

**O DESENVOLVIMENTO DA NATAÇÃO NO PROJETO BOMBEIRO - MIRIM DA CIDADE DE HUMAITÁ AM: OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NO CONTEXTO PEDAGÓGICO**

**THE DEVELOPMENT OF SWIMMING IN THE FIREFIGHTER - MIRIM PROJECT OF THE CITY OF HUMAITÁ AM: THE BENEFITS OF SWIMMING IN THE PEDAGOGICAL CONTEXT**

**EL DESARROLLO DE LA NATACIÓN EN EL PROYECTO DE BOMBEROS JUVENILES EN LA CIUDAD DE HUMAITÁ, AM: LOS BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN EL CONTEXTO PEDAGÓGICO**

**Almerinda Leite Fonseca<sup>1</sup>**  
almerindaleite586@gmail.com

**Romária Gomes de Almeida<sup>2</sup>**  
ro\_gomes14@hotmail.com

**Andréia Prestes de Menezes<sup>3</sup>**  
apmportovelho@gmail.com

**Jociney Costa Fonseca<sup>4</sup>**  
jocineycostafonsecafonseca22@gmail.com

**Ivaney de Oliveira Neves<sup>5</sup>**  
ivaneyneves@yahoo.com.br

**Wagner de Pontes Pereira<sup>6</sup>**  
wagnerr.pontes@gmail.com

**Milton César Costa Campos<sup>7</sup>**  
mcsarsolos@gmail.com

<sup>1</sup>Mestra em Ciências Ambiental na Universidade Federal do Amazonas. Humaitá, Amazônia- AM, Brazil.

<sup>2</sup>Doutoranda na Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias. Areia, Paraíba- PB, Brazil.

<sup>3</sup>Mestra em Ensino em Ciências de Saúde na Universidade Federal de Rondônia - UNIR/Brasil.

<sup>4</sup>Pós graduado em Pedagogia do movimento, Universidade Federal do Amazonas. Humaitá, Amazônia- AM, Brazil.

<sup>5</sup>Pós Graduação em Segurança Pública, Faculdade UNINA. Humaitá, Amazônia- AM, Brazil.

<sup>6</sup>Mestrando na Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias. Areia, Paraíba- PB, Brazil.

<sup>7</sup>Docente da Universidade Federal da Paraíba, Centro de Ciências Agrárias. Areia, Paraíba- PB, Brazil.

---

**Resumo:** O artigo apresenta uma abordagem pedagógica, analisando-se métodos de ensino e treinamento, aplicado à iniciação da natação no projeto Bombeiro Mirim de Humaitá-AM. Buscou-se verificar desenvolvimento e adaptação ao meio aquático, ressaltando-se habilidades como: coordenação hidrodinâmica, domínio da técnica biodinâmica do movimento da natação, priorizando nado Crawl. Utilizou-se de revisão bibliográfica e artigos científicos sobre o desenvolvimento da natação envolvendo crianças na fase de iniciação esportiva. Através da prática da natação, potencializam-se as habilidades motoras, capacidades físicas e desenvolvimento global. O programa de treinamento da natação desenvolvido no projeto representa uma ferramenta pedagógica importante nas atividades esportivas. Os principais métodos de ensino desenvolvidos foram método parcial-analítico e método global, como também atividades lúdicas. O grupo de 45 alunos participantes do projeto submetidos aos treinamentos na

natação desenvolveu positivamente habilidades técnicas do nado crawl, ressaltando domínio da respiração, flutuação e propulsão. O grupo de 45 alunos apresentou domínio da natação com capacidade técnica do nado crawl. Os 45 alunos foram avaliados por observação, apresentaram eficiência técnica biodinâmica do nado crawl. Resultado positivo na aprendizagem do nado Crawl no ano letivo de 2024. Do projeto, destaca-se a natação, como estratégia motivacional de grande repercussão na cultura corporal das crianças.

