordenada e abrangente. Para outros estudiosos, como Souza, et al., (2010), a revisão integrativa tem como propósito, a análise de pesquisas relevantes que poderiam dar suporte para os objetivos de outros estudos e as evidências disponíveis na literatura existente, por meio de uma revisão.

Este método de pesquisa, segundo Polit e Beck (2018), permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma particular área de estudo. É um método valioso, pois muitas vezes os profissionais não têm tempo para realizar a leitura de todo o conhecimento científico disponível devido ao volume alto, além da dificuldade para realizar a análise crítica dos estudos.

3.2 Etapas da revisão integrativa da literatura

No geral, para a construção da revisão integrativa é preciso percorrer seis etapas distintas, destacadas por Soares et al., (2014), como: identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos/amostragem; definição das informações a serem extraídas/categorização dos estudos; avaliação dos estudos incluídos; interpretação dos resultados; e por fim, apresentação da revisão/síntese do conhecimento. Assim, conforme objetivos propostos, este estudo de revisão integrativa foi realizado durante os meses de maio a novembro de 2022, envolvendo as etapas detalhadas a seguir.

3.2.1 Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa

A primeira etapa, foi destinada a elaboração do tema e seleção de hipóteses, pois já se sabe que os índices de obesidade nas camadas mais jovens da sociedade vêm aumentando a passos largos, no entanto, o que mais preocupa em relação a este dado é a alta frequência de crianças com sobrepeso que se tornam adultos obesos. Parte-se, assim, da questão norteadora do estudo: é possível perder peso na natação lúdica? Quais as contribuições das atividades lúdicas na natação e sua influência na vida de crianças com sobrepeso?

3.2.2 Estabelecimento de critérios de inclusão/exclusão/amostragem ou busca na literatura

Esta etapa tratou do estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, para organização da amostra foram aderidos como fatores de inclusão: artigos dos bancos de dados que respondiam à pergunta norteadora dessa pesquisa, artigos disponíveis na íntegra e de forma gratuita, com publicação nos últimos dez anos e no idioma em português. Os critérios de exclusão associaram estudos que desviava da questão norteadora, artigos com texto incompletos e também publicados em outros idiomas.

3.2.3 Categorização dos estudos

Nesta terceira etapa, as buscas foram concretizadas através das bases de dados eletrônicas, onde foram utilizadas quatro plataformas sendo que três de forma simultânea durante os meses de maio a novembro de 2022, sendo essas: Literatura

Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Biblioteca Regional de Medicina (BIREME), Brasil *Scientific Electronic Library Online* SCIELO) e Google Acadêmico. Os descritores utilizados como fonte de pesquisa disponíveis no DeCS (Descritores em Ciência e Saúde) foram: “Ludicidade”; “Natação infantil”; “Sobrepeso”. A coleta foi realizada entre os cruzamentos dos descritores utilizando os filtros: “Texto completo” “Assunto principal”, “Idioma” e “Ano (2015 a 2022)”.

3.2.4 Avaliação dos estudos incluídos

Realizou-se nesta etapa, uma avaliação minuciosa dos estudos selecionados da revisão integrativa. Nessa perspectiva, efetivou-se a leitura mais detalhada do conteúdo na íntegra dos artigos que compõem a amostra final, para extrair informações relevantes e formar o corpus de análise, visando responder a problemática e alcançar os objetivos desta pesquisa.

3.2.5 Análise/Interpretação dos resultados

Nesta quinta etapa, foram interpretados os resultados da revisão, realizando-se a discussão dos resultados, por fim, além de identificar possíveis lacunas do conhecimento, é possível delimitar prioridades para estudos futuros.

3.2.6 Apresentação da revisão/síntese do conhecimento

Nesta etapa, realizou-se a discussão dos resultados, por categoria temática com embasamento da literatura científica, sendo respeitada a integridade dos artigos e os direitos autorais, não havendo modificação do conteúdo encontrado. Esse método guiou a estratégias de busca correspondentes e o número de artigos encontrados e suas respectivas fontes de informação.

