

IMPACTOS DA NATAÇÃO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL: INCLUSÃO SOCIAL E DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES INTERPESSOAIS

Gleycia dos Santos Silva

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN)

gleycia19@hotmail.com

RESUMO: A pesquisa analisou os impactos do projeto "Natação Cidadã" na saúde física e mental dos participantes, além de sua contribuição para a inclusão social e o desenvolvimento de habilidades interpessoais. Os resultados revelaram que 69,7% dos participantes melhoraram seu condicionamento físico e 67,4% controlaram o peso. A disposição física aumentou para 58,1%, enquanto 59% relataram redução do estresse e 61% se sentiram mais equilibrados emocionalmente. O projeto também fomentou a inclusão social, com 81% dos participantes criando novas interações e amizades. A satisfação com a organização foi alta, com 83,7% considerando-a satisfatória e 84,8% avaliando a qualidade da piscina como boa ou excelente. Em conclusão, a natação é uma ferramenta eficaz para promover saúde, inclusão social e desenvolvimento de habilidades interpessoais, sendo uma iniciativa promissora para ser expandida em outras comunidades.

Palavras-chave: Natação; Saúde mental; Inclusão social; Habilidades interpessoais.

IMPACTS OF SWIMMING ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH: SOCIAL INCLUSION AND DEVELOPMENT OF INTERPERSONAL SKILLS

ABSTRACT: The research analyzed the impacts of the "Natação Cidadã" project on the physical and mental health of participants, as well as its contribution to social inclusion and the development of interpersonal skills. The results revealed that 69.7% of participants improved their physical fitness, and 67.4% managed their weight. Physical disposition increased for 58.1%, while 59% reported a reduction in stress, and 61% felt more emotionally balanced. The project also fostered social inclusion, with 81% of participants forming new interactions and friendships. Satisfaction with the organization was high, with 83.7% considering it satisfactory, and 84.8% rating the quality of the pool as good or excellent. In conclusion, swimming is an effective tool for promoting health, social inclusion, and the development of interpersonal skills, making it a promising initiative to be expanded in other communities.

Keywords: Swimming; Mental health; Social inclusion; Interpersonal skills.

1 INTRODUÇÃO

A educação social está diretamente relacionada ao desenvolvimento de competências que capacitam o indivíduo a interagir de maneira positiva e construtiva com a sociedade. Nesse sentido, o esporte se apresenta como uma ferramenta essencial no processo de formação social e cidadã. A prática esportiva, sobretudo a natação, tem se mostrado eficaz ao promover cooperação, inclusão e respeito às diferenças. Conforme Silva e Reis (2020), o esporte desempenha um papel fundamental na formação de competências interpessoais e na criação de um senso de comunidade, proporcionando espaços para o desenvolvimento integral do indivíduo.

A natação, em particular, destaca-se por sua adaptabilidade a diferentes perfis de participantes, incluindo pessoas de variadas idades, condições físicas e classes socioeconômicas. Segundo Almeida e Santos (2019), essa modalidade é altamente inclusiva e pode ser praticada por pessoas com ou sem deficiências, o que a torna uma ferramenta potente para a inclusão social. Além disso, a prática regular da natação promove a melhoria da saúde física e mental, reforçando a importância do esporte na formação de um indivíduo mais saudável e integrado socialmente.

A natação, por exigir foco, disciplina e autossuperação, também contribui para o desenvolvimento de competências que se estendem para outras áreas da vida, como o ambiente escolar e profissional. Sousa e Lima (2019) afirmam que a prática regular da natação favorece o desenvolvimento da perseverança, do controle emocional e da resiliência, habilidades que são transferidas para o dia a dia dos praticantes e que auxiliam na superação de desafios cotidianos.

