ISSN: 2358-8829

NATAÇÃO E GINÁSTICA: DESENVOLVIMENTO FÍSICO, COORDENAÇÃO MOTORA E CONSCIÊNCIA CORPORAL NA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Camila Vitória Cavalcante Venceslau
Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). E-mail: camila.venceslau@ufpe.br.

INTRODUÇÃO

A Educação Física escolar constitui um componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diferentes manifestações culturais. Nesse espaço, os estudantes podem experimentar, compreender e ressignificar movimentos, jogos, esportes, danças, lutas, ginásticas e outras práticas, relacionando-as às dimensões do cuidado, da participação e da formação humana. A diversidade de experiências corporais é relevante porque o desenvolvimento de crianças e adolescentes não se limita ao aumento da força ou da resistência: envolve também aprendizagem motora, percepção do próprio corpo, interação social, autonomia e compreensão dos limites e das possibilidades de movimento.

Entre as práticas que podem integrar experiências educativas diversificadas estão a natação e a ginástica. A natação oferece situações de adaptação ao meio líquido, controle respiratório, orientação espacial e coordenação entre segmentos corporais. A ginástica, por sua vez, reúne manifestações variadas que permitem explorar equilíbrio, força, flexibilidade, ritmo, coordenação, expressão e criação de movimentos. Embora apresentem características específicas, ambas podem ampliar o repertório motor quando organizadas de forma progressiva, inclusiva e adequada às necessidades dos estudantes.

Os benefícios não são automáticos nem iguais para todos: dependem da idade, da experiência, da frequência, dos objetivos pedagógicos, do acesso, da segurança e da mediação docente. Também não se deve presumir que combinar natação e ginástica produza efeitos superiores aos de cada prática isolada, pois essa hipótese exige investigação direta.

A revisão sistemática de Correia et al. (2019), voltada aos efeitos da natação em crianças e adolescentes, reúne estudos com desfechos fisiológicos, psicológicos e biomecânicos. Já Andrade et al. (2016) discutem a relação entre o ensino da ginástica artística escolar e o desenvolvimento motor de crianças dos anos iniciais do Ensino Fundamental. No âmbito mais amplo da escola, Moreira et al. (2020) examinam a produção científica sobre ginástica na Educação Física escolar e apontam a importância de consolidar conhecimentos acerca das possibilidades e especificidades dessa prática. Esses trabalhos oferecem pontos de partida para uma discussão integrada, sem apagar as diferenças entre os objetos investigados.

ISSN: 2358-8829

Este artigo discute contribuições potenciais da natação e da ginástica para o desenvolvimento físico, a coordenação motora e a consciência corporal de crianças e adolescentes, relacionando-as à Educação Física escolar e identificando limites da literatura e implicações pedagógicas.

METODOLOGIA

Trata-se de revisão bibliográfica exploratória, de abordagem qualitativa, sem intervenção ou produção de dados empíricos. A análise é temática e não busca estimar efeito combinado nem estabelecer causalidade.

A busca exploratória foi realizada em setembro de 2026, em páginas de periódicos e registros acadêmicos on-line. Foram selecionados trabalhos sobre natação em crianças e adolescentes, ginástica escolar e competência motora: Correia et al. (2019), Andrade et al. (2016), Moreira et al. (2020) e Lima et al. (2023). A seleção considerou pertinência temática, identificação bibliográfica verificável e acesso ao resumo ou texto integral. Não foram aplicados protocolo sistemático, avaliação formal de risco de viés ou metanálise.

A leitura foi organizada em três eixos analíticos: (1) desenvolvimento físico e natação; (2) ginástica e experiências motoras no contexto escolar; e (3) coordenação motora e consciência corporal. Em cada eixo, buscou-se identificar o objetivo dos estudos, a natureza da evidência apresentada, os resultados descritos pelos autores e os limites de sua aplicação ao tema deste artigo. Quando a fonte tratava de uma modalidade isolada ou de uma faixa etária específica, essa delimitação foi mantida na interpretação.

