



UNIFEOB

Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

Fatores Técnicos e Psicológicos na Natação

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

NOVEMBRO, 2021

Projeto Integrado

Curso de Educação Física Módulo 4

Eixo Temático: “A mecânica, psicologia e fisiologia dos esportes Aquáticos”

Unidade de estudo	Professor responsável
Psicologia Esportiva	Cristiane Clíssia Pereira
Metodologia dos Esportes Aquáticos	Gustavo Celestino Martins
Cinesiologia e Biomecânica	Francisco Paulino de Abreu Neto
Fisiologia do Exercício	Maria Imaculada
Projeto Integrado	Francisco Paulino de Abreu Neto

Fatores Técnicos e Psicológicos na Nataação

Tema de pesquisa

Fatores Técnicos e Psicológicos na Nataação

Tema de pesquisa do grupo

	NOME	RA	MÓDULO
1	Lucas Adair Matielo	20000182	4
2	Rafael Fernandes Sena	20000752	4
3	Pedro Francisco Lima	20000600	4

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

NOVEMBRO, 2021

Projeto Integrado

Curso de Educação Física Módulo 4

Fatores Técnicos e Psicológicos na Natação

Esse projeto tem como objetivo coletar informações e a partir delas transmitir conhecimento para que ajudem as pessoas nos fatores técnicos e psicológicos da natação.

Projeto Integrado

Curso de Educação Física
Módulo 4

Fatores Técnicos e Psicológicos na Natação

Título

Fatores Técnicos e Psicológicos na Natação

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 OBJETIVO	8
3 JUSTIFICATIVA	9
4 METODOLOGIA	10
5 RESULTADOS	13
6 CONCLUSÃO	21
7 REFERÊNCIAS	22

1 INTRODUÇÃO

As competências psicológicas são hoje uma área considerada fundamental na preparação dos atletas para a competição de natação, no Brasil e no mundo. De um modo geral, as pesquisas realizadas apontam os efeitos benéficos dos programas destinados a entrar na mente dos atletas para entender como o esporte influencia em sua vida cotidiana, como revela seus traços psicológicos e comportamentais.

Na implementação deste trabalho, foi administrado aos atletas um questionário para avaliar as opiniões acerca do seu desempenho desportivo em competição, como a natação pode se tornar algo relevante em suas vidas fora das piscinas, dos treinos e do ambiente competitivo.

Sendo um contexto dinâmico com situações de elevada exigência e competitividade por parte dos treinadores e atletas, o desporto de rendimento é usado pelos psicólogos para a compreensão do comportamento humano, das emoções e dos processos de adaptação humana em diversas situações. O sucesso, ou a falta dele, com as críticas sofridas e as oportunidades tão esperadas pelo atleta do alto rendimento, são algumas das suas tensões vivenciadas e, desta forma, pode ser alguns fatores causadores de ansiedade, pois dependem da percepção e da interpretação que cada pessoa tem dos acontecimentos.

De acordo com as pesquisas de Parfitt (1998) a ansiedade não tem o mesmo efeito em todas as pessoas e nem em todos os esportes. A ansiedade somática está mais ligada a esportes de exigências aeróbicas como as lutas, corridas e até mesmo a natação, enquanto a ansiedade cognitiva estará mais ligada a esportes competitivos que envolvem estratégias, como o xadrez, ou a sinuca. Nos desportos individuais, como a natação, a iniciativa, determinação, persistência, coragem e motivação são determinantes nos resultados, fazendo com que o atleta crie conceitos de “adaptação” a esse mundo de luta pelo resultado.

Diante a esses conceitos, este trabalho pretende estudar os níveis de ansiedade ligados aos atletas da natação, ligando esse comportamento também com suas conexões

grupais e como cada indivíduo inserido em um mesmo ambiente e grupo se difere a partir de suas emoções próprias, criadas a partir de sua relação com o esporte.

O capítulo a seguir irá exemplificar os objetivos deste trabalho e seu propósito. O terceiro capítulo irá justificar a escolha pelo tema em meio a tantos. O quarto capítulo irá apresentar os conceitos por trás do trabalho, definindo a natação, a psicologia e a psicologia na natação. O quinto capítulo mostrará os resultados obtidos através do questionário feito pelo grupo a fim de imergir na realidade dos atletas. Seguidos pela conclusão e referencial teórico.

2 OBJETIVO

Através dessa pesquisa buscou-se entender em como a parte psicológica afeta as pessoas em relação ao esporte, nesse caso especificamente em relação a natação, nos âmbitos motivacionais, pressão psicológica, autoconfiança entre outros fatores abordados na pesquisa, através do questionário foi possível realizar de uma forma mais assertiva e compreender melhor as respostas de cada indivíduo.