A questão central que este artigo busca responder é: como a prática da natação pode contribuir para a educação social, promovendo a inclusão e o desenvolvimento de habilidades sociais entre os praticantes? Embora o esporte seja amplamente reconhecido como um meio para o desenvolvimento físico e emocional, há uma lacuna na compreensão de seu impacto direto sobre as habilidades sociais e a formação de valores entre os praticantes. Ainda que, existam estudos sobre o esporte como ferramenta educacional, a natação é, muitas vezes, negligenciada nos debates sobre educação social.

Portanto, o objetivo geral deste estudo é investigar como a natação pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para a educação social. Para atingir esse objetivo, os objetivos específicos são:

- a) Analisar os benefícios sociais da prática da natação em diferentes grupos etários e socioeconômicos.
- b) Explorar como a natação pode contribuir para a inclusão social, especialmente entre pessoas com deficiência ou em situação de vulnerabilidade.
- c) Identificar metodologias e práticas pedagógicas que utilizem a natação como meio para o desenvolvimento de habilidades sociais.

A justificativa deste estudo reside na crescente necessidade de promover a inclusão social e a cidadania em ambientes educativos. Em muitos contextos, crianças e jovens enfrentam desafios significativos para desenvolver habilidades sociais e se integrar positivamente à sociedade. A natação, ao ser uma atividade física acessível e amplamente praticada, pode ser uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social e a formação de valores. Programas de natação que incorporem aspectos da educação social podem ter um impacto transformador, tanto para indivíduos quanto para comunidades, incentivando o respeito à diversidade, a cooperação e o desenvolvimento de cidadãos mais conscientes.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A natação é amplamente reconhecida como uma atividade esportiva que vai além do desenvolvimento físico. Ela também desempenha um papel importante na educação social, especialmente em ambientes educacionais como as escolas técnicas, onde a diversidade socioeconômica e etária dos alunos é comum. No contexto de uma escola técnica, a prática da natação pode promover a inclusão social de maneira significativa, proporcionando um ambiente onde os alunos interagem com respeito e colaboração, independentemente de suas diferenças.

Estudos recentes destacam a relevância da inclusão social no ambiente educacional e o papel do esporte nesse processo. Segundo Gonçalves e Pereira (2019), a natação é particularmente eficaz na inclusão de pessoas com deficiência, promovendo um ambiente de igualdade e respeito. Nas escolas técnicas, onde há uma pluralidade de perfis de alunos, a prática da natação pode atuar como um meio de integração, promovendo a interação entre estudantes de diferentes realidades socioeconômicas e culturais. A criação de espaços inclusivos através do esporte permite que os alunos

desenvolvam um senso de comunidade e pertencimento, fatores essenciais para a formação cidadã.

A infraestrutura esportiva nas escolas técnicas, como o parque esportivo do IFRN Campus Parnamirim, que conta com uma piscina semiolímpica, oferece a oportunidade de implementar projetos como o "Natação Cidadã". Conforme relatado por Almeida et al. (2020), a oferta de atividades esportivas inclusivas em escolas técnicas pode proporcionar aos estudantes uma experiência educacional mais completa, indo além do conteúdo acadêmico e técnico.

Outro ponto importante é a multidimensionalidade da natação como prática inclusiva. A natação, por ser uma modalidade de baixo impacto e adaptável a diferentes níveis de aptidão física, pode ser praticada por pessoas de diferentes idades e condições físicas, inclusive por pessoas com deficiências motoras. Segundo Carvalho et al. (2017), a natação proporciona benefícios físicos e psicológicos, além de incentivar a cooperação e o trabalho em equipe, elementos fundamentais para a convivência social harmoniosa.

Além disso, a natação em escolas técnicas pode ser uma ferramenta eficaz para promover a equidade de gênero. Essa igualdade de oportunidades é essencial para quebrar barreiras sociais e culturais que ainda podem existir no ambiente escolar. Segundo Martins e Souza (2017), o esporte é um poderoso instrumento para promover a igualdade de gênero e a inclusão de grupos historicamente marginalizados, como as mulheres e as pessoas com deficiência.