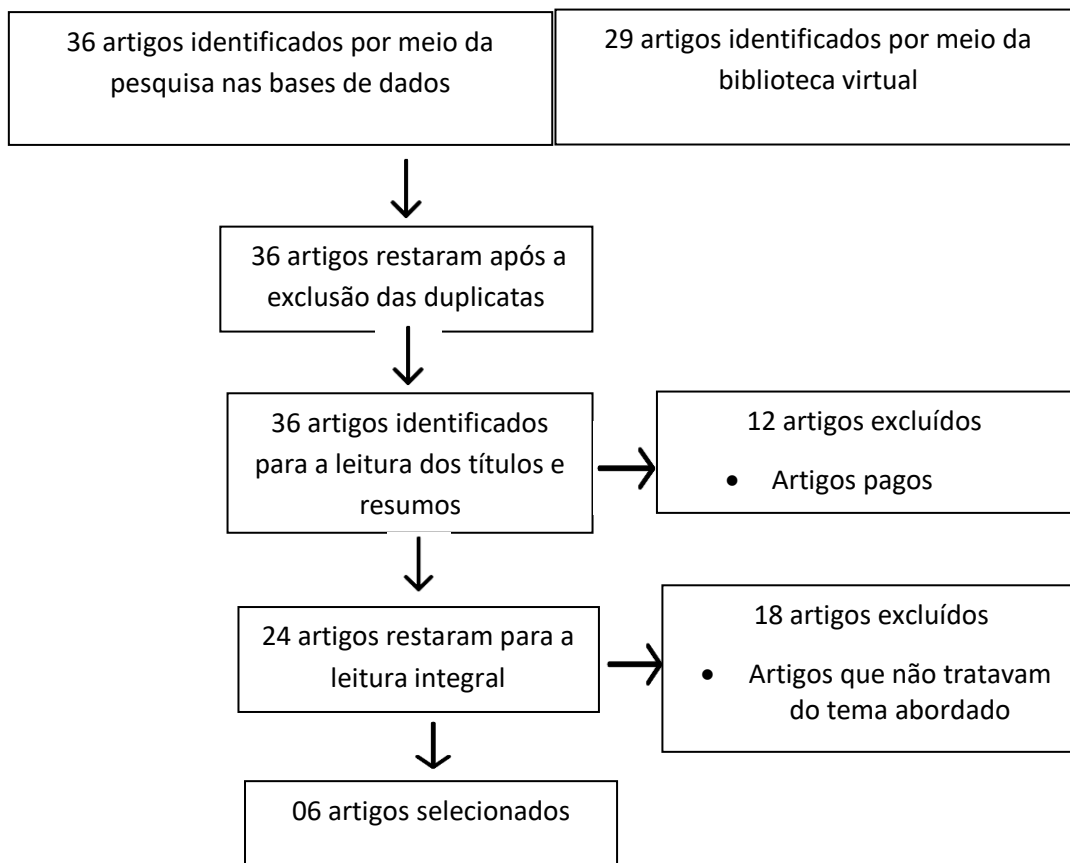
3.3 Aspectos éticos

Esse trabalho tem como pressuposto a Resolução 510 de 07 de abril de 2016, que traz a ética em pesquisa como o respeito pela dignidade humana e a proteção devida aos participantes. Trata também, da definição de dados públicos, veiculados nos mais variados meios e de livre acesso, ou seja, disponibilizados na íntegra para o público em geral com intuito de pesquisa.

4 RESULTADOS

Nos resultados foram identificadas 96 publicações, dentre as quais, após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, encontraram-se 31 publicações na base de dados Scielo, 36 na Bireme e 29 na Lilacs. Dessas, 36 artigos restaram após a exclusão das duplicatas, 36 artigos foram identificados para leitura dos títulos e resumos, 12 foram excluídos (artigos pagos), restaram 24 arquivos para a leitura integral, 18 artigos foram excluídos (artigos que não tratavam do tema) restando 06 artigos selecionados para este estudo, que por sua vez foram categorizados a partir das seguintes variáveis: ano de publicação, autor, título do trabalho, objetivo, metodologia aplicada, principais resultados, estão descritas no fluxograma abaixo apresentado.

Figura 1. Fluxograma de coleta dos estudos. Fortaleza, Ceará, Brasil, 2022



Fonte: Elaboração própria (2022)

Os estudos selecionados presentes no Quadro 1, a seguir apresentados, mostram a seleção dos artigos que foram caracterizados segundo o ano de publicação, autor, título e objetivos.