3 JUSTIFICATIVA

Com essa pesquisa é possível analisar as respostas de cada um, e dessa maneira buscar a melhor forma de trabalhar as questões psicológicas apresentadas por cada um dos indivíduos, criando até mesmo um possível treinamento para melhorar as questões apresentadas como problemas, como falta de motivação e de confiança.

4 METODOLOGIA

4.1 NATAÇÃO

O movimento de braços e das pernas dentro da água já era praticado em comunidades primitivas, em que os homens nadavam para fugir de predadores para garantirem a sua sobrevivência.

Hoje em dia, segundo Platonov (2005) a natação está entre as modalidades desportivas mais difundidas e populares do mundo. As funções das competições na prática atual na natação servem em primeiro lugar para revelar os melhores resultados desportivos, estimular a luta pela vitória, por medalhas e pontos, e proporcionar um grande espetáculo desportivo.

Em 1896, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas, a natação foi uma das nove modalidades disputadas. O primeiro campeão olímpico de natação foi o húngaro Alfréd Hajós.

Desde então, a natação evoluiu, surgiram os estilos de nado:

Crawl - braçadas alternadas e movimento vertical, também alternado;

Costas - Movimentos de braços e pernas alternado como no crawl, mas de costas para fundo da piscina;

Peito - na posição de bruços, o atleta projeta o corpo para fora da piscina e realiza um movimento de braços e pernas em conjunto,

Borboleta (golfinho) - Movimento das pernas ondulatório como o nado peito, mas com o movimento de braços simultâneos, projetados para fora da piscina.

A natação é compreendida por especialistas em saúde como sendo uma das atividades mais completas e benéficas para a saúde. Além de movimentar diversos músculos do dorso, membros superiores e inferiores. A natação apresenta um baixo nível de impacto, comparado a outras atividades, diminuindo consideravelmente o risco de lesões.

Por sua relação com a água, é muito indicado para pessoas com problemas relacionados ao sistema cardiorrespiratório. Aumenta a capacidade pulmonar, regula os batimentos cardíacos e a pressão arterial de seus praticantes.

4.2 PSICOLOGIA

A psicologia é o estudo científico da mente e do comportamento. O estudo dessa área é multifacetado e inclui sub-campos, como áreas de desenvolvimento humano, esportes, saúde, comportamento clínico, social e processos cognitivos.

Dentro da mente humana, encontramos a motivação, a motivação se manifesta nos sujeitos de variadas formas e em diversas intensidades. Para alguns é impulsionada pelo fato de conquista e obtenção de reconhecimento, para outros, o interesse está ligado à necessidade de ordem pessoal.

Essas formas de se comportar frente a uma ação se diferem por meio de objetivos que se originam externa e internamente, os quais tornam possíveis ocorrerem estímulos que resultam no sentimento de se motivar para a realização.

4.3 PSICOLOGIA NA NATAÇÃO

No contexto esportivo, a motivação tem sido estudada por psicólogos do esporte, técnicos e treinadores devido sua relevância na compreensão do comportamento do atleta visando o alcance do resultado através da aprendizagem e da superação. Atualmente, a motivação é um dos construtos centrais de investigação, quer da Psicologia Geral, quer da Psicologia do Esporte.

É importante o conhecimento de como funciona a motivação no contexto desportivo não só para os psicólogos do esporte, mas também para os treinadores, técnicos e pais, uma vez que estes agentes exercem influência na motivação dos atletas.

A motivação no esporte pode ser influenciada em grande medida pelo treinador que utiliza de ferramentas necessárias no ambiente de atividades, a fim de estimular seus atletas para o valorizar da persistência e do esforço no alcance do sucesso. Nessa direção, é papel do técnico trazer estímulos positivos para seus atletas, como a satisfação e o prazer com o aprendizado das técnicas e das táticas, como forma eficaz na solução dos problemas enfrentados no ambiente competitivo.

A natação praticada de maneira competitiva requer muitas horas de empenho e de treinamento, tendo como principal objetivo obter a melhor performance para se buscar vitórias e conquistas..

Entretanto, deve-se ter cautela em relação aos métodos utilizados nos treinos e em competições, pois é relevante, por exemplo, que haja um equilíbrio entre a promoção do clima motivacional voltado para o ego e para maestria no alcance dos resultados, para que esses não alterem e nem desestruturam significativamente os constructos psicológicos dos atletas.

Nesse contexto, compreender de que forma treinadores e psicólogos do esporte influenciam as qualidades motivacionais de seus atletas se torna imprescindível para criar condições que maximizem o desempenho nas competições.