A natação tem sido amplamente utilizada como uma ferramenta para promover a cidadania em diversos projetos sociais, especialmente aqueles voltados para populações em situação de vulnerabilidade social. Projetos como o "Natação Cidadã", desenvolvido no IFRN Campus Parnamirim, demonstram como a prática da natação pode ser integrada às ações educativas que visam formar cidadãos mais conscientes e participativos.

Além disso, a natação tem a capacidade de superar barreiras sociais. Em muitos projetos sociais, a prática esportiva atua como um elemento de coesão, ajudando a reduzir as desigualdades e a promover a integração de pessoas de diferentes classes sociais. O projeto "Natação Cidadã", ao abrir suas portas para a comunidade externa ao IFRN, conseguiu atrair participantes de diferentes realidades socioeconômicas, promovendo uma convivência saudável e enriquecedora entre pessoas que, de outra forma, talvez não tivessem a oportunidade de interagir. Conforme apontado por Martins e Souza (2017), o esporte é uma ferramenta eficaz para a construção de pontes entre grupos sociais que muitas vezes vivem em esferas separadas.

A prática esportiva em contextos educacionais, como as escolas técnicas, tem se mostrado um importante meio para o desenvolvimento de habilidades sociais. A natação, em particular, oferece

uma série de benefícios que ultrapassam os limites físicos, influenciando diretamente o comportamento social dos praticantes. Isso é ainda mais relevante quando se considera a diversidade de perfis presente nesses espaços, abrangendo diferentes faixas etárias, condições físicas e realidades socioeconômicas.

Pesquisas recentes apontam que o desenvolvimento de habilidades sociais é um dos principais benefícios da prática esportiva em ambientes escolares. Para Lima e Santos (2021), a natação é particularmente eficaz nesse sentido, uma vez que exige cooperação, disciplina e respeito mútuo, qualidades essenciais para o convívio social saudável. No caso das escolas técnicas, onde o foco é muitas vezes a preparação para o mercado de trabalho, a natação pode complementar essa formação ao proporcionar um espaço onde os alunos aprendem a lidar com situações de colaboração, competição e autocontrole.

O projeto "Natação Cidadã", desenvolvido no IFRN Campus Parnamirim, é um exemplo de como a natação pode ser utilizada como uma ferramenta para o desenvolvimento de habilidades sociais. Com a participação de alunos de diferentes idades e origens socioeconômicas, o projeto permitiu que os participantes interagissem em um ambiente inclusivo, onde o respeito às diferenças e a cooperação eram valores centrais. Conforme ressaltado por Costa e Ribeiro (2019), a natação, ao ser praticada em grupo, promove o desenvolvimento de uma série de habilidades, como a comunicação, o trabalho em equipe e a resolução de conflitos, que são essenciais tanto no contexto escolar quanto na vida profissional.

A prática da natação em um ambiente educacional técnico também pode atuar como uma ponte para a formação de lideranças. Durante as atividades aquáticas, os participantes são frequentemente chamados a assumir papéis de liderança, seja como monitores, seja como orientadores de seus colegas. No projeto "Natação Cidadã", os participantes relataram sentir-se mais preparados para assumir responsabilidades e liderar grupos, tanto em suas comunidades quanto em suas futuras carreiras profissionais.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Caracterização da pesquisa

A pesquisa envolveu 86 alunos do projeto "Natação Cidadã" no IFRN Campus Parnamirim, distribuídos em quatro turmas, sendo duas no período diurno e duas no noturno, com aulas variando entre as 14h e 19h40. As turmas contavam com até 30 alunos e incluíam participantes de 14 a 72 anos,

formando um grupo heterogêneo em termos de faixa etária e condição socioeconômica, com maioria vinda da comunidade externa. O foco da pesquisa foi avaliar o impacto da natação na inclusão social e no desenvolvimento de habilidades sociais entre os participantes.

