

## Promoção da saúde e a prática da natação: possíveis relações

Cláudio Delunardo Severino<sup>1</sup>; 0000-0002-7026-3477

Érik Imil Viana Farani<sup>1</sup>; 0000-0001-6218-9580

Cássio Martins<sup>1</sup>; 0000-0003-1851-9268

Paulo Celso Magalhães<sup>1</sup>; 0009-0004-6507-7460

1 – UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ.  
[claudiodelunardo@gmail.com](mailto:claudiodelunardo@gmail.com) (contato principal)

**Resumo:** Na condição de atividade física, a Natação representa se caracteriza por mínimas restrições à sua prática, sendo oferecida, assim, a indivíduos de todas as faixas etárias. Ela pode estar associada a uma mera atividade recreativa, a competições, objetivos terapêuticos, para a segurança dos indivíduos, melhora do condicionamento físico ou até mesmo para o simples relaxamento, ou seja, trata-se de uma prática que pode ser compreendida como um significativo contributo para uma vida saudável desde a infância até a vida adulta. Nesse sentido, é possível estabelecer um entendimento no que tange à Natação como potencialidade para a sua adesão a programas destinados à promoção da saúde da população em geral? O presente estudo teve como objetivo compreender a Natação enquanto estratégia em potencial para as ações de PS. Para isso, essa pesquisa bibliográfica, de cunho descritivo, foi desenvolvida a partir de diversas obras publicadas que abordam o tema em questão e, posteriormente, elas foram analisadas e interpretadas a partir do enfoque estabelecido, sendo utilizadas as seguintes bases de dados: Google Scholar, Scielo e Periódicos CAPES. Percebeu-se o potencial da Natação para contribuir com a promoção da saúde, devendo isso ser explorado mais amplamente. A colaboração entre gestores de saúde, profissionais da área e a comunidade é fundamental para assegurar que a Natação se torne uma prática amplamente acessível e eficaz na promoção da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida da população brasileira.

**Palavras-chave:** Natação. Promoção da Saúde. Educação Física.

## INTRODUÇÃO

Na condição de Atividade Física (AF), a Natação se caracteriza por mínimas restrições à sua prática, sendo oferecida, assim, a indivíduos de todas as faixas etárias. Na perspectiva de Silva e colaboradores (2021), a Natação pode estar associada a uma mera atividade recreativa, a competições, objetivos terapêuticos, para a segurança dos indivíduos, melhora do condicionamento físico ou até mesmo para o simples relaxamento, ou seja, trata-se de uma prática que pode ser compreendida como um significativo contributo para uma vida saudável desde a infância até a vida adulta.

Diante dessas questões, é possível estabelecer um entendimento no que tange à Natação como potencialidade para a sua adesão a programas de saúde destinados à abordagem de Promoção da Saúde (PS) para população em geral?

O presente estudo tem como objetivo compreender a Natação enquanto estratégia em potencial para as ações de políticas públicas para PS. Para isso, essa pesquisa foi desenvolvida a partir de diversas obras publicadas que abordam o tema em questão e, posteriormente, analisadas e interpretadas.

Entende-se que as conclusões estabelecidas a partir deste estudo podem contribuir na produção de conhecimentos acerca da possibilidade do diálogo da Natação com a PS. Esta contribuição, acompanhada por uma correta metodologia associada aos princípios envolvendo o ensino de atividades aquáticas, pode representar um campo fecundo para discussões acerca das práticas dessas atividades e a sua relação com a saúde e a qualidade de vida dos indivíduos que com ela se relacionam.

## MÉTODOS

A metodologia deve ser compreendida como o alicerce para a elaboração de um estudo científico e, também, um instrumento que estabelece os limites e as possibilidades dos caminhos da pesquisa (SANTOS, 2018). Nesse sentido, como procedimento metodológico, empregou-se uma pesquisa bibliográfica de cunho descritivo, desenvolvida a partir da discussão de diversos autores que já abordaram o tema em questão, sendo utilizadas as seguintes bases de dados: Google Scholar, Scielo e Periódicos CAPES.

