

Promoção da saúde e natação

Érik Imil Viana Farani

<https://orcid.org/0000-0001-6218-9580>

Cláudio Delunardo Severino

<https://orcid.org/0000-0002-7026-3477>

1 - Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

Resumo: Introdução: Na condição de atividade física, a natação 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 (PS) da população em geral? **Objetivo:** Compreender a natação como uma estratégia potencial para o desenvolvimento de ações de PS. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, de caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de diferentes produções científicas que abordam a temática da natação e sua relação com a PS. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados *Google Scholar*, *Scientific Electronic Library Online (SciELO)* e Portal de Periódicos CAPES. Após a seleção dos estudos, os materiais foram analisados e interpretados à luz do objetivo proposto, buscando identificar e compreender o potencial da natação como estratégia para ações de PS. Como critério de inclusão, utilizou-se obras pré-selecionadas pelos autores na língua portuguesa com data de corte de 2006 a 2023. **Discussão:** Os estudos utilizados para análise evidenciam que a natação apresenta elevado potencial para a PS, uma vez que proporciona benefícios físicos, motores, cognitivos, sociais e emocionais em diferentes fases da vida. Desde a infância, favorece o desenvolvimento global e a adaptação ao meio aquático, enquanto, para idosos, contribui para a mobilidade, o equilíbrio, a realização das atividades cotidianas e a melhoria da qualidade de vida. Além disso, suas características tornam a modalidade compatível com os princípios da PS, ao estimular o bem-estar e uma compreensão ampliada da saúde. Contudo, a ampliação do acesso à prática depende da implementação de políticas públicas, investimentos em infraestrutura e da atuação de profissionais qualificados, de modo a democratizar seus benefícios para a população. **Considerações Finais:** Constatou-se que a natação apresenta significativo potencial para contribuir com as ações de PS, configurando-se como uma prática que deve ser mais amplamente incentivada e explorada. Nesse contexto, a articulação entre gestores públicos, profissionais da saúde e da educação física, bem como a participação da comunidade, mostra-se fundamental para ampliar o acesso à prática da natação. Dessa forma, é possível favorecer a adoção de estilos de vida mais saudáveis, promovendo o bem-estar, a qualidade de vida e a saúde da população brasileira.

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

INTRODUÇÃO

Sabe-se se que a Atividade Física (AF) e os Exercícios Físicos são de suma importância para a saúde e desenvolvimento humano em todas as fases da vida e nos mais distintos momentos do cotidiano (Garcia, 2021). Na condição de AF, a natação se caracteriza por mínimas restrições à sua prática, sendo assim ofertada a indivíduos de todas as faixas etárias.

Assim pode-se associar o sedentarismo aos eventos de variadas enfermidades, portanto, entende-se que a prática de AF com vistas a PS deve ser apresentada aos indivíduos o mais rápido possível (Junior et al., 2022).

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.

A respeito da natação, afirma-se que, segundo Oliveira e Silva (2023), ela pode ser compreendida de formas distintas. Por exemplo, no contexto esportivo no qual ela é desenvolvida em quatro nados: crawl, costas, borboleta e peito. Ela também pode ser conceituada a partir das habilidades motoras que oportunizam ao praticante um deslocamento autônomo, eficaz e prazeroso no meio aquático, além de, em diversas ocasiões, ser denominada como o “esporte completo” por se caracterizar pelo envolvimento da harmonia, a flexibilidade, a potência, a coordenação e o ritmo em suas ações específicas (Oliveira; Silva, 2023).

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 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.

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 e a aprendizagem 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.

METODOLOGIA

Compreende-se a metodologia como o alicerce para a elaboração de um estudo científico e como 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 diferentes autores que abordaram o tema em questão, sendo utilizadas as seguintes bases de dados: *Google Scholar*, *Scielo* e Periódicos CAPES.

Para Gil (2017), a pesquisa de caráter descritivo, objetiva a exposição das características de determinada população ou fenômeno e ainda o estabelecimento de relações entre variáveis.

Com a metodologia empregada metodologia, almeja-se uma maior compreensão da problemática, a observar que, para Pizzani e colaboradores (2012), a pesquisa bibliográfica oferece subsídios para uma melhor percepção acerca da temática investigada por intermédio de autores que já analisaram e discutiram a mesma, sendo seus resultados apresentados em publicações científicas.