**Palavras-chave:** Natação. Crawl. Treinamento. Pedagógico.

**Abstract:** This article presents a pedagogical approach, analyzing teaching and training methods applied to the initiation of swimming in the Bombeiro Mirim project in Humaitá, Amazonas. It sought to verify development and adaptation to the aquatic environment, highlighting skills such as hydrodynamic coordination, mastery of the biodynamic technique of swimming movement, prioritizing the crawl stroke. A literature review and scientific articles on the development of swimming involving children in the sports initiation phase were used. Through the practice of swimming, motor skills, physical capacities, and overall development are enhanced. The swimming training program developed in the project represents an important pedagogical tool in sports activities. The main teaching methods developed were the partial-analytical method and the global method, as well as playful activities. The group of 45 students participating in the project who underwent swimming training positively developed technical skills in the crawl stroke, highlighting mastery of breathing, flotation, and propulsion. The group of 45 students demonstrated mastery of swimming with technical ability in the crawl stroke. The 45 students were evaluated through observation and demonstrated biodynamic technical efficiency in the crawl stroke. This resulted in positive learning outcomes for the crawl stroke in the 2024 school year. The project highlights swimming as a motivational strategy with a significant impact on the children's physical culture.

**Keywords:** Swimming. Crawl. Training.

**Resumen:** Este artículo presenta un enfoque pedagógico, analizando los métodos de enseñanza y entrenamiento aplicados a la iniciación a la natación en el proyecto Bombeiro Mirim en Humaitá, Amazonas. Buscó verificar el desarrollo y la adaptación al medio acuático, destacando habilidades como la coordinación hidrodinámica, el dominio de la técnica biodinámica del movimiento de natación, priorizando el estilo crol. Se utilizó una revisión bibliográfica y artículos científicos sobre el desarrollo de la natación en niños en la fase de iniciación deportiva. A través de la práctica de la natación, se potencian las habilidades motrices, las capacidades físicas y el desarrollo general. El programa de entrenamiento de natación desarrollado en el proyecto representa una importante herramienta pedagógica en las actividades deportivas. Los principales métodos de enseñanza desarrollados fueron el método parcial-analítico y el método global, así como actividades lúdicas. El grupo de 45 estudiantes que participaron en el proyecto y recibieron entrenamiento de natación desarrollaron positivamente habilidades técnicas en el estilo crol, destacando el dominio de la respiración, la flotación y la propulsión. El grupo de 45 estudiantes demostró dominio de la natación con habilidad técnica en el estilo crol. Los 45 estudiantes fueron evaluados mediante observación y demostraron eficiencia técnica biodinámica en el estilo crol. Esto se tradujo en resultados de aprendizaje positivos para el estilo crol en el año escolar 2024. El proyecto destaca la natación como una estrategia motivacional con un impacto significativo en la cultura física de los niños.

**Palabras-clave:** Natación. Crol. Entrenamiento.

## 1. Introdução

A educação, socialização e inclusão através do esporte é um processo de transmissão de conhecimentos e comportamento positivo, socialmente esperado para o desenvolvimento cognitivo, psicomotor, afetivo e social da criança. Entretanto, para se determinar o papel social do esporte, deve-se fundamentar na aquisição de aprendizagens significativas, conceituais, procedimentais e comportamentais envolvendo o aprimoramento das capacidades físicas e habilidades motoras como eixos propulsores dos valores éticos e morais, ressaltando-se atitudes como disciplina, determinação, coragem, resiliência, força de vontade, cooperação, fair-play e pré-disposições para o treinamento esportivo, entre outros procedimentos educativos.

Assim, a educação, socialização e inclusão através do esporte necessitam de programas que ofereçam a possibilidade de aprendizagem esportiva, realçando-se os valores educacionais e sociais do esporte. Nesse contexto o projeto BOMBEIRO MIRIM DE HUMAITÁ AM, através dos programas educativos e socialização que envolvem crianças e adolescentes oferecem uma ampla cobertura nos procedimentos pedagógicos e sociais que apresenta como objetivo e finalidade a cidadania, civismo e desenvolvimento biopsicossocial das crianças e adolescentes proativamente, buscando-se complementar a sua formação escolar por meio de ações socioeducativas em consonância os preceitos do Corpo de Bombeiro Militar do Amazonas.

