

# A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NA MELHORA DA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DOS ALUNOS PARTICIPANTES DO PROJETO DE NATAÇÃO DO INSTITUTO FEDERAL DE RORAIMA, CAMPUS BOA VISTA

*Claudenir da Costa Carneiro<sup>1</sup>, Moacir Augusto de Souza<sup>2</sup>*

**Resumo:** A prática regular de atividade física é amplamente reconhecida como um componente essencial para a promoção da saúde e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, especialmente entre adolescentes e jovens adultos. Nesse contexto, a natação destaca-se como uma modalidade esportiva de natureza predominantemente aeróbica e de baixo impacto, favorecendo o desenvolvimento das capacidades cardiorrespiratória, motora e psicossocial. O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da prática sistemática da natação na melhora da aptidão cardiorrespiratória dos alunos participantes do projeto “Aprenda a Nadar”, promovido pelo Instituto Federal de Roraima – Campus Boa Vista. A pesquisa adotou uma abordagem quantitativa, com delineamento descritivo, utilizando o Teste T-12 para Natação, adaptado por Cumpian (2019) a partir do protocolo original de Cooper (1979), como instrumento de avaliação da resistência cardiorrespiratória. A amostra foi composta por 20 alunos, com idades entre 15 e 30 anos, regularmente matriculados no projeto. Os dados foram coletados em dois momentos distintos: pré-teste (sem treinamento específico) e pós-teste (após oito semanas de prática regular de natação, com frequência mínima de duas sessões semanais). No pré-teste, realizado entre 18 de setembro e 7 de outubro de 2025, avaliou a resistência de 20 alunos (14 mulheres e 6 homens, entre 16 e 27 anos) a média geral de desempenho foi de 10 voltas (aproximadamente 250 metros) em 12 minutos de nado contínuo. O melhor desempenho individual foi do aluno nº 7 (masculino), com 20 voltas (500 metros), enquanto o menor desempenho foi da aluna nº 10 (feminino), com 6 voltas (150 metros). Após o período de treinamento, observou-se uma melhora média de 5,52% na distância percorrida, com progressão da classificação de “Fraca” para “Média” na tabela de aptidão cardiorrespiratória, destacando-se novamente o aluno nº 7, que alcançou 22 voltas (550 metros). Os resultados evidenciam os benefícios fisiológicos e psicossociais da natação, como o aumento da capacidade pulmonar, melhora da disposição física, redução do estresse e estímulo à socialização. Conclui-se que a natação configura-se como uma estratégia eficaz de promoção da saúde integral, recomendando-se sua ampliação como política preventiva no âmbito das instituições educacionais.

**Palavras-chave:** Natação; Aptidão Cardiorrespiratória; Saúde; Pré e Pós-teste.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso Licenciatura em Educação Física do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: claudenircost@gmail.com

<sup>2</sup>Professor do IFRR/Campus Boa Vista. E-mail: moacir@ifrr.edu.br