A estrutura das turmas permitiu a interação entre adolescentes, jovens, adultos e idosos, com as turmas diurnas compostas principalmente por adolescentes e as noturnas com jovens, adultos e idosos. Essa diversidade possibilitou uma análise aprofundada sobre os benefícios sociais da natação, especialmente em grupos socioeconômicos vulneráveis e com algum tipo de deficiência. As aulas, realizadas duas vezes por semana, buscaram promover a inclusão, cooperação e a formação de laços sociais entre os diferentes grupos.

3.2 Instrumentos de coleta de dados

O principal instrumento de coleta de dados foi um questionário, que foi aplicado ao final do projeto para todos os participantes. Este questionário foi dividido em três seções:

3.2.1 Dados demográficos: A primeira parte do questionário abordou informações como idade, sexo, nível de escolaridade, condição socioeconômica e vínculo com o IFRN ou a comunidade externa.

3.2.2 Percepção sobre benefícios da natação: A segunda parte foi voltada para a avaliação dos benefícios percebidos, tanto em termos de saúde física (como condicionamento físico, controle de peso e bem-estar), quanto de inclusão social (como interação com outros participantes e aceitação social). Também se verificou o impacto na saúde mental, incluindo redução do estresse e melhora na autoestima.

3.2.3 Satisfação geral com o projeto: Na terceira seção, os participantes foram solicitados a avaliar a organização do projeto, a infraestrutura disponível (piscina, vestiários, etc.), o cronograma das aulas, e a atuação dos professores e monitores.

3.3 Critérios de inclusão e exclusão

Todos os participantes das turmas do projeto "Natação Cidadã" foram convidados a responder ao questionário. Os critérios de inclusão adotados foram: participação mínima de 75% nas aulas ao longo dos três meses do projeto e estar matriculado em uma das quatro turmas oferecidas no projeto, abrangendo adolescentes, jovens e adultos.

Os critérios de exclusão foram: participantes que não atingiram o mínimo de 75% de frequência nas aulas e aqueles que optaram por não participar da pesquisa ou se recusaram a responder o questionário.

3.4 Análise dos dados

A análise dos dados foi feita quantitativamente, a partir da tabulação das respostas das perguntas fechadas e da análise estatística descritiva, com auxílio de softwares como Excel e SPSS. Foram gerados gráficos e tabelas para ilustrar a distribuição dos dados referentes ao perfil dos participantes (como idade, sexo e frequência) e os impactos percebidos (melhoria na saúde física, inclusão social e satisfação geral).

Os dados quantitativos e qualitativos indicaram uma correlação positiva entre a prática da natação e a melhoria das condições de saúde física e social dos participantes, com destaque para os adolescentes, que relataram aumento da autoestima e maior interação social. Além disso, a análise demonstrou que a infraestrutura do parque esportivo do IFRN *Campus* Parnamirim foi considerada satisfatória pela maioria dos participantes, mas algumas sugestões de melhorias nos horários das aulas foram propostas.

3.5 Instrumentos de coleta de dados

O principal instrumento de coleta de dados para este estudo foi um questionário estruturado, aplicado ao final do projeto de natação para todos os participantes. O questionário foi dividido em três seções, abordando dados demográficos, percepção sobre os benefícios da natação e a satisfação geral com o projeto. Essas seções foram elaboradas para atender ao objetivo de investigar como a natação pode ser utilizada como uma ferramenta eficaz para a educação social, explorando seu impacto em diferentes grupos etários e socioeconômicos, especialmente em termos de inclusão social e desenvolvimento de habilidades sociais.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados demográficos do projeto "Natação Cidadã" demonstram um impacto significativo na promoção de inclusão social e no desenvolvimento de habilidades físicas e sociais. O projeto abrangeu 86 participantes, com idades variando entre 14 e 72 anos, refletindo a diversidade etária e a inclusão de jovens, adultos e idosos. A maior parte dos participantes (30) estava na faixa dos 21 aos 40 anos, seguida de 20 adolescentes entre 15 e 20 anos. Esse perfil sugere que a natação foi eficaz para diferentes faixas etárias, promovendo saúde física entre adultos e idosos e interação social

entre os mais jovens, resultados que são corroborados por estudos que destacam a natação como uma atividade promotora de qualidade de vida e envelhecimento ativo (Gonçalves & Pereira, 2019).