Por intermédio dessa metodologia, almeja-se uma maior compreensão do problema, a observar que, para Pizzani e colaboradores (2012), a pesquisa bibliográfica oferece subsídios para uma melhor percepção acerca do tema investigado por intermédio de autores que já analisaram e discutiram o mesmo, apresentando os seus resultados em publicações científicas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

### **A Promoção da Saúde**

A PS ganha força no cenário mundial em 1986 a partir da I Conferência Internacional Sobre Promoção de Saúde, realizada em Ottawa, neste mesmo ano por conta da 8<sup>o</sup> conferência Nacional de Saúde, encarava-se um contexto desafiador e de muitas incertezas, mas admitia-se como foco a possibilidade de redemocratização da saúde no país (WHO, 1986; BRASIL, 1986).

Outro marco para desenvolvimento da ideia e fortalecimento das ações e importância da PS foi o lançamento da Estratégia Global para Alimentação Saudável, AF e Saúde, da OMS (2004), servindo está como importante ação motivadora para o Pratique Saúde elaborada pelo MS (2004), acredita-se que estas não foram as únicas, mas em um contexto geral pode-se entender que influenciaram diretamente no que possivelmente é um dos documentos de nível federal mais importantes para o desenvolvimento das ações de PS da atualidade a Portaria do MS n<sup>o</sup> 687, Política Nacional da Promoção da Saúde (BRASIL, 2006), passando por atualização em (2014), sendo está revogada pela atual Portaria de Consolidação n<sup>o</sup> 2, de 28 de setembro de 2017 (BRASIL, 2017).

Ainda sobre a busca do conceito de PS, reafirma-se que este vem se destacando positivamente junto a sociedade, sobretudo pelo seu caráter de cunho político, técnico e social no processo de saúde-doença-cuidado. Busca-se minimizar ao máximo possível o hábito da prática da medicalização da saúde enfatizando assim a integralidade das ações, entendendo a importância e necessidade das múltiplas estratégias, assim destacam-se as medidas a serem tomadas e os diferentes atores envolvidos (BUSS; PELLEGRINI FILHO, 2007).

Pode-se minimamente reafirmar a importância de estudos como o desenvolvido nesta pesquisa quando em seus estudos Buss (2000), destaca que todos os temas que possam vir a influenciar a saúde e a qualidade de vida, devem ser motivo de ocupação para políticos e pensadores.

O autor supramencionado ainda complementa com os profissionais de saúde, os movimentos sociais e as organizações populares, políticos e autoridades públicas devem ser igualmente responsáveis por resultados positivos e negativos, no que tange a influência das políticas públicas sobre a situação de saúde e das condições de vida da população (BUSS, 2000). Sendo assim, torna-se necessário pensar na PS como uma abordagem que se mantém em constante ebulição e ampliação, sendo uma área onde ocorrem constantes inovações e que as experimentações na saúde devem ser estimuladas (FERNANDES *et al.*, 2008).

### **Possibilidades de Aproximações entre Promoção da Saúde e Natação**

Autores como Alves e colaboradores (2007), Barreto e colaboradores (2014), Pancotto, Tomé e Esteves (2020), Oliveira e Silva (2023), dentre outros afirmam que a prática da Natação influencia positivamente na saúde das pessoas. O ambiente aquático possui diversas possibilidades de sua utilização e no caso da Natação, ela possui a característica de ter a sua aplicabilidade voltada para a aquisição dos vários benefícios que a sua prática proporciona, independentemente da faixa etária do praticante, por exemplo, para Azevedo (2018), a Natação é uma modalidade que, quando introduzida desde o início da vida, contribui para o desenvolvimento motor, socialização e formação cognitiva.

Em se tratando da Natação para bebês, Silva e colaboradores (2021) mencionaram que as aulas possibilitam às crianças uma adaptação ao meio aquático desde cedo, que irá favorecer a relação do sujeito com a água ao longo de sua vida, isto porque a água será um meio privilegiado para experimentar novas sensações, novos comportamentos motores e estimulação de diversos sentidos.