Fundamentado na Lei n.º 8069 de 13 julho de 1990 do Estatuto da criança e do adolescente (ECA) e a Lei n.º 206 de 10\11\2014 do Estado Amazonas referente criação do Programa Educacional Bombeiro Mirim(PROEBOM) no Estado do Amazonas. Desse modo, o projeto visa promover uma formação complementar apoiada nos pilares da educação e valorização da cidadania, trabalhando-se temas contextualizados com o tema transversal da BNCC e Parâmetros Curriculares Nacionais da educação fundamental, como: conscientização ambiental, educação no trânsito, legislação e proteção da infância e adolescência, e práticas recreativas e esportivas como forma de contribuir significativamente no desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes da cidade de Humaitá-AM.

O treinamento da natação traz vários benefícios orgânicos, como melhoria das capacidades físicas, cardiorrespiratória, coordenação neuromuscular, melhorando as habilidades motoras, podendo aumentar autoestima, autoconfiança e também, servindo como meio profilático e terapêutico excelente para reduzir tensões emocionais e estresse do cotidiano. Assim, ressalta-se a relevância de pesquisas científicas que venham contribuir com o processo pedagógico e aprimoramento técnico da natação.

Desse modo, o Projeto de natação do Bombeiro Mirim da cidade de Humaitá, AM, no ano de 2024, atendeu um grupo de alunos na faixa etária de 08 a 13 anos, composta por uma turma única de 45 integrantes, no naipe feminino e masculino, com uma aula por semana com a duração de 1:30 horas de aula.

Assim, apresentou-se como objetivo a aprendizagem das habilidades técnicas do nado crawl com as crianças, visando sua inserção em programa de iniciação à natação. Dessa maneira, ao se desenvolver um processo de aprendizagem, optou-se pelo nado crawl inicialmente, lembrando que esse estilo de natação teve grande contribuição de Dick Cavill em 1989, de acordo com Carlile (1963), na Austrália, aprimorando a batida alternada de pernas, como também se observando a braçada, dando início ao avanço da técnica do nado crawl australiano.

Segundo Sterrett (1917), o nado crawl é o melhor estilo inventado em conexão com a natação. Apresentando um grau de eficiência e biodinâmica, se comparado aos outros estilos. Dessa maneira, buscou-se uma iniciação na natação através do desenvolvimento do nado crawl, demonstrando-se possibilidade de avanços no processo metodológico de ensino e aprendizagens com procedimentos e desenvolvimento orgânico e físico de nossas crianças, repercutindo melhoria para a saúde e bem-estar mental e social.

É importante ressaltar que o nível de conhecimento nessa área encontra-se bastante acentuado em pesquisas científicas no campo da fisiologia do esporte, como na biomecânica e principalmente no treinamento desportivo, demonstrando uma otimização nos sistemas de controle, preparação de atletas e também na metodologia e prática pedagógica. As diversas capacidades físicas de base, como resistência, velocidade, flexibilidade, coordenação dinâmica global, resistência muscular localizada e as habilidades motoras aquáticas, fazem parte da generalização sistemática dos processos pedagógicos para o desenvolvimento da natação.

A eficiência metodológica de um treinamento está subordinada a um bom planejamento, desde a concentração e distribuição das cargas de treinamento que devem atender às especificidades do treinamento esportivo. Assim, as pesquisas científicas focadas na fisiologia do esporte, biodinâmica do movimento humano, treinamento desportivo, como também na psicologia do desenvolvimento infantil, psicologia dos esportes, pedagogia do desenvolvimento humano. Representam uma base metodológica de um treinamento científico e pedagogicamente planejado e desenvolvido.

As diretrizes pedagógicas desenvolvidas a partir da experiência da prática esportiva fundamentada na corrente de Matveev (1977), estabelecendo conceitos sobre a periodização do treinamento, a tendência teórica pedagógica, incluem os trabalhos pedagógicos determinantes para o treinamento esportivo, com

uso de dados de pesquisas qualitativas e quantitativas de informações científicas, ressaltando-se as características dos mecanismos envolvidos no processo do treinamento esportivo e a metodologia aplicada.