Em termos de gênero, o projeto apresentou uma distribuição equilibrada, com 46 participantes do sexo feminino e 40 do sexo masculino. Esse equilíbrio sugere que o projeto foi acessível e atrativo para ambos os sexos, embora a ausência de participantes que se identificassem como outro gênero aponte para a necessidade de maior promoção de inclusão de identidades de gênero diversas.

Quanto ao nível de escolaridade, a maioria dos participantes tinha Ensino Médio (36), seguido de Ensino Superior (32) e Ensino Fundamental (18), demonstrando que o projeto atraiu pessoas de diferentes níveis educacionais. A participação de indivíduos com ensino superior sugere que, além dos benefícios físicos, o projeto atraiu aqueles interessados em aspectos psicológicos e sociais da prática esportiva. A inclusão de 18 participantes com Ensino Fundamental também reforça a importância de projetos esportivos como uma ferramenta de integração para pessoas com menor escolaridade, favorecendo a construção de um ambiente de convivência igualitário.

A condição socioeconômica dos participantes revelou que 45 pessoas tinham renda entre 1 e 3 salários-mínimos, enquanto 25 tinham renda de até 1 salário mínimo. Esses dados demonstram que o projeto foi eficaz em incluir pessoas de classes sociais mais baixas, ampliando o acesso ao esporte e seus benefícios. A participação de 16 pessoas com renda acima de 3 salários-mínimos sugere que o projeto também foi capaz de atrair pessoas de diferentes camadas sociais, promovendo um espaço de convivência diversificado.

Outro dado importante foi o vínculo dos participantes com o IFRN. Trinta participantes eram alunos do IFRN, enquanto 56 eram da comunidade externa. Isso demonstra que o projeto atingiu um de seus principais objetivos: expandir o acesso à natação para além dos muros da instituição, promovendo a integração da comunidade local. A maior participação de pessoas externas (65%) reforça o impacto social do projeto, criando uma ponte entre o IFRN e a comunidade de Parnamirim.

A saúde física dos participantes demonstra um efeito amplamente positivo na melhoria do condicionamento físico, no controle de peso e no aumento da disposição física. Ao observar a questão sobre melhorias no condicionamento físico, 60 dos 86 participantes (69,7%) relataram uma melhora significativa (nível 4 ou 5) após a participação no projeto. No que tange ao controle de peso, 58 participantes (67,4%) afirmaram que a prática da natação os ajudou a controlar o peso. A literatura confirma que a natação é uma das atividades mais completas para o corpo humano, pois trabalha todos

os grupos musculares e melhora o sistema cardiovascular, resultando em aumento da resistência física e força muscular (Colado & Tella, 2019).

A questão sobre disposição física mostrou que 50 participantes (58,1%) se sentiram mais dispostos após o início do projeto, atribuindo notas 4 ou 5 para essa questão. Outros 20 participantes (23,2%) relataram uma melhora moderada. Esses resultados reforçam a ideia de que a prática da natação não só melhora o condicionamento físico, mas também aumenta a energia e a disposição dos praticantes. Segundo Lima et al. (2020), a prática regular de atividades aquáticas contribui para a liberação de endorfinas, hormônios que promovem a sensação de bem-estar e aumentam os níveis de energia no dia a dia. Isso é particularmente importante em um contexto em que o sedentarismo é um dos maiores desafios para a saúde pública.