4.4 QUESTIONÁRIO

O instrumento utilizado foi um questionário denominado EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO. O questionário é composto por 50 questões, são divididas em 3 subescalas (ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança), nas quais o atleta opta por seis graus correspondente ao seu estado momentâneo: 1- Discordo totalmente, 2- Discordo parcialmente, 3- Discordo pouco, 4- Concordo pouco, 5- Concordo parcialmente, 6- Concordo totalmente.

O questionário foi respondido por 18 atletas que foram abordados via internet com a proposta de responderem de forma rápida e verdadeira seus sentimentos, com a promessa de não identificação das respostas de forma individual, para que assim respondessem de forma verdadeira e correta.

O questionário se encontra disponível em: https://docs.google.com/forms/d/1R7dM-xNcCJnXtkzTUaRfIEcyNyIQSbv_b-ZmMYx2Fck/edit#responses.

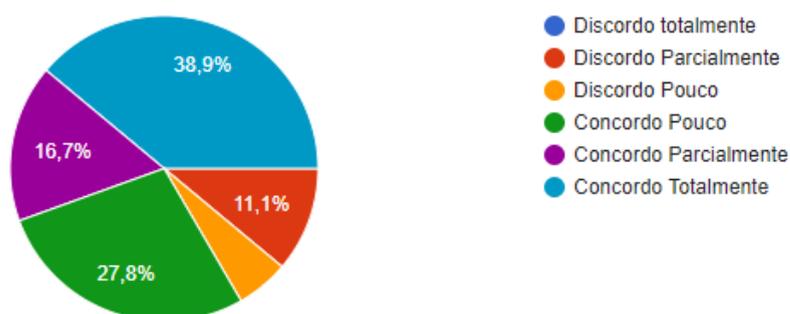
5 RESULTADOS

A partir dos conceitos apresentados, foi possível a criação e a aplicação do questionário antes citado, neste capítulo demonstra-se a coleta de respostas e as observações feitas a partir delas.

Figura 1: Pergunta 1 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

A maioria das pessoas me vê como amável e afetuoso

18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

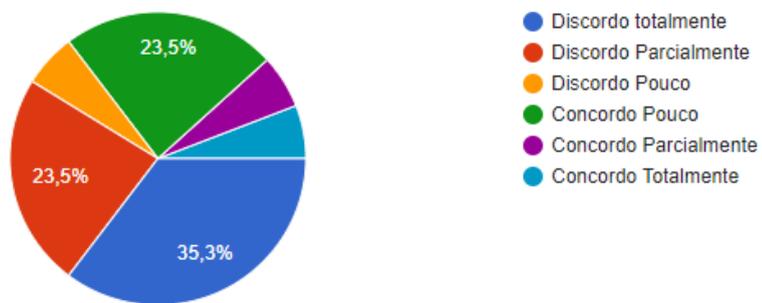
Na pergunta número 1 foi questionado como o atleta se enxergava mediante a sua opinião sobre o olhar que as pessoas próximas tinham do mesmo, como quantidade de respostas mais relevantes obtivemos 38,9% Concordo totalmente, e 16,7% Concordo

parcialmente. Com isso observamos que os atletas em sua maioria consideram ser vistos como boas pessoas mediante seus familiares e amigos.

Figura 2: Pergunta 2 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Às vezes eu mudo minha maneira de agir ou pensar para parecer mais com as pessoas à minha volta

17 respostas

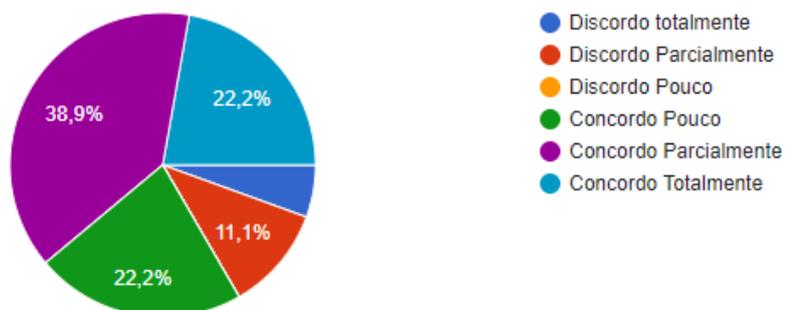


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 3: Pergunta 3 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Sinto que tenho controle sobre as situações do meu dia-a-dia