Por se tratar de um levantamento exploratório, este estudo não deve ser entendido como uma revisão sistemática exaustiva. Não foi realizada uma metanálise, tampouco se pretende afirmar que todas as publicações existentes foram identificadas. O número de trabalhos aqui discutidos é limitado e a análise depende dos textos e registros acessíveis no período da consulta. Essa limitação precisa ser considerada na leitura dos resultados e reforça a necessidade de ampliar a busca bibliográfica em uma versão posterior, caso o regulamento do evento ou a orientação acadêmica exija protocolo de revisão mais abrangente.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos trabalhos selecionados permite organizar a discussão em três pontos: as evidências relacionadas à natação, as possibilidades da ginástica escolar e as aproximações pedagógicas entre ambas. Como a literatura consultada é heterogênea quanto aos objetivos, métodos, faixas etárias e desfechos, os resultados não podem ser somados como se viessem de um único experimento. O conjunto oferece subsídios para a reflexão pedagógica, mas não

ISSN: 2358-8829

autoriza uma conclusão causal sobre a superioridade de uma prática ou sobre os efeitos específicos de sua combinação.

No eixo da natação, Correia et al. (2019) constituem a fonte mais diretamente relacionada à população de crianças e adolescentes. A revisão reuniu 11 estudos e examinou resultados fisiológicos, psicológicos e biomecânicos. A presença de indicadores cardiorrespiratórios entre os desfechos analisados permite discutir a natação como uma prática que pode contribuir para componentes do desenvolvimento físico. Entretanto, os resultados de uma revisão dependem da qualidade e da comparabilidade dos estudos incluídos. Além disso, a existência de resultados favoráveis em certos indicadores não significa que todos os programas de natação produzam os mesmos efeitos ou que esses resultados possam ser generalizados a qualquer contexto escolar.

A leitura pedagógica desses achados recomenda que o professor estabeleça objetivos claros para as atividades aquáticas. Se a finalidade é a aprendizagem de habilidades aquáticas, o planejamento deve priorizar familiarização segura com o ambiente, progressão das tarefas e respeito ao ritmo individual. Se o foco inclui condicionamento físico, é necessário considerar carga, duração e continuidade da prática. Em todos os casos, a segurança aquática e a supervisão adequada são condições indispensáveis. Tais recomendações são princípios de planejamento e não devem ser confundidas com resultados experimentais adicionais da revisão analisada.

No eixo da ginástica, Andrade et al. (2016) discutem a relação entre as habilidades motoras trabalhadas nos anos iniciais do Ensino Fundamental e as atividades da ginástica artística. A revisão sugere que essa modalidade pode ampliar as oportunidades de estímulo motor e ser tratada como conteúdo escolar, e não apenas como esporte de alto rendimento. Moreira et al. (2020), por sua vez, identificam diferentes abordagens e expressões gímnicas presentes na literatura escolar e destacam a necessidade de fortalecer a produção de conhecimento na área. Em conjunto, os trabalhos apoiam a inclusão planejada da ginástica como conteúdo da Educação Física, mas também mostram que a base de estudos ainda tem limites.

Do ponto de vista didático, a ginástica pode ser adaptada por meio de sequências simples de equilíbrio, rolamentos adequados à idade e ao espaço, saltos controlados, apoios, deslocamentos e composição coletiva de movimentos. O professor pode variar o nível de desafio sem transformar a aula em seleção por desempenho ou exigir padrões técnicos próprios do treinamento competitivo. A avaliação pode observar a participação, a exploração

ISSN: 2358-8829

de soluções motoras, a cooperação, a segurança e a capacidade de refletir sobre o movimento, evitando reduzir a aprendizagem à execução perfeita de um gesto.

O eixo da coordenação motora mostra a importância de interpretar os resultados de acordo com os instrumentos e as populações estudadas. Lima et al. (2023) revisaram estudos sobre competência motora de crianças e adolescentes brasileiros que utilizaram testes como KTK e TCMB. A variedade de instrumentos e classificações indica que a avaliação da competência motora não é uniforme. Consequentemente, não é adequado afirmar que uma atividade desenvolve "a coordenação" de forma geral sem indicar quais habilidades foram observadas, em que faixa etária, com qual instrumento e em que condições de prática.