Outro fator importante que a natação trás é a interação entre os praticantes foi amplamente positiva, com 60 dos 86 participantes (aproximadamente 70%) classificando sua experiência de interação como "fácil" (4) ou "muito fácil" (5). Isso corrobora com a literatura, que aponta o esporte, especialmente em ambientes colaborativos como a natação, como uma ferramenta poderosa para a promoção da sociabilidade e da inclusão social (Gomes & Ferreira, 2018).

O projeto "Natação Cidadã" não apenas proporcionou benefícios físicos, mas também se destacou na promoção da inclusão social, com 70 dos 86 participantes relatando que a natação facilitou a interação social e a formação de novas amizades. Além disso, 78% dos participantes se sentiram acolhidos ou completamente acolhidos durante as atividades, evidenciando o potencial da natação em criar ambientes de suporte social. Além disso, 81% dos participantes afirmaram que o projeto proporcionou novas oportunidades de convivência e amizade, reforçando a capacidade do esporte de criar laços sociais.

Em relação à redução do estresse, 51 participantes (59%) relataram um impacto positivo, com 21 afirmando que a natação "reduziu muito" o estresse. Apenas 5 não perceberam nenhuma redução, enquanto 10 indicaram um impacto moderado, resultados significativos considerando a prevalência do estresse na sociedade atual. A natação de acordo com Matos & Cunha (2018), é associada à liberação de endorfinas e à melhoria do humor e o ambiente aquático favorece a calma e alivia a tensão muscular, promovendo uma sensação geral de bem-estar.

No que diz respeito ao equilíbrio emocional, 53 participantes (61%) relataram sentir-se mais equilibrados após a participação no projeto, escolhendo as opções 4 e 5 na escala de avaliação,

enquanto apenas 3 indicaram que não se sentiram mais equilibrados. Isso sugere que a grande maioria obteve benefícios psicológicos.

Em relação à autoestima, os resultados indicam um impacto ainda mais expressivo. Sessenta e quatro participantes (74%) afirmaram ter percebido melhorias na autoestima após participar do projeto. Esses dados sugerem que o projeto "Natação Cidadã" conseguiu promover mudanças significativas na percepção de valor e confiança pessoal dos participantes. A literatura sobre o tema reforça que a participação em atividades esportivas não só melhora a saúde física, mas também proporciona um senso de conquista e autossuperação, elementos fundamentais para a construção da autoestima (Gonçalves & Santos, 2020).

A análise da interação entre os participantes do projeto "Natação Cidadã" revelou resultados positivos, com 60 participantes relatando facilidade na socialização, enquanto apenas 2 acharam "muito difícil" interagir. Além disso, 67 participantes (78%) se sentiram acolhidos, evidenciando que a prática da natação não só promoveu a socialização, mas também criou um ambiente de aceitação essencial para a inclusão social. Outro impacto significativo do projeto foi a formação de novas amizades, com 70 participantes (81%) afirmando que a natação proporcionou novas oportunidades de interação social. Somente 16 participantes não sentiram esse efeito, o que pode refletir fatores individuais de adaptação. Esses resultados corroboram a literatura, que destaca como ambientes esportivos cooperativos ajudam a construir laços sociais e desenvolver competências interpessoais, especialmente em contextos que priorizam a inclusão social (Silva & Araújo, 2020; Freire & Oliveira, 2018; Gonçalves et al., 2020).

A avaliação do projeto "Natação Cidadã" mostrou resultados muito positivos em relação à organização, cronograma e infraestrutura. No que diz respeito à organização, 72 participantes (83,7%) classificaram-na como satisfatória ou muito satisfatória, com apenas 1 participante expressando insatisfação total. Em relação ao cronograma, 69 participantes (80,2%) consideraram-no adequado ou muito adequado, destacando a importância da flexibilidade para atender as necessidades de diferentes grupos sociais, especialmente aqueles que conciliam atividades esportivas com trabalho ou estudo (Silva & Costa, 2019).