Desse modo, a pesquisa fundamentou-se nos princípios do treinamento esportivo sobre os fatores de aprendizagem e desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras, envolvidas na natação. Buscou-se compreender, através da fisiologia do esporte, como também na psicomotricidade infantil, os fatores relevantes nesse processo de estruturação das atividades com relação à aplicação dos métodos de ensino.

Portanto, a metodologia do treinamento aplicado nas atividades desenvolvidas na natação do Corpo de Bombeiro Mirim de Humaitá AM foi determinante nos resultados obtidos, com o desenvolvimento do nado Crawl, aplicando-se um método de treinamento voltado principalmente para o aprendizado das técnicas do estilo crawl.

Diante do exposto o objetivo do trabalho foi desenvolver a natação no PROJETO BOMBEIRO MIRIM HUMAITÁ AM, como forma pedagógica, ressaltando-se os valores sociais e educativos, aprimorando os domínios cognitivos, afetivos e psicomotores, visando potencializar suas capacidades físicas e habilidades motoras, buscando-se a integração social e cidadania, melhorando-se assim a sua qualidade de vida.

### **1.1. Justificativa**

A iniciação esportiva para crianças e adolescentes representa uma forte possibilidade de contribuição com seu desenvolvimento cognitivo, afetivo e psicomotor, que, de acordo com Parâmetros Curriculares e BNCC, nos anos iniciais do ensino fundamental é de fundamental importância oportunizar o desenvolvimento das habilidades corporais participando da cultura do movimento humano, por meio de atividade de ginástica, jogos e brincadeiras e iniciação esportiva com a finalidade de desenvolvimento integral e plural do indivíduo, como de expressão de sua corporeidade, sentimentos e emoções, apresentando blocos de conhecimentos sobre o corpo, atividades rítmicas e expressivas e esportes (BRASIL,2000).

Nesse cenário, apresenta-se a natação como instrumento pedagógico fundamental na formação da corporeidade, desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras.

A natação é um esporte relevante para a saúde física, mental e bem-estar social que favorece novas experiências e vivências esportivas no meio aquático. Assim, ao introduzir uma criança em aula de natação, está-se possibilitando uma experiência motora fundamental para seu desenvolvimento harmônico e saudável, melhorando os domínios cognitivos, afetivos e psicomotores fundamentais para sua socialização e qualidade

de vida. Apresenta-se de diversas formas, como lazer, recreação, treinamento desportivo, reabilitação, como também meio de salvaguardar sua própria vida em casos absolutamente necessários.

## 1.2 Metodologia

A pesquisa bibliográfica, qualitativa e quantitativa, permite uma ampla cobertura de informações científicas da temática trabalhada, abordando os diversos fatores e variáveis fundamentais para o desenvolvimento dos processos pedagógicos e recursos necessários para o planejamento dos programas de treinamento. Essa busca foi realizada mediante obras publicadas, produção que envolve análise de métodos das técnicas do Nado Crawl, aliando a integração de literatura pública com as práticas das técnicas desenvolvidas. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

Os procedimentos metodológicos estão intrinsecamente alinhados e interligados ao planejamento, que deverá se adequar à aplicação dos métodos de ensino que permitirão a intensificação e desenvolvimento das capacidades físicas e habilidades motoras e técnicas do nado crawl no processo de desempenho motor geral.

Assim, a metodologia do treinamento desportivo desempenha um papel importante na avaliação e desenvolvimento das capacidades físicas específicas de acordo com o objetivo do esporte em evidência. Desse modo, os aspectos gerais destinados aos programas de treinamento representam as diretrizes pedagógicas fundamentadas na periodização do treinamento desportivo (MATEVEIEV 1965, MATVEEV, L.P. 1977). Apresentam-se também aspectos de outras tendências teórico-pedagógicas que possibilitarão novas abordagens da prática esportiva, compreendendo-se as peculiaridades intrínsecas do treinamento esportivo na pesquisa científica.

Dessa maneira, o método analítico-sintético será desenvolvido na primeira etapa do treinamento e posteriormente teremos aplicação do método global, ressaltando-se as técnicas básicas do nado crawl, com as atividades lúdicas e recreativas desenvolvidas.