18 respostas

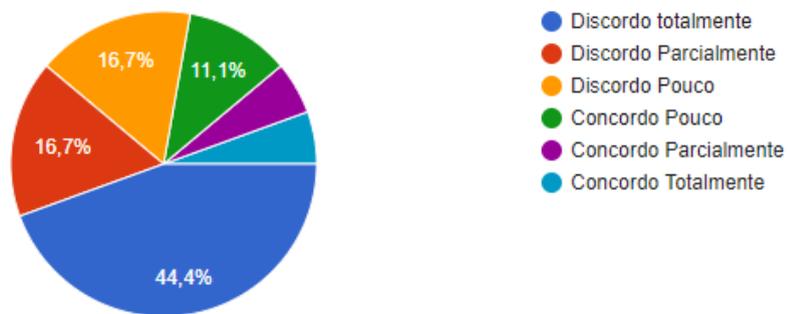


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 4: Pergunta 4 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu não tenho interesse em atividades nas quais eu possa conhecer coisas novas

18 respostas

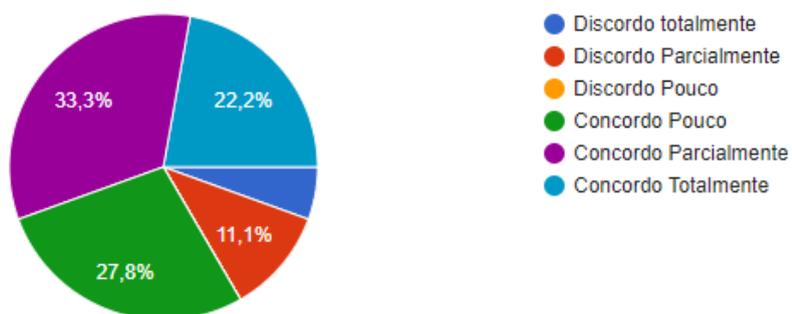


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 5: Pergunta 5 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Sinto-me bem quando penso no que eu fiz no passado e o que espero fazer no futuro

18 respostas

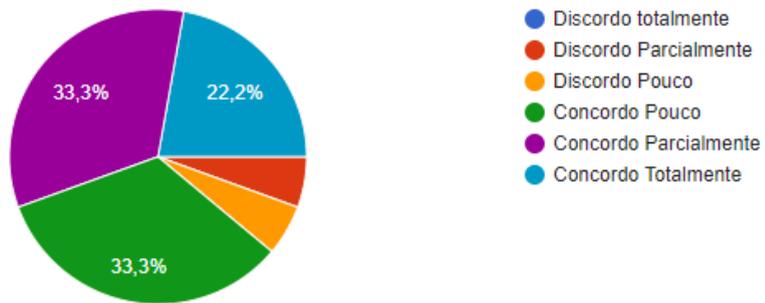


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 6: Pergunta 6 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Quando olho para a história da minha vida, fico satisfeito com a maneira como as coisas aconteceram

18 respostas

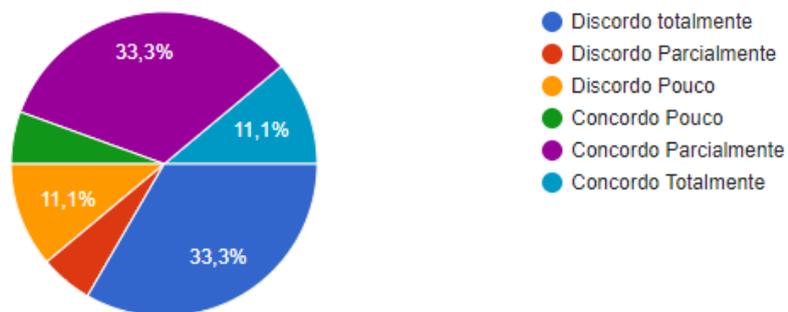


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 7: Pergunta 7 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Manter relações íntimas com outras pessoas tem sido difícil e frustrante pra mim

18 respostas

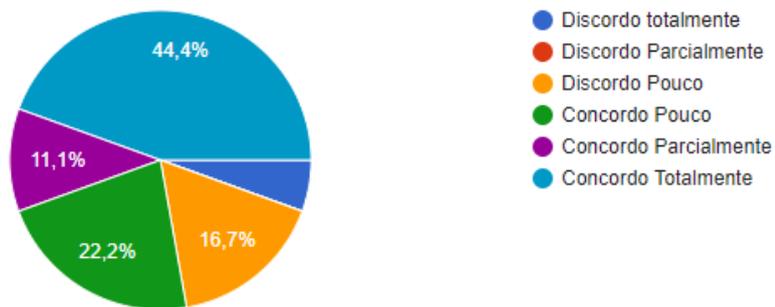


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 8: Pergunta 8 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Não tenho medo de expressar minhas opiniões, mesmo quando elas são contrárias às opiniões da maioria das pessoas