Quadro 1 - Caracterização dos artigos quanto ao ano de publicação, autor, título e objetivos

Ano	Autores	Título do artigo	Objetivos
2015	VALADÃO, Tábitta Nunes et al.;	A importância da ferramenta lúdica como aliada nas aulas de natação infantil	Avaliar o papel das atividades lúdicas nas aulas de natação, abrangendo um campo maior das discussões referente às atividades lúdicas aquáticas.
2017	JARDIM, Jean Brum.; SOUZA, Inês Leoneza de.	Obesidade infantil: uma revisão integrativa.	Analisar e discutir as publicações acerca da obesidade infantil no Brasil.
2019	OLIVEIRA JR. Cícero Luiz da Silva.	O lúdico enquanto recurso metodológico para natação infantil.	Identificar a importância do lúdico em quanto recurso metodológico na natação infantil a partir da produção do conhecimento,
2019	GOMES, Junior Amaral.; DIMER, Eduarda et al.;	Participação dos Alunos com Sobrepeso nas Aulas de Educação Física Escolar.	Identificar o grau de motivação nas atividades propostas nas aulas de EFI para as crianças com sobrepeso, assim como para mostrar as causas de boa participação e de não participação nas atividades propostas.
2021	SILVA, Sebastião Lobo da. QUEIROZ, Tiago Teixeira de. et al.	Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil.	Avaliar o desenvolvimento da obesidade infantil e os estudos a respeito do exercício físico e esportes utilizados no combate à obesidade infantil.
2021	CARLEVARO, Carin Cristina Uhlmann et al.;	Obesidade Infantil e suas complicações: revisão integrativa da literatura	Apresentar os aspectos relacionados à obesidade infantil e suas complicações.

Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), 2022

No que se refere ao quadro acima apresentado, foram identificados significativa quantidade de publicações acerca do conhecimento da ludicidade como metodologia de ensino da natação e sua influência na perda de peso em crianças que apresentam sobrepeso. Observou-se, portanto, uma frequência de dois artigos publicados para os anos de 2019 e 2021 dentro do recorte temporal 2015 e 2022, adotado neste estudo, demonstrando uma maior preocupação com a criança obesa e sua motivação em relação aos cuidados e maior qualidade de vida, pautando-se em conhecimentos científicos na busca por melhores práticas.

A esse respeito, segundo Batista et al. (2019, *apud* CARLEVARO et al.; 2021, p. 964), apontam que:

[...] a obesidade e sobrepeso se transformaram em uma das afecções atuais mais recorrentes entre a população pediátrica a nível nacional e mundial. Além disso, há notoriedade também o fato de haver uma inversão do padrão de apresentação em países que se encontram em processo de desenvolvimento, ou seja, a desnutrição, outro extremo dos transtornos alimentares, tem apresentado significativa redução em seus índices enquanto que obesidade e sobrepeso ocuparam os espaços antes ocupados por esta, constituindo-se em uma prioridade epidemiológica nessa transição nutricional que tem sido possível observar.

Outro estudo, desenvolvido por Bataglion (2017), aponta que diante das diversas complicações relacionadas as doenças e riscos da obesidade, a prática de atividades físicas contribuem para a redução do peso, estresse e outros, colaborando para a melhoria da qualidade de vida.

Os estudos selecionados presentes no quadro 2, mostram a seleção dos artigos que foram caracterizados segundo metodologia aplicada e principais resultados.

Quadro 2 - Caracterização dos artigos quanto a metodologia aplicada e principais resultados.