A consciência corporal exige cuidado semelhante. Embora a natação e a ginástica possam criar situações de atenção à respiração, ao equilíbrio, à postura e à organização do movimento, as fontes principais analisadas não permitem concluir que ambas, quando combinadas, produzam um aumento mensurável dessa consciência. O argumento mais defensável é pedagógico: as duas práticas oferecem experiências corporais diferentes e potencialmente complementares, que podem ser exploradas por meio de perguntas, observação guiada e reflexão sobre as sensações e estratégias utilizadas durante as tarefas.

Uma articulação curricular pode comparar exigências motoras e discutir segurança, respiração, equilíbrio, ritmo e orientação espacial. A prática aquática requer piscina e supervisão adequadas; sem essas condições, a natação pode ser abordada conceitualmente. Na ginástica, podem-se propor tarefas acessíveis e progressivas. Trata-se de sugestão de planejamento, não de intervenção testada.

As fontes identificadas estudam natação e ginástica predominantemente em separado. Pesquisas futuras devem investigar sua articulação, definir indicadores de coordenação e consciência corporal e descrever idade, frequência, duração, contexto e procedimentos, respeitando critérios éticos e de segurança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O artigo discutiu contribuições potenciais da natação e da ginástica para o desenvolvimento físico, a coordenação motora e a consciência corporal. A literatura aponta resultados fisiológicos específicos associados à natação e possibilidades de exploração de habilidades motoras por meio da ginástica escolar.

Os estudos diferem em objetivos, populações e medidas. Não demonstram que integrar natação e ginástica seja superior às práticas isoladas, e as fontes não avaliam a consciência corporal suficientemente para conclusões causais.

Natação e ginástica podem ser conteúdos potencialmente complementares, desde que respeitadas suas especificidades e as condições de acesso, segurança e experiência dos estudantes. Recomenda-se ampliar a bibliografia e realizar estudos empíricos sobre a articulação entre as práticas, a coordenação motora e a consciência corporal.

Como limitações, destacam-se o caráter exploratório e o número restrito de fontes. Os resultados constituem uma síntese inicial, não uma revisão sistemática exaustiva.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por me capacitar e permitir chegar até aqui. Sou extremamente grata a minha família pelo incentivo constante durante minha jornada acadêmica e também aos meus amigos e colegas de trabalho pelo apoio mútuo.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Thais Vinciprova Chiesse de; ROCHA, Érica Cristina da Silva; ALVES, Marcelo Paraíso; FONSECA, Maria da Conceição Vinciprova. Ligações entre o ensino de ginástica artística escolar e o desenvolvimento motor de crianças: um estudo de revisão. Revista Práxis, v. 8, n. 16, 2016. DOI: https://doi.org/10.25119/praxis-8-16-753. Disponível em: https://revistas.unifoa.edu.br/praxis/article/view/753. Acesso em: 29 set. 2026.

AYOUB, Eliana. Ginástica geral e educação física escolar. Campinas, SP: Editora da Unicamp, 2004.

CORREIA, Clara Knierim et al. Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura. Arquivos de Ciências do Esporte, v. 7, n. 1, p. 13–17, 2019. DOI: https://doi.org/10.17648/aces.v7n1.3500. Disponível em: https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3500. Acesso em: 29 set. 2026.

LIMA, Igor Mendes; ABURACHID, Layla Maria Campos; GRECO, Pablo Juan; RIBAS, Schelyne. Competência motora de crianças e adolescentes brasileiros avaliadas pelo teste KTK e TCMB: uma revisão sistemática. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 6, p. 2732–2759, 2023. DOI: https://doi.org/10.25110/arqsaude.v27i6.2023-038. Disponível em: https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/10239. Acesso em: 29 set. 2026.

MOREIRA, Giselly Cristiny; NASCIMENTO, Raquel Krapp do; CARDOSO, Allana Alexandre; SAMPAIO, Gabriela Breggue da Silva; BEZERRA, Liudmila de Andrade; FARIAS, Gelcemar Oliveira. Ginástica no contexto escolar: uma revisão sistemática. Corpoconsciência, Cuiabá, v. 24, n. 2, p. 29–41, 2020. Disponível em: https://www.periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/10298. Acesso em: 29 set. 2026.