A concepção analítica visa primordialmente um método de aprendizagem metodologicamente direcionado pelo professor, fracionando-se as formas de movimentação do nado crawl, braçada, pernada, respiração, flutuação e abordá-las progressivamente, por meio de exercícios pedagógicos atendendo-se sua complexidade, demonstrando-se a técnica do movimento e lapidando-se os fundamentos técnicos para construir o movimento global. Assim, com base no movimento técnico na execução dos exercícios por repetições e correções do movimento, desenvolve-se a técnica correta do movimento. (CATTEAU; GAROFF, 1990).

O método de treinamento global ou complexo trabalha-se as habilidades esportivas de forma integrada, partindo-se de situações simples e progredindo-se posteriormente, desenvolvendo-se a compreensão da técnica do movimento num contexto global. Assim, o método global foca na realização do movimento técnico da natação na totalidade, despertando a motivação pela atividade desenvolvida de forma generalizada, desenvolve-se a capacidade de analisar as ações através da vivência e experimentação da atividade esportiva.

## 2. Referencial Teórico

A educação promovida através das atividades físicas e esportivas representa um fator de grande relevância nos estágios de desenvolvimento da criança, contribuindo no aprimoramento de domínios cognitivos, afetivos, sociais e principalmente psicomotor.

Segundo Le Boulch (2001), esse processo é indispensável na formação do desenvolvimento da criança. Assim, a educação promovida através do movimento e ações esportivas visas contribuir e auxiliar na evolução da criança e do adolescente.

De acordo com Wallon, 1975, o processo de desenvolvimento ocorre através da ação motora como base para formação mental, relacionando a afetividade com desenvolvimento cognitivo. Nesse contexto, a atividade que promove a potencialização das capacidades físicas, coordenação motora global e específica, capacidades psicológicas, aspectos cognitivos e afetivos como autoconfiança, coragem, tolerância, autoestima, autonomia, criatividade, determinação e resiliência ressaltando as características fundamentais na formação do indivíduo, alicerçando a sua personalidade. (FONSECA, 2001)

O processo pedagógico de desenvolvimento das habilidades motoras aquáticas na natação é fundamental para a apropriação do conhecimento das técnicas do nado crawl. Assim, a percepção do tempo-espacial do corpo no meio aquático, constitui-se componente primordial para o aprendizado e desenvolvimento dos domínios psicomotores, cognitivos, afetivos e sociais através da natação.

Nesse contexto, os processos pedagógicos utilizados como educativos e corretivos apresentam-se como ideias seguras na prática dos exercícios aquáticos, para qualquer pessoa, dependendo de sua individualidade biológica e especificidade de treino. Deste modo, de acordo com Baun (2010), podem melhorar a qualidade de vida de pessoas com deficiência, bem como melhorar o desempenho de atletas profissionais de elite.

Segundo Baun (2010), os exercícios aquáticos apresentam vários benefícios, como:

- Melhora a aptidão física relacionada à saúde;

- Melhora a saúde mental;
- Aumenta o suprimento sanguíneo para os músculos, queima calorias e produz energia para os movimentos.
- Aumenta o uso do oxigênio pelo corpo e reduz a pressão arterial.
- Reduz o estresse sobre ossos, músculos, tendões e ligamentos;
- Torna a prática possível em condições que podem interferir nos exercícios, como: artrite, dor lombar, doença cardíaca, fibromialgia, obesidade, esclerose múltipla etc.
- Combina diversão, treinamento eficiente e conforto.

Desta maneira, o trabalho desenvolvido com as crianças do pelotão mirim do corpo de bombeiros de Humaitá, AM, 2024. Apresenta-se um planejamento metodizado de forma com método analítico e global, com série de exercícios aquáticos, visando o aprimoramento das habilidades motoras e componentes condicionais da aptidão física geral, relacionado à saúde e ao desempenho esportivo da natação.