Os materiais selecionados para o estudo foram analisados e interpretados à luz do objetivo proposto, buscando identificar e compreender o potencial da natação como estratégia para ações de PS. Como critério de inclusão, utilizou-se artigos pré-selecionadas pelos autores na língua portuguesa com data de corte de 2006 devido ao fortalecimento conceitual, jurídico e organizacional da PS em nível nacional, a partir do surgimento da Política Nacional de Promoção da Saúde e tendo como limite para seleção das obras o ano de 2023. Buscou-se ainda documentos significativos de ordem legal que sustentam a ideia de PS e AF no cenário nacional.

Já para os critérios de exclusão, foram excluídas as obras na língua estrangeira, fora da data de corte selecionada para a investigação e que não expressassem a ideia geral desejada para o trabalho.

REFERENCIAL TEÓRICO

Natação: uma breve história

No estudo promovido por Melo e colaboradores (2020), observou-se que há evidências de que o homem sempre fez uso da locomoção no meio aquático para a sua sobrevivência. Segundo os mesmos autores, a natação se fazia presente no cotidiano dos povos primitivos não somente com o intuito de se deslocar de um ponto ao outro, mas também para a caça.

Existem registros que fazem referência à prática da natação no Egito em 5.000 a. C., entretanto, no decorrer do tempo, ela passa a adquirir uma relevância não apenas vinculada à sobrevivência. Na Grécia, a natação passa a ser parte da educação dos indivíduos, em Roma ela adquire uma conotação recreativa e na Índia ela percebida como uma excelente prática terapêutica (Melo *et al.*, 2020).

A partir do século 19, a natação passou a atingir níveis de popularidade e reconhecimento como uma prática que assegurava muitos benefícios aos seus praticantes. O número de adeptos aumentou e competições passaram a ser realizadas em diversos países. Sobre isso, Teixeira (2019) apontou que a partir da realização de competições de natação, percebeu-se a necessidade do estabelecimento de regras específicas que regulamentassem a sua prática, quando foi formada, em 1874, a Association Metropolitan Swimming Club, na Inglaterra.

Nos tempos atuais, considera-se que a natação pode representar várias possibilidades aos seus praticantes, por exemplo, o desempenho atlético, a estética, o lazer, a apreciação crítica e a prevenção de doenças. Trata-se de uma modalidade esportiva que apresenta poucas restrições aos indivíduos que pretendem adotar a sua prática e, como AF, é considerada uma das práticas mais saudáveis (Teixeira, 2019).

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^o conferência Nacional de Saúde, já com os brasileiros vivendo a pós ditadura militar, 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).

A ideia da PS foi absorvida e incorporada à Constituição Federal (Brasil, 1988), a partir daí essa abordagem começa trilhar um caminho de reconhecimento e afirmação junto a pesquisadores da área e gestores da saúde no país, pode-se perceber tal fato através de algumas ações aqui citadas: em 1992 com o início do Programa Saúde da Família (Brasil, 1996), a formalização do projeto PS: um novo modelo de atenção de 1998, com as ações do Programa de controle ao tabagismo que acabou por influenciar a Organização Mundial da saúde (OMS) a construir o tratado internacional para controle do tabagismo, já em 2002 o Ministério da Saúde (MS) elaborou mesmo que ainda de forma embrionária e sob o campo teórico um documento já denominado Política Nacional de PS, onde este admitia a necessidade da proximidade com certas áreas e ações como a AF, projeto Agita Brasil, a proposta da PS na escola, dentre outros importantes para uma futura discussão e implementação sobre temática (Buss; Carvalho, 2009).

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 nº 687, Política Nacional da Promoção da Saúde (Brasil, 2006), passando por atualização em 2014, sendo está revogada pela atual Portaria de Consolidação nº 2, de 28 de setembro de 2017 (Brasil, 2017), entendendo que colhe-se frutos desta ideia até os dias atuais.