Já para a população idosa, deve-se observar que apesar de os exercícios físicos poderem ser realizados em vários ambientes, os exercícios realizados na água são ideais para indivíduos com sobrepeso e com idade avançada, especialmente para

aqueles com problemas ortopédicos e de equilíbrio (RABELO *et al.*, 2004). Os mesmos autores observaram ainda que programas de exercícios na água para idosos representam melhorias na qualidade de vida em quase todos os aspectos.

Percebe-se que a Natação pode ser praticada sem restrições em qualquer faixa etária, beneficiando desde então o indivíduo e o seu desenvolvimento global. Na prática desta modalidade, a liberdade de expressão e de experimentação de vivências a partir de exercícios e atividades no ambiente aquático, facilita a descoberta do corpo e das relações que ele pode oferecer (BORGES, 2016).

Isto posto, tomando como parâmetros documentos como Lei 8.080/90 pelo princípio da universalidade ao acesso (BRASIL, 1990), o Plano Nacional de Promoção da Saúde (BRASIL, 2006) quando reconhece o eixo AF/PC como sendo ações prioritárias para fortalecimento da PS, a Lei 12.864, de 24/09/2013 (BRASIL, 2013) com o reconhecimento da AF enquanto condicionante e determinante da saúde, entende-se que mais pessoas deveriam ter acesso a esta prática.

Sendo assim, chama-se atenção para a necessidade de políticas públicas de saúde que possam viabilizar a democratização e acesso à tal prática, pois, para que projetos públicos dessa magnitude possam ser implementados necessita-se de estrutura específica, materiais diversos, funcionários e profissionais qualificados, entendendo essas como excelentes referências iniciais para um caminho de sucesso (BUENO, MAZZEI; SCAGLIA, 2022)

Portanto, as características da Natação dialogam com a abordagem calcada na PS onde centraliza-se as ideias e ações nas possibilidades de buscar saúde, bem estar, qualidade de vida (COSTA *et al.*, 2023; TEIXEIRA *et al.*, 2022) numa perspectiva que extrapole a visão fragmentada do ser humano, podendo assim visualizá-lo como ele é naturalmente com suas particularidades mas sem entendê-lo como um todo, daí a importância de entendimento de uma saúde baseada na concepção ampla e complexa (DALMOLIN *et al.*, 2011; TEIXEIRA *et al.*, 2022; COSTA *et al.*, 2023).

## **CONCLUSÕES**

O presente estudo percebeu a Natação como uma AF de elevado valor para as ações de PS, evidenciando seu potencial para ser integrada de maneira efetiva em estudos

vinculados a saúde coletiva e em programas de SP. Notou-se que a Natação oferece benefícios que transcendem a simples atividade recreativa, englobando aspectos terapêuticos, preventivos e de melhoria na qualidade de vida.

Além disso, a integração da Natação em estudos de saúde coletiva e em programas de PS pode potencializar positivamente os tratamentos de diversas condições de saúde, alinhando-se com as diretrizes e políticas públicas que reconhecem a AF como um determinante crucial para a saúde, qualidade de vida e bem-estar. A regulamentação e a implementação eficaz de políticas que garantam o acesso à Natação são essenciais para maximizar seus benefícios e promover uma saúde pública mais inclusiva e eficiente.

Portanto, destaca-se o potencial da Natação para contribuir significativamente nas abordagens da PS é notória e deveria ser melhor explorada. Recomenda-se que futuras pesquisas aprofundem o impacto da Natação em contextos específicos e avaliem as melhores práticas para sua incorporação em estratégias vinculadas as discussões da saúde coletiva e as ações de SP. A colaboração entre gestores de saúde, profissionais da área e a comunidade é fundamental para assegurar que a Natação se torne uma prática amplamente acessível e eficaz na PS, no bem-estar e na qualidade de vida da população brasileira.

## **AGRADECIMENTOS**

O autor Érik Imil Viana Farani agradece ao Centro Universitário de Volta Redonda – UniFOA pela Bolsa Incentivo a Qualificação Docente nº 182/2021.