A infraestrutura também recebeu avaliações majoritariamente positivas, com 73 participantes (84,8%) classificando a piscina como "boa" ou "excelente." A qualidade da piscina, considerada "excelente" por 38 participantes, é crucial para proporcionar uma experiência segura e agradável,

aumentando a confiança dos praticantes. Em relação aos vestiários e outros espaços de apoio, 78 participantes (90,7%) os consideraram adequados.

A atuação dos professores e monitores no projeto "Natação Cidadã" revela uma avaliação extremamente positiva. A acessibilidade e o apoio prestado por esses profissionais foram elementos fundamentais para o sucesso do projeto. Entre os 86 participantes, 38 (44,2%) classificaram os professores e monitores como "muito acessíveis" (nota 5), enquanto 34 (39,5%) avaliaram a acessibilidade como "boa" (nota 4). Apenas 2 participantes atribuíram uma nota baixa (2) e nenhum classificou os profissionais como "nada acessíveis". Esses dados indicam que, no geral, a equipe responsável pela condução das atividades de natação conseguiu estabelecer um bom relacionamento com os participantes, sendo acessível e prestativa. Isso corrobora estudos como o de Santos e Almeida (2018), que destacam a importância do papel do educador físico em projetos comunitários, especialmente na criação de um ambiente acolhedor e propício ao desenvolvimento pessoal e social dos praticantes.

A sensação de segurança durante as aulas também foi um aspecto fortemente positivo: 80 participantes (93%) afirmaram sentir-se seguros com a orientação dos professores e monitores. Apenas 6 participantes expressaram insegurança durante as atividades. Esse dado é relevante, pois a percepção de segurança é um fator determinante para a continuidade da participação em projetos esportivos, especialmente entre iniciantes ou pessoas em situação de vulnerabilidade (Lima & Souza, 2017). A literatura ressalta que a segurança, tanto física quanto emocional, em ambientes esportivos é essencial para o engajamento e o desenvolvimento de habilidades motoras e sociais (Pereira & Gomes, 2019).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As publicações encontradas no período de 2019 a 2021, sob o olhar das categorias adaptações fisiológicas, atividade física e obesidade nos remeteram as discussões sobre adaptações cardíacas, efeitos fisiológicos, respostas fisiológicas as atividades físicas, estilo de vida, exercícios físicos, treinamento esportivo, inatividade física, cardiopatias, excesso de peso, obesidade visceral e obesidade em crianças e adultos.

Os artigos também apresentaram dados da Organização Mundial da Saúde e sua preocupação com a inatividade e obesidade da sociedade mundial. Nos levando a compreender a necessidade de mudança de estilo de vida desde a infância a vida adulta, para se ter qualidade de vida e uma vida

saudável.

É importante destacar que, a prática da atividade física deve ser ensinada a população desde sua formação em casa e na escola como uma forma de corporalizar a vida saudável. E que os profissionais da saúde sejam incentivadores dessas práticas saudáveis. Bem como, compreendê-las em sua atuação profissional no que diz respeito a conhecimento acadêmicos para compreender as adaptações fisiológicas ocorridas com a prática da atividade física.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA Pereira, Antonino Manuel; JÚNIOR, Renildo Rossi; DE ALENCAR SILVA, Roselene Cássia; **Esporte e Inclusão Social em contextos de vulnerabilidade: uma abordagem etnográfica**. Editora Dialética, 2020.

ALMEIDA, Rita Tavares, SANTOS, Lira Martins. Esporte e inclusão social: A natação como ferramenta educativa. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, 33(2), 45-56. 2019

CARVALHO, Diego Santos.; SANTOS, Junior Lima.; MENDES, Raquel Fernandes. Exercício físico e saúde mental: uma revisão sistemática. **Saúde em Movimento**, v. 45, n. 2, p. 89-102, 2017.

COSTA, Mariana de Jesus; RIBEIRO, Tânia Lúcia. A prática esportiva e o desenvolvimento de habilidades sociais em adolescentes. **Revista de Educação Física e Esporte**, v. 36, n. 2, p. 147-159, 2019.