Assim em uma análise histórica sobre as questões de fundo conceitual sobre a PS a de se exaltar a importância das conferências internacionais e dos esforços legislativos, neste contexto pode-se observar a dinâmica imposta para busca de novas possibilidades de apoio à temática, as diferentes nações e principalmente aos cidadãos, sendo assim novas perspectivas com olhar para a saúde vão surgindo como, por exemplo, a atenção à saúde da mulher, a equidade e o olhar para a dimensão social e comunitária (Moreira, 2018).

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).

3.3 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. A propriedade de sustentação da água alivia o estresse sobre as articulações que sustentam o peso do corpo, auxiliando no equilíbrio estático e dinâmico, proporcionando maior facilidade na execução dos movimentos (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, como também uma melhora na mobilidade articular e na performance de atividades do cotidiano desses indivíduos.

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 (Caravage; Oliver, 2018; Bueno, Mazzei; Scaglia, 2022)

Portanto, as características da natação dialogam facilmente com a abordagem calcada na PS onde centraliza-se as ideias e ações nas possibilidades de buscar saúde, bem estar, qualidade de vida (Menguer *et al.*, 2021; Costa *et al.*, 2022; 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).

Onde busca-se a saúde a partir do entendimento de ser humano como visto no texto acima, mas também entendendo que o meio que nos circunda é parte integrante do ser, portanto, tudo que nos rodeia têm influência direta sobre nossa saúde. Alves e colaboradores (2007) notaram a natação para fins didáticos pedagógicos, meio ambiente levando em consideração o meio líquido, como, por exemplo, rios, lagos e praias, como o ato de nadar, lazer em atividades como pescarias e passeios em piscinas e clubes dentre outros citados para o entendimento de saúde como descrito na lei 8080/90 (Brasil, 1990) e sendo reconhecidos como determinantes e condicionantes para saúde a partir da 8^o-Conferência Nacional de Saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

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.

A natação, com suas características únicas de baixo impacto e alta eficiência, se destaca como uma atividade acessível para todas as faixas etárias, desde a infância até a terceira idade. A prática regular dessa atividade contribui para o desenvolvimento motor infantil, promove a socialização, e oferece alívio para condições ortopédicas e problemas de mobilidade em idosos, como evidenciado por diversas fontes e estudos revisados.

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.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil de 1988. Brasília, DF: Presidência da República, [2016].

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. Saúde da Família: Uma estratégia de organização dos serviços de saúde. Brasília, 1996.

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.

BUSS, P. M.; CARVALHO, A. I. Desenvolvimento da promoção da saúde no Brasil nos últimos vinte anos (1988-2008). **Ciência e saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 6, dez. 2009.

CARAVAGE, A; OLIVER, F. C. Políticas públicas de esporte e lazer para pessoas com deficiência. **Movimento**, Porto Alegre, v. 24, n. 3, p. 987-1000, jul./set. de 2018.

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.

GARCIA, Leandro. Guia de atividade física para a população brasileira. 2021.

GIL, A. C. Como elaborar projetos de pesquisa. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

JUNIOR, Guanis B. Vilela et al. Atividade física na promoção da saúde. **Revista CPAQV– Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida| Vol**, v. 14, n. 1, p. 2, 2022.

MELO, J. M. P. *et al.* Benefícios da natação para crianças e adolescentes. **Brazilian Journal of Development**. Curitiba, v.6, n.8,p.62511-62519, 2020.

MENGUER, L. *et al.* Efeito da Natação Sobre Parâmetros de Saúde Mental e Aptidão Física Funcional em Escolares. **Extensio: R. Eletr. de Extensão**, ISSN 1807-0221 Florianópolis, v. 18, n. 38, p. 83-95, 2021.

MOREIRA, Ana Luiza Coelho. O Conceito de Promoção da Saúde Para Refletir Sobre a Saúde Mental da População Negra. **Rev. Pol. Púb. e Seg. Soc.**, 2018/2.

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.

SOUZA, C. M. M. **Análise da promoção da saúde no ambiente competitivo: modalidade natação**. Brasília – DF: Centro Universitário de Brasília – UniCEUB, 2016, Trabalho de Conclusão de Curso. Curso de Educação Física – Bacharelado, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde.

TEIXEIRA, C. H. X. **A importância da natação nos anos iniciais do ensino fundamental**. 2019. 37 f. Monografia (Graduação em Educação Física)- Centro de Educação Superior de Inhumas - FacMais, 2019.

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>.