18 respostas

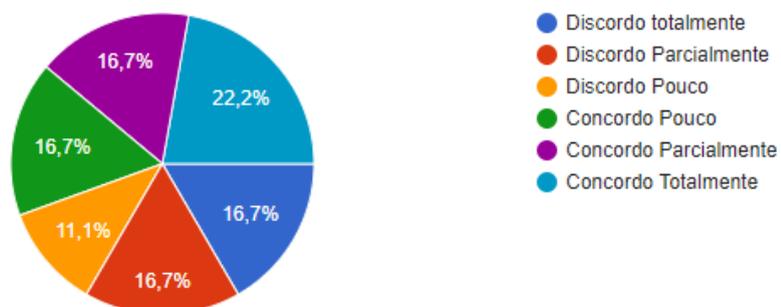


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 9 : Pergunta 9 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

As exigências do dia-dia geralmente me deixam desanimado

18 respostas

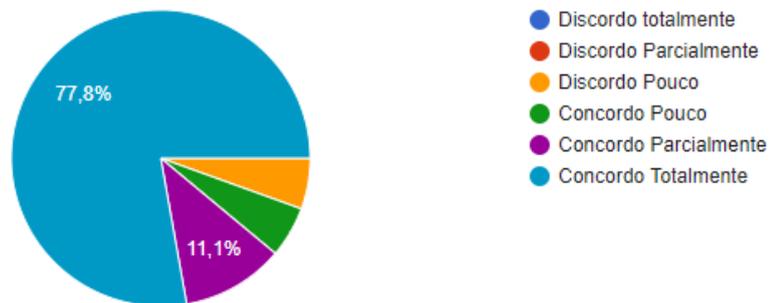


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 10 : Pergunta 10 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

De forma geral, sinto que eu continuo aprendendo mais a meu respeito com o passar do tempo

18 respostas

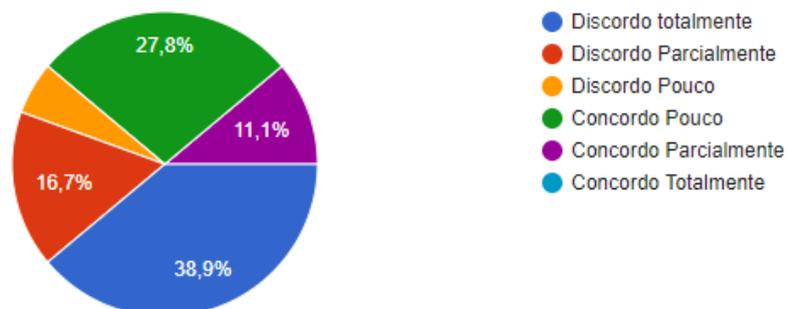


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 11 : Pergunta 11 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu vivo um dia de cada vez e não penso no futuro

18 respostas

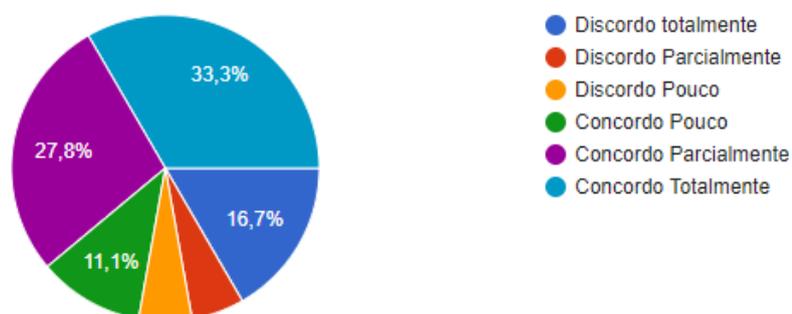


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 12 : Pergunta 12 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

De forma geral, sinto-me confiante e positivo sobre mim mesmo

18 respostas

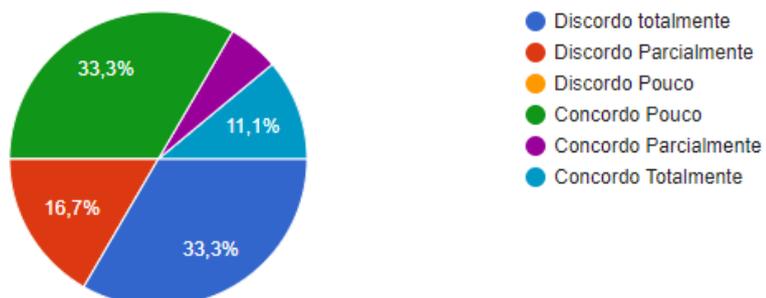


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 13 : Pergunta 13 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Frequentemente, sinto-me solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu posso compartilhar minhas preocupações