Assim, o trabalho corporal consistiu no aprimoramento das capacidades físicas de base importantes como: força dinâmica, resistência aeróbica e anaeróbica, coordenação neuromuscular, flexibilidade e mobilidade articular, melhorando a eficiência da função motora. Nessa perspectiva, as atividades no meio aquático estão sujeitas a uma resistência na realização do movimento contra o fluido da água, em relação ao avanço propulsor dos movimentos de braçadas e pernadas simultâneas, na hidrodinâmica da natação.

Desse modo, os princípios científicos do treinamento desportivo, como a individualidade biológica, adaptação, sobrecarga, volume, intensidade, especificidade e continuidade, são fundamentais para o aprimoramento das habilidades motoras e capacidades físicas na formação corporal, a hipertrofia muscular, o tônus muscular e resistência muscular local, aprimorando-se as habilidades técnicas do nado crawl para otimização do rendimento esportivo na natação.

Assim, o grupo de capacidades motoras apresenta primordialmente as capacidades de ação muscular, dentro de fatores bioenergéticos, representando-se um fenômeno das condições orgânicas e as capacidades motoras coordenativas sobre os processos de controle neuromuscular, o ponto central da organização e coordenação do movimento motor, nesse caso os movimentos específicos do nado Crawl que exige uma complexidade de movimentos coordenados.

Desse modo, as capacidades condicionais e motoras, associadas às capacidades funcionais como: força, resistência e velocidade, são desenvolvidas simultaneamente através do treinamento da natação, fundamentando-se um procedimento de informações e controle da biodinâmica do movimento no meio aquático.

Segundo Corbin & Lindsey (1997), a abordagem da aptidão física refere-se às condições que possibilitam aos jovens se submeterem a um treinamento (esforço físico), ativando as capacidades e componentes físicos como: resistência cardiorrespiratória, força dinâmica, resistência muscular, flexibilidade, velocidade, potência, agilidade, coordenação e equilíbrio.

Para Weinek (2005), classificam-se as habilidades físicas força, resistência, velocidade, coordenação e mobilidade muscular sob o prisma da saúde, como condição fundamental para a saúde física do indivíduo, incluindo como fatores básicos, resistência cardiorrespiratória, força dinâmica, potência muscular, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. Dentro desse contexto, a prática da natação vai influenciar positivamente no processo de aprendizagem das habilidades e capacidades físicas das crianças, apresentando-se a natação como um esporte completo e fundamental no seu crescimento e desenvolvimento harmônico e saudável.

### **3. Resultados e Discussões**

Os resultados obtidos ressaltam a importância do PROEBOM na formação das crianças e adolescentes do Município de Humaitá-AM. Utilizando-se como referência os valores da cidadania, civismo, ética, respeito, pluralidade cultural, valorização e preservação do meio ambiente e compromisso com a saúde física, mental e social. Fundamentados em conceitos de hierarquia, disciplina, cooperação, solidariedade, inclusão social, contribuindo para o desenvolvimento da personalidade e suas relações interpessoais.

Dentro dessa perspectiva, a biodinâmica e os processos fisiológicos atribuídos ao desenvolvimento do nado crawl favorecem a potencialização das capacidades físicas de base, contribuindo para o desenvolvimento das habilidades motoras no treinamento - carga física, coordenativa, cognitiva e competitiva.

A carga do treinamento foi composta principalmente pelos treinamentos fracionados e globais, apresentando componentes fisiológicos das capacidades físicas de base, cargas físicas, cargas coordenativas, cargas cognitivas e cargas pré-competitivas, contribuindo para fatores técnicos do nado crawl.

Assim, as cargas físicas possibilitaram a melhoria da frequência cardíaca, frequência respiratória, aumento da capacidade aeróbica, anaeróbica e melhoria neuromuscular. O processo de treinamento, somado às várias cargas físicas aplicadas ao longo das aulas, repercutiu em base para o aprimoramento técnico do nado. Dessa forma, as cargas coordenativas do treinamento resultaram em aprimoramentos das habilidades motoras complexas, associando a flexibilidade, velocidade, resistência e força ao nível da

coordenação dos movimentos de capacidade de flutuação, tração, propulsão, respiração, predominando a ênfase nos processos pedagógicos educativos e corretivos no desenvolvimento da coordenação da técnica do nado crawl.