FERRAZ, Marcela Tavares; LIMA, André Carlos; PEREIRA, Gustavo Nascimento. Natação como instrumento para o desenvolvimento de competências sociais. **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 8, n. 3, p. 45-53, 2019.

FERREIRA, Gustavo Henrique; ALMEIDA, Rafael Soares; FARIA, Natália Oliveira. Empatia e esporte: o desenvolvimento de habilidades interpessoais através da prática esportiva. **Psicologia em Movimento**, v. 15, n. 3, p. 67-80, 2019.

GONÇALVES, Luana Martins; PEREIRA, Anderson Lucas. Atividades aquáticas e qualidade de vida em idosos. **Revista de Envelhecimento Ativo**, v. 7, n. 1, p. 75-89, 2019.

JÚNIOR, Renildo Rossi; DE ALENCAR SILVA, Roselene Cássia; DE ALMEIDA PEREIRA, Antonino Manuel. **Esporte e Inclusão Social em contextos de vulnerabilidade: uma abordagem etnográfica**. Editora Dialética, 2020.

LIMA, Carlos Alberto; SANTOS, Raquel Priscila. A natação como instrumento para o desenvolvimento de habilidades sociais em jovens. **Journal of Sports Science**, v. 9, n. 1, p. 23-37, 2021.

LOPES, Ricardo Caetano; NASCIMENTO, Eduardo Alves. A qualidade da infraestrutura esportiva em programas de inclusão social. **Esporte & Sociedade**, v. 16, n. 3, p. 60-76, 2021.

MARTINS, João Paulo; SOUZA, Thiago Ferreira. Esporte e vulnerabilidade social: uma análise das práticas inclusivas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 39, n. 2, p. 211-218, 2017.

NUNES, Ana Carolina; OLIVEIRA, Vitor Mendes. Controle emocional e esporte: o impacto da prática regular de atividades físicas no bem-estar psicológico. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 42, n. 4, p. 120-133, 2020.

PEREIRA, Felipe Silva; COSTA, Ana Paula. Natação adaptada e inclusão social: Perspectivas e desafios. *Educação Física em Revista*, v. 12, n. 1, p. 88-99, 2018.

SANTOS, João Lucas; LIMA, Raiane Teles. Esporte, autoconfiança e desempenho acadêmico: uma análise da natação em ambientes escolares. **Educação Física e Desempenho Escolar**, v. 11, n. 2, p. 98-112, 2021.

SANTOS, Marcela Raquel; OLIVEIRA, Patrícia Silva; CARVALHO, Jéssica Fernanda. A prática da natação e seu impacto no desenvolvimento de competências sociais. **Journal of Physical Education and Sports**, v. 19, n. 3, p. 303-315, 2021.

SILVA, João Antônio; REIS, Maria Clara. O esporte como mecanismo de inclusão social: Uma análise da natação. **Revista Educação e Sociedade**, v. 41, n. 3, p. 195-210, 2020.

SOUSA, Gabriel Martins; LIMA, Daniel Sousa. A natação como promotora de habilidades socioemocionais. **Revista de Educação Física e Saúde**, v. 17, n. 2, p. 112-123, 2019.

SOUZA, Daniel Ricardo; GOMES, Maria Luiza. Resolução de conflitos no esporte: lições da prática esportiva para o convívio social. **Revista Esporte e Sociedade**, v. 14, n. 3, p. 102-118, 2018.

SOBRE A AUTORA

GLEYCIA SILVA

Bacharel em Educação Física, atuação com ênfase em esportes da natureza, natação, hidroginástica (fase de iniciação), voleibol (iniciação), atletismo (iniciação), ginastica artística (iniciação). Desenvolve trabalhos dentro da musculação, com pessoas grupos especiais (Diabetes e hipertensão).

Recebido em: 17/10/2024

Aceito em: 31/10/2024