Ano	Metodologia aplicada	Principais resultados
2015	Método de pesquisa bibliográfica em sites e artigos no período de setembro a novembro 2014.	As atividades lúdicas na natação além de despertar prazer auxiliam no desenvolvimento da criança como um todo. O elemento lúdico inserido nas atividades aquáticas surge como um facilitador da aprendizagem promovendo aulas atrativas e prazerosas que auxiliam na autonomia e na independência.
2017	Estudos quantitativos. Revisão integrativa de 39 artigos selecionados em janeiro de 2016.	Os resultados comprovaram a presença de índices alarmantes de obesidade infantil nas crianças brasileiras, bem como a multiplicidade de causas e efeitos.
2019	Pesquisa qualitativa de natureza bibliográfica.	O lúdico pode ser encontrado nos jogos e brincadeiras, que faz parte do mundo infantil. O olhar sobre o lúdico não deve ser entendido apenas como diversão, mas sim, como grande possibilidade de ensinar na fase da infância, este recurso ensina a criança a expressar-se com maior facilidade.
2019	Pesquisa qualitativa descritiva de fundo dedutivo.	O comportamento alimentar e também a falta de exercícios físicos, tanto da família quanto do aluno, podem influenciar na tendência à obesidade do mesmo, além de fatores genéticos
2021	Revisão bibliográfica descritiva. Utilizados artigos científicos disponíveis on-line entre os anos 2003 e 2019.	A prática de exercício físico e esportes promoveu maior gasto energético, benefícios metabólicos, controle da frequência cardíaca, melhora da função cardiorrespiratória, das habilidades locomotoras, lateralidade, resistência e redução do índice de massa corpórea em crianças.
2021	Revisão Integrativa da literatura A base de dados utilizada na pesquisa foi a Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). Foram incluídos os artigos publicados nos últimos 5 anos (2016-2020) relacionados ao tema e cujo foco era a população pediátrica	A prevenção e o tratamento estão associados à mudanças no estilo de vida e na alimentação, o que torna a família uma importante aliada para o êxito do tratamento.

Fonte: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), 2022

6 DISCUSSÃO

Conforme exposto nos estudos de Jardim e Souza (2017), a prática do exercício físico promove o interesse das crianças na prática de alguma atividade física e, com isso, estimula o gasto energético, a melhora do metabolismo, o controle das funções cardiovascular e respiratória, além de contribuir para o desenvolvimento de habilidades motoras, equilíbrio, lateralidade, resistência, a amplitude de movimento, força, redução do índice de massa corpórea e do sedentarismo, e conseqüentemente da saúde infantil de maneira geral.

A esse respeito, Gomes e Dimer (2019), ressaltam que o professor de Educação Física tem papel extremamente importante na vida dos alunos, pois é em suas aulas que este profissional pode contribuir, detectando a prevalência da obesidade, instigando, orientando e incentivando a uma melhor alimentação e à prática de atividades físicas, e proporcionando em suas aulas momentos de desenvolvimento motor, integração com os colegas, cooperação e momentos descontraídos.

Desta forma, a natação é considerada por muitos autores, dentre estes Oliveira Jr. (2019), como um dos exercícios mais completos, quer seja por seus efeitos terapêuticos, quer seja pelos benefícios utilitários da ludicidade que o meio aquático proporciona. Professor e aluno estabelecem relações pedagógicas, por meio da permissão do brincar em meio líquido, construindo laços afetivos entre eles e uma relação bilateral, onde ambos aprendem nessa construção do saber.

Para Silva e Queiroz (2021), as atividades lúdicas nas aulas de natação geram manifestações positivas que privilegiam a criatividade, a espontaneidade, o prazer, entre outros, responsáveis por diferenciar e cativar cada aula ministrada. Os jogos e brincadeiras nas aulas de natação devem ter relação com a cultura infantil, atividades que encorajam as crianças com a intenção de promover um bom relacionamento com a água e possibilitar inúmeras alternativas de expressão dentro do meio líquido. Deste modo o aprendizado ocorrerá de maneira prazerosa, facilitando o processo de apropriação das habilidades motoras aquáticas básicas.

Desta forma, ressalta ainda, os citados autores, que as atividades físicas que proporcionam prazer, satisfação, liberação de sensações e emoções positivas, podem ser um grande diferencial para a redução da obesidade, tendo em vista que a natação, através de esforços conjugados contribuem para saúde e qualidade de vida.

Para Carlervaro et al., (2021), a prevenção e o tratamento da obesidade infantil devem acontecer a partir da adoção de estilos de vida mais saudáveis, além de cuidado com a alimentação e a prática de atividade física. Portanto, não basta apenas ter hábitos alimentares saudáveis é preciso também sanar o sedentarismo.

