



A NATAÇÃO NO DESEMPENHO MOTOR E COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NARRATIVA

NADDIENNE DIAS NERY

Introdução: Discorrermos sobre a composição corporal, o aumento no número de crianças obesas e como a prática regular de exercícios físicos pode ser uma ferramenta para combate à obesidade e baixa habilidade motora. O tema considerado essencial devido ao crescente número de jovens sedentários, sendo avaliado como um problema de Saúde Pública. As práticas esportivas são mecanismos capazes possibilitar a vivência do movimento de forma lúdica, resgatando a saúde física e mental dos praticantes. Considerando isso, a natação é proposta como uma alternativa eficaz de incentivo à atividade física e motricidade, ajudando a combater a obesidade. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é despertar a criatividade, ludicidade e liberdade de expressão através da natação, analisando desafios e possibilidades da intervenção lúdica visando o combate ao sedentarismo, obesidade infantil e pouca aptidão motora. Através da natação a criança experimenta novas experiências que auxiliam na descoberta do seu corpo e melhora suas relações com o próximo. **Material e Métodos:** Este estudo aborda a importância da prática esportiva para promoção de saúde e qualidade de vida enfatizando a natação como atividade que favorece um ambiente lúdico e recreativo. Para tal, foi feito um levantamento em livros, manuais, periódicos científicos e bases de dados virtuais como Scielo, Lilacs, no período de 2021 e 2024. Foram selecionados estudos com foco em crianças e natação, Transtorno do neurodesenvolvimento motor, obesidade infantil e excluídos que tratam sobre a temática e seus desdobramentos de estudos que abordam a natação no desenvolvimento infantil e prevenção da obesidade. **Resultados:** O uso das aulas de natação de forma lúdica, através do brincar pode ser uma alternativa viável para auxiliar na solução do problema. Este esporte proporciona a experiência prática de vivências corporais, o resgate do ato motor, corporeidade e seus significados nas diferentes etapas do aprendizado na educação básica, além de auxiliar na redução dos índices de obesidade na infância. **Conclusão:** A natação é instrumento de combate ao atraso motor e obesidade, incentivando a prática esportiva de forma lúdica e atrativa. Assim a inclusão da natação nas aulas de Educação Física contribui para o desenvolvimento integral e uma vida saudável.

Palavras-chave: **COMPOSIÇÃO CORPORAL; CRIANÇAS; SAÚDE PÚBLICA; FORMA LÚDICA; APTIDÃO MOTORA**