## **REFERÊNCIAS**

ALVES, M. P. *et al.* Motivos que justificam a adesão de adolescentes à prática da natação: qual o espaço ocupado pela saúde? **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, n. 6, dez. 2007.

AZEVEDO, D. C. O. **Contribuição da natação no desenvolvimento motor de bebês**. Vitória de Santo Antão – PE: Universidade Federal de Pernambuco, 2018, Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física – Bacharelado.

BARRETO, T. K. D. P. *et al.* A natação é capaz de manter a saúde do tecido ósseo e minimizar a reabsorção óssea pós-menopausa? **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 54, n. 2, mar./abr. 2014.

BORGES, R. K. F. M. A Influência da natação no desenvolvimento dos aspectos psicomotores em crianças da Educação Infantil. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, São Paulo, Ano 1, v. 9, p. 292-313, out./nov. 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. 8ª Conferência Nacional de Saúde – Relatório Final. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 1986.

BRASIL. Lei nº 8080, de 19 de setembro de 1990. Dispõe sobre as condições para a promoção, proteção e recuperação da saúde, a organização e o funcionamento dos serviços correspondentes e dá outras providências. Diário Oficial da União. Brasília, 20 set. 1990; Seção 1.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Vigilância em Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde. Portaria nº 687 MS/GM, de 30 de março de 2006. Aprova a Política de Promoção da Saúde. Diário Oficial da União 2006; 31 mar.

BRASIL. Lei nº 12.864, de 24 de setembro de 2013. Altera o caput do art. 3º da Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, incluindo a atividade física como fator determinante e condicionante da saúde. Brasília: Casa Civil, 2013.

BRASIL, Ministério da Saúde. Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017, do Ministério da Saúde. MS, 2017.

BUENO, B. L; MAZZEI, L. Z; SCAGLIA, A. J. Desenvolvimento da natação em uma política de esporte municipal: estudo de caso na cidade de Limeira – SP. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, 2022.

BUSS, P. M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 163-177, 2000.

BUSS, P. M. PELLEGRINI FILHO, A. A Saúde e seus determinantes sociais. **PHYSIS: Revista Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 1, p. 77-93, 2007.

COSTA. W. R. A. *et al.* Benefícios da Natação Para Crianças. **REVISTA FAIPE**, 2023. 12(2), p. 57-67.

DALMOLIN, B. B. *et al.* Significados do conceito de saúde na perspectiva de docentes da área da saúde. **Escola Anna Nery (impr.)**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 389-394, abr./jun. 2011.

FERNANDEZ, J. C. A., *et al.* Promoção da saúde: elemento instituinte?. *Saúde e Sociedade*. São Paulo, v. 17, n. 1, p.153-164, 2008.

OLIVEIRA, S. G. S; SILVA, N. S. S. Benefícios da natação para crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 17, n. 111, p. 1-11, set./out. 2023.

PANCOTTO, H. P; TOME, C. A; ESTEVES, A, M. Influência da prática de natação no sono e na qualidade de vida de pessoas com deficiência visual. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 27, n. 2, Abr./Jun. 2020.

PIZZANI, L. *et al.* A arte da pesquisa bibliográfica na busca do conhecimento. **Revista Digital de Biblioteconomia e Ciência da Informação**. Campinas-SP, v.10, n.1, p.53-66, jul./dez. 2012.

RABELO, R. J. *et al.* Efeitos da natação na capacidade funcional de mulheres idosas. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília v. 12, n. 3, p. 57-60, setembro 2004.

SANTOS, B. F. Esporte no contexto escolar: esporte e escola. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**, Vitória de Santo Antão-PE, v. 2, n. 2, p. 4-16. 2018.

SILVA, M. F. *et al.* Natação para bebês e sua complexidade: uma revisão bibliográfica. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Campinas-SP, v. 13, n. 3, p. 1-9. 2021.

TEIXEIRA, T. B. *et al.* A Importância da Natação Para Crianças. **REVISTA FAIPE**, 2022.12(1), p. 14-22.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. The Ottawa charter for health promotion. Geneve: WHO; 1986. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/53166/WH-1987-May-p16-17-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 08/09/2024.