Dessa forma, asseveram Valadão et al., (2015) que é de suma importância que dentre àqueles que buscaram determinar causas e fatores predisponentes, as publicações confirmaram o caráter multifatorial do desenvolvimento da obesidade na infância, perpassando os âmbitos biológico, psíquico, social e os fatores ambientais envolvidos.

Portanto, para os especialistas envolvidos, a natação pode ser indicada como uma atividade para o melhor funcionamento orgânico, justamente por não impor quase nenhuma restrição ao indivíduo. Trabalhar com atividade lúdica é uma metodologia benéfica ao aprendizado, porém, o ler e o escrever não podem ser banidos e nem serem colocados em segundo plano, pois no ensino ambos devem ser associados no contexto educacional.

Sabendo que a ludicidade é uma forma de ensinar a qual desenvolve a criatividade, os conhecimentos sejam eles por meio de jogos, música ou dança. Tendo o lúdico como, objetivo de educar, ensinar, se divertindo e interagindo com os outros, estando este presente em todas as atividades que despertam o prazer, reconhecemos que as atividades aquáticas, podem contribuir para o desenvolvimento motor, afetividade e cognitivo.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo, pode-se ressaltar a importância da revisão da literatura científica, entendida aqui, como revisão integrativa, como busca e análise crítica das publicações. Notadamente, que diante dos estudos analisados, pode-se observar a imensa colaboração e importância da promoção da atividade de natação é fator importante para o desenvolvimento de hábitos saudáveis na vida diária do homem moderno. A aderência à natação desde a infância pode modificar futuros aparecimentos de doenças crônicas enquanto adulto como, pressão alta, altas taxas de colesterol, elevado percentual de gordura corporal, além de doenças do coração. Contribui ainda para um maior desenvolvimento no condicionamento geral do adulto, e de suas habilidades motoras para outras atividades.

A aprendizagem da natação deve ser de maneira lúdica, respeitando os limites e faixa etária de cada aluno, sem queimar etapas. O exercício na água contribui também para a redução do estresse, colaborando para a melhoria da qualidade de vida. Nessa premissa, considerando o lúdico como, objetivo de educar, ensinar, se divertindo e interagindo com os outros, estando este presente em todas as atividades que despertam o prazer, observa-se que, a natação infantil realizada de forma descontraídas e dinâmica, pode ampliar as condições de redução do peso, com os inúmeros recursos que essa atividade propõe.

Sendo assim, para novas pesquisas e soluções, que outros estudos sejam realizados, envolvendo não somente as crianças, mas os familiares e professores, uma vez que a transmissão de hábitos alimentares e de vida saudáveis dependem em muito da atuação destes.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Paulo Nunes de. **Educação Lúdica**: técnicas e jogos pedagógicos. 10. ed. São Paulo: Loiola, 2000. Disponível em: Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 23 out. 2022.

BATAGLION, Giandra Anceski, **Metodologia de ensino de atividades aquáticas**. Indaial: UNIASSELVI, 2017.

BONACELLI, M.C.L.M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. 2004. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

CAETANO, Ana Patrícia Freires.; GONZALEZ, Ricardo Hugo. O ensino da natação: uma revisão acerca dos métodos de ensino-aprendizagem. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, Nº 176, Enero de 2013. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 23 out. 2022.

CARLEVARO, Carin Cristina Uhlmann et al.; Obesidade Infantil e suas complicações: revisão integrativa da literatura. *Revista Faculdades do saber*, 06 (13): 963-971, 2021. ISSN 2448-3354.

CATTEAU, Raymond; GAROFF, Gérard. **O ensino da natação**. 3.ed. São Paulo: Manole, 1990.

CÔRREA, Edison José; VASCONCELOS, Mara; SOUZA, Maria Suzana de Lemos. **Iniciação à Metodologia**: textos científicos. Belo Horizonte: NESCON UFMG, 2013. 140p.

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

_____. **Natação na pré-escola.** Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

DAMASCENO, L. G. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento.** 1a. ed. Brasília: Secretaria dos Desportos da Presidência da República, 1992. v. 1000. Disponível em: <http://www.unimep.br>phpg>anais>pdfs>>. Acesso em: 18 nov.2022.

DOURADO, F. L. M. **A contribuição da natação para o desenvolvimento da psicomotricidade infantil.** Luziânia: UNIDESC, 2013.