As cargas cognitivas foram fundamentais para a compreensão da execução dos exercícios, compreendendo-se as etapas do processo de informação, como: percepção, atenção, memorização, raciocínio, resolução de problemas e aprendizagem motora. Deste modo, as cargas cognitivas do treinamento representam os fatores necessários para se realizar atividades aquáticas em complexidade, potencializando-se o desempenho esportivo na técnica do nado crawl.

Assim, as cargas competitivas envolvem todos os fatores relacionados à competição. Um processo de qualificação e quantificação do treinamento voltado à competição. As adaptações ao nível de competição não apresentaram os indicadores desejados, precisaria de maior carga de treinamento para efetivação desse trabalho.

Deste modo, as adaptações gerais do treinamento tiveram como objetivo o desempenho técnico, trabalhando os ciclos de formação e aprimoramento do nado crawl. Embora o objetivo destine-se à metodologia e técnica de ensino, o processo motivacional nas aulas de natação superou as expectativas com a participação da turma nos treinos de natação.

Portanto, ressalta-se a importância da natação no projeto PROEBOM, que visa favorecer o desenvolvimento estudantil das crianças de Humaitá AM, com métodos pedagógicos e procedimentos educativos aplicados à natação, observando-se a aprendizagem esportiva, convivência e inclusão social. Estabelecendo um ponto de apoio fundamental para a educação e cidadania do indivíduo.

#### **4. Conclusões**

Os resultados evidenciam que a organização pedagógica do treinamento foi determinante para a aprendizagem do nado crawl, confirmando a eficácia da integração entre métodos analítico e global na iniciação esportiva. Contudo, os achados indicam que, embora haja avanços técnicos e formativos, a baixa frequência de treinamento limita a progressão para níveis mais elevados de desempenho.

Além disso, a ausência de avaliações quantitativas mais robustas e de acompanhamento longitudinal restringe a generalização dos resultados, reforçando a necessidade de maior rigor metodológico em estudos futuros. Assim, a natação se consolida como estratégia relevante de formação integral em contextos socioeducativos, desde que associada a planejamento sistematizado e a protocolos avaliativos mais consistentes.

## 5. Referências

- BAUM, S.; MA, J.; PAYEA, K. **Education pays: the benefits of higher education for individual and society**. New York: CollegeBoard, 2010.
- BAUN, M. B. P. **Exercícios de hidroginástica: exercícios e rotinas para tonificação, condicionamento físico e saúde**. 2. ed. Barueri: Manole, 2010.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3. ed. São Paulo: Manole, 1990.
- COLWIN, M. C. **Nadando para o Século XXI**. 1. ed. brasileira. [S.l.]: Manole, 2000.
- CORBIN, C. B.; LINDSEY, R. **Conceitos de physical fitness**. 9. ed. Dubuque: Brown & Benchmark, 1997.
- DURAN, Maurício. **Aprendendo a nadar em ludicidade**. São Paulo: Phorte, 2005.
- FONSECA, V. **Desenvolvimento psicomotor e aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- LE BOULCH, J. **Educação psicomotora: a psicocinetica na idade escolar**. Tradução de Ana Guardiola Brizolara. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.
- MACHADO, D. C.; CARVALHO, S. H. F. de. **Natação: iniciação ao treinamento**. São Paulo: EPU, 2006.
- MAGLISCHO, E. **Nadando ainda mais rápido**. São Paulo: Manole, 1999.
- MATVEEV, L. **Fundamentos del entrenamiento deportivo**. Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz, 1985.
- MATVEEV, L. **Periodização do treinamento esportivo**. Moscou: Fiskultura Esporte, 1965.
- MATVEEV, L. **Teoria geral do treinamento esportivo**. Barcelona: Paidotribo, 2010.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.
- WALLON, H. **Psicologia e educação da infância**. Lisboa: Estampa, 1975.
- WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9. ed. São Paulo: Manole, 2005.

Recebido em: 30/03/2026

Aceito em: 13/04/2026

Endereço para correspondência:  
Nome: Romária Gomes de Almeida  
E-mail: ro\_gomes14@hotmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)