18 respostas

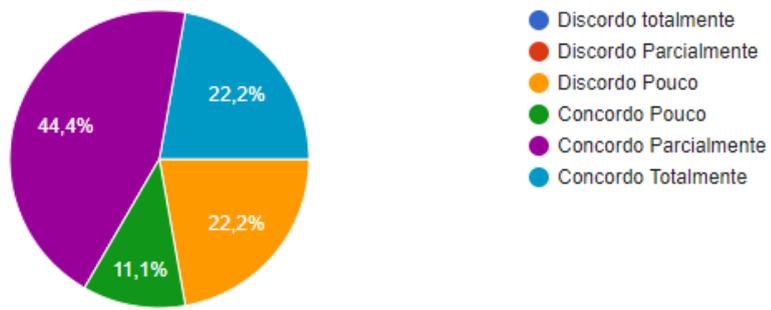


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 14 : Pergunta 14 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Minhas decisões geralmente não são influenciadas pelo que os outros estão fazendo

18 respostas

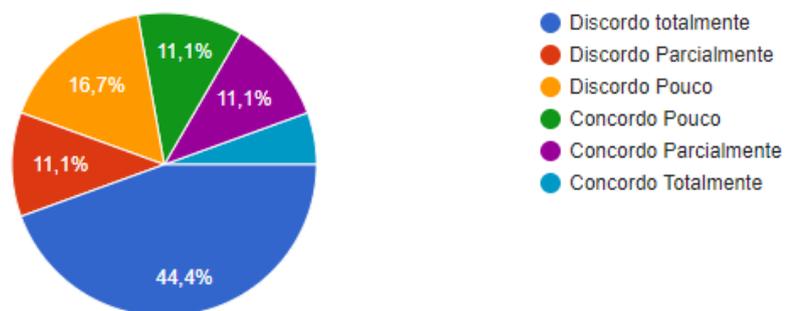


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 15 : Pergunta 15 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu não me integro muito bem às pessoas e à comunidade à minha volta

18 respostas

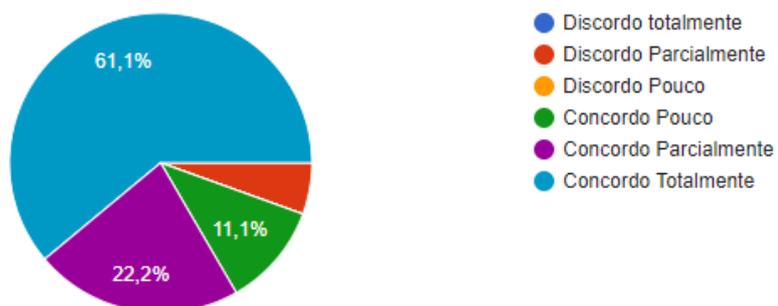


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 16 : Pergunta 16 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Sou o tipo de pessoa que gosta de experimentar coisas novas

18 respostas

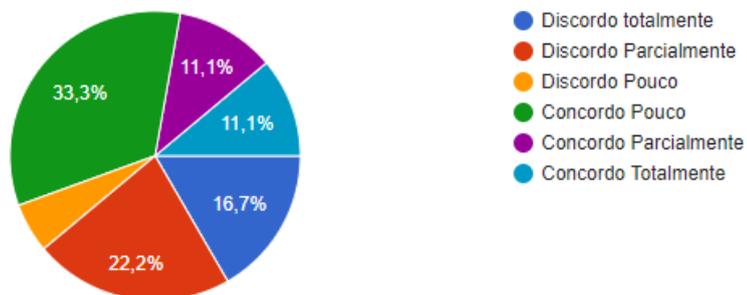


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 17 : Pergunta 17 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Costumo me deter no presente, porque pensar no futuro quase sempre me traz problemas

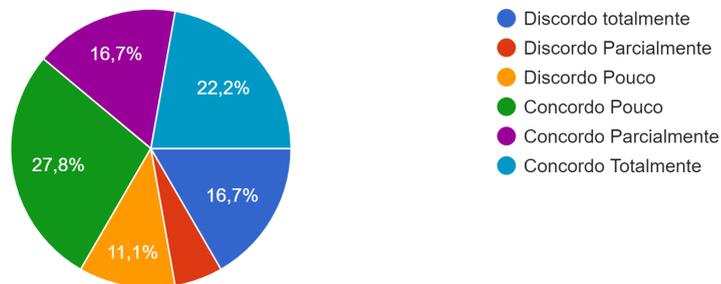
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 18 : Pergunta 18 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

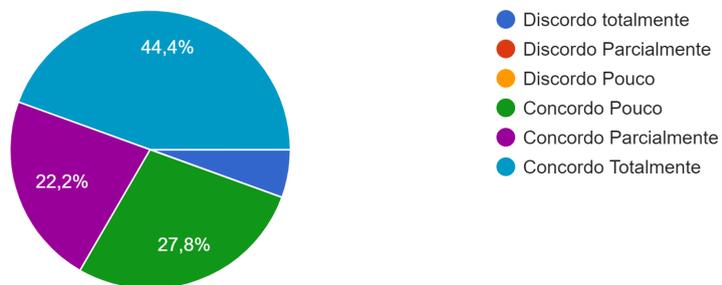
Eu percebo que muitas pessoas tiveram mais sucesso na vida do que eu
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 19 : Pergunta 19 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu gosto de conversas pessoais e corriqueiras com familiares e amigos
18 respostas

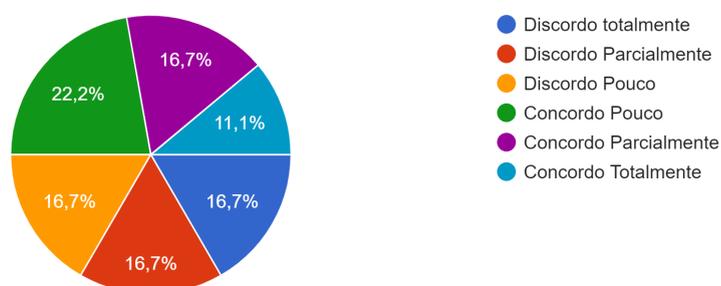


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 20 : Pergunta 20 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Muitas vezes me preocupo com o que o outros pensam sobre mim

18 respostas

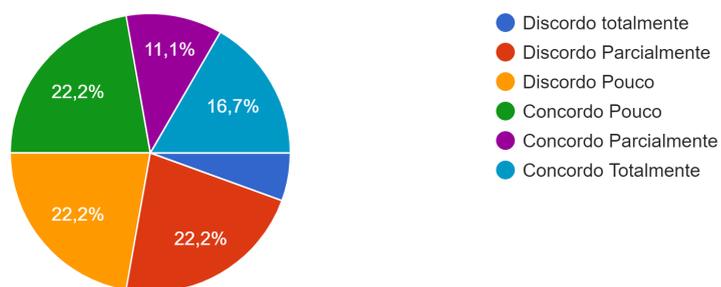


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 21 : Pergunta 21 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Geralmente sinto-me sobrecarregado por minhas responsabilidades

18 respostas

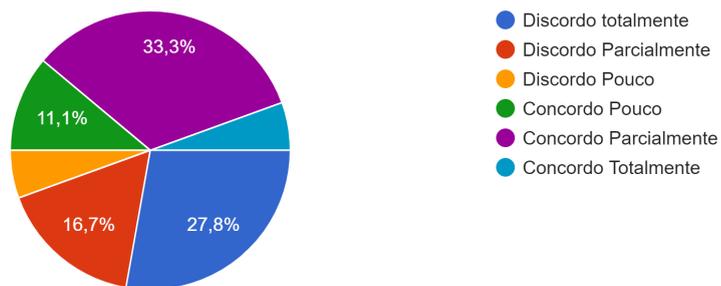


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 22 : Pergunta 22 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu preciso falar

18 respostas

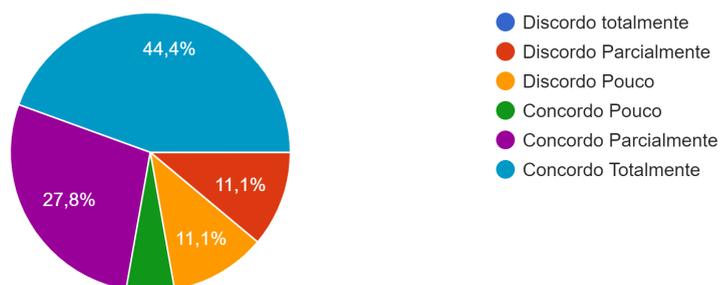


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 23 : Pergunta 23 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Se eu tivesse infeliz com a minha situação de vida, tomaria atitudes concretas para mudá-la

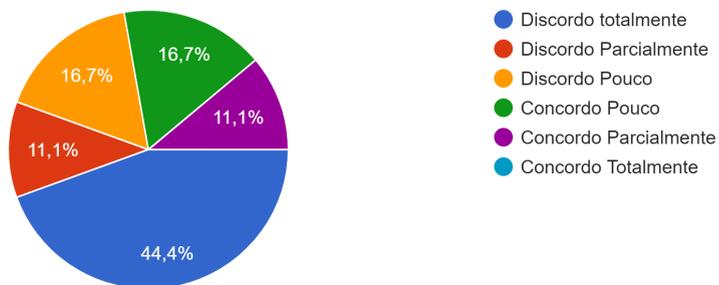
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 24 : Pergunta 24 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

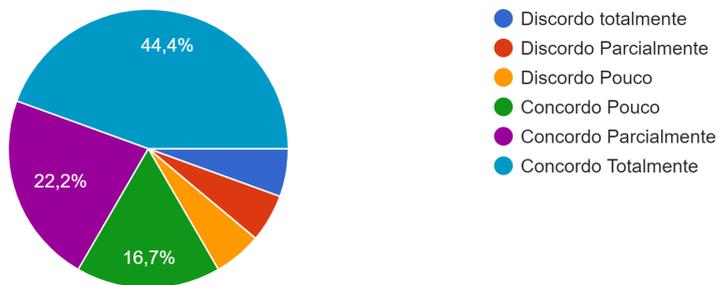
Ao pensar sobre mim, percebo que não melhorei muito como pessoa ao longo dos anos
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 25 : Pergunta 25 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu sinto que ganho muito mais com minha amizades
18 respostas

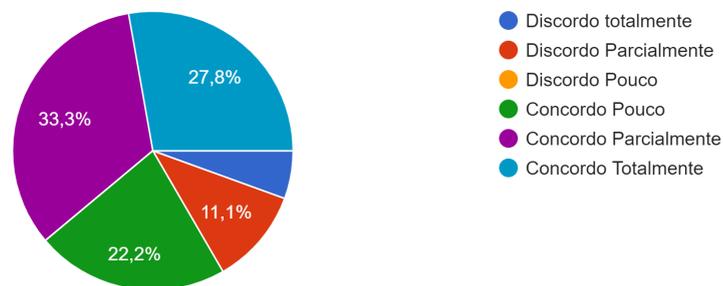


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 26 : Pergunta 26 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu sou muito bom em gerenciar diversas responsabilidades da minha vida diária

18 respostas

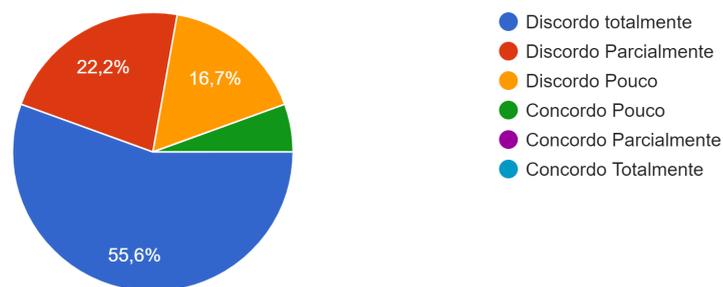


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 27 : Pergunta 27 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Não quero experimentar novas formas de fazer as coisas, minha vida está bem do jeito que está

18 respostas

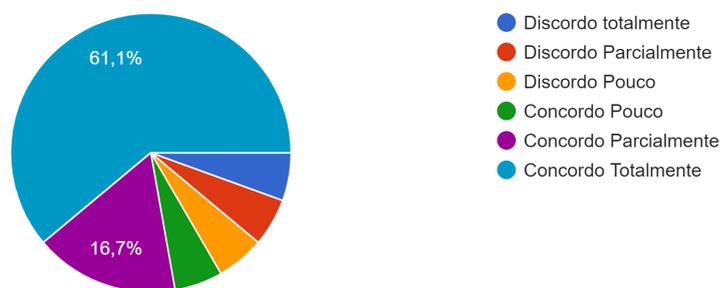


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 28 : Pergunta 28 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Acredito possuir objetivos e propósitos na minha vida

18 respostas

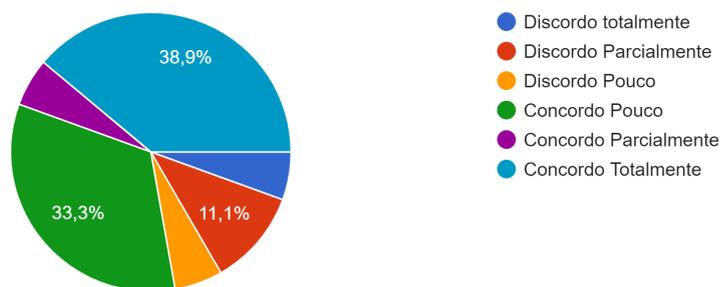


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 29 : Pergunta 29 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Se eu pudesse, mudaria muitas coisas em mim