FERIOTTI, Maria de Lourdes. Equipe multiprofissional, transdisciplinaridade e saúde: desafios do nosso tempo. Campinas, São Paulo, **Vínculo – Revista do NESME**, 2009, v. 2, n. 6, p. 113-21

GOMES, W. D. F. **Natação: uma alternativa metodológica.** Rio de Janeiro: Sprint, 1995.

GOMES, Junior Amaral.; DIMER, Eduarda.; PIRES, Monalisa.; ALVES, Sérgio. Participação dos Alunos com Sobrepeso nas Aulas de Educação Física Escolar. **Revista Trajetória Multicursos** – vol. 11, nº 1, ano 2019, jun/jul/ago p. 32-48.

JARDIM, J. B.; DE SOUZA, I. L. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care | ISSN 2179-6750**, [S. l.], v. 8, n. 1, p. 66–90, 2017. DOI: 10.14295/jmphc.v8i1.275. Disponível em: <https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/275>. Acesso em: 29 out. 2022.

KRUG, D. F.; MAGRI, P. E. F. **Natação: aprendendo para ensinar.** São Paulo: All Print, 2012.

LIMA, William Urizzi de. **Ensinando natação.** 2. ed. São Paulo: Phorte, 2009.

MACHADO, D. C. **Natação: teoria e prática.** Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

MENDES KDS, SILVEIRA RCCP, GALVÃO CM. **Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.** Texto Contexto Enferm. 2008 out-dez; 17(4):758-64.

MENDES, Ester. **Educação por meio da natação: enxergue além de ensinar a girar braços e bater pernas.** Disponível em: <https://www.metodologiagb.com.br/educacao-por-meio-da-natacao/> acesso em: 07 fev. 2020.

NICOLESCU, Basarab. **O Manifesto da Transdisciplinaridade.** Trad. Lucia Pereira de Souza. 3ª ed. São Paulo: TRIOM, 2005. p. 52-53.

OLIVEIRA JR, Cicero Luiz da Silva. **O lúdico enquanto recurso metodológico para natação infantil.** 37fls. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal Rural de Pernambuco, Licenciatura em Educação Física, Recife, 2019.

POLIT D.F, BECK C.T. Usando pesquisas na prática de enfermagem baseada em evidências. In: Polit DF, Beck CT, editores. Fundamentos da pesquisa em enfermagem. **Métodos, avaliação e utilização**. Filadélfia (EUA): Lippincott Williams & Wilkins; 2018. p.457-94.

ROCHA, Laira Moema da. **Obesidade infantil**: uma revisão bibliográfica. 2013. Trabalho de Conclusão de Curso. Especialização em Atenção Básica em saúde da Família. 49fls. Monografia. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte: MG, 2013.

SEVERINO, Cláudio Delunardo.; PORROZZI, Renato. A ludicidade aplicada à Educação Física: a prática nas escolas. **Revista Práxis**, ano II, nº 3 P. 51-58, Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA, JAN. 2010.

SILVA, Solange Cardoso da. **O lúdico no ensino da natação para crianças no município de Criciúma/SC**. Trabalho de Conclusão de Curso. 40fls. Barcharelado em Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense. Criciúma: UNESC, 2011.

SILVA, Sebastião Lobo da. QUEIROZ, Tiago Teixeira de. et al. Exercício físico e esportes no combate à obesidade infantil. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e13710917980, 2021. (CC BY 4.0) ISSN 2525-3409. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17980>.

SOUZA, S.C. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), v. 8, n.1, p.102-10, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590?s45082010rw1134>. Acesso em: 20 out, 2022.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa**: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. <https://doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>

VALADÃO, Tábitta Nunes.; GUIMARÃES, Dannyella Crysthina Batista.; FERREIRA, Jovino Oliveira. A importância da ferramenta lúdica como aliada nas aulas de natação infantil. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Ano 19, Nº 201, fev. 2015. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>. Acesso em: 21 nov.2022.

VIUNISKI, Nataniel. **Obesidade infantil**: um guia prático. São Paulo: Associação Brasileira de Estudo da Obesidade - ABESO, 2005. Disponível em: <https://www.amazon.com.br/Obesidade-Infantil-Pratico-Profissionais-/dp/8587098136> Acesso em: 21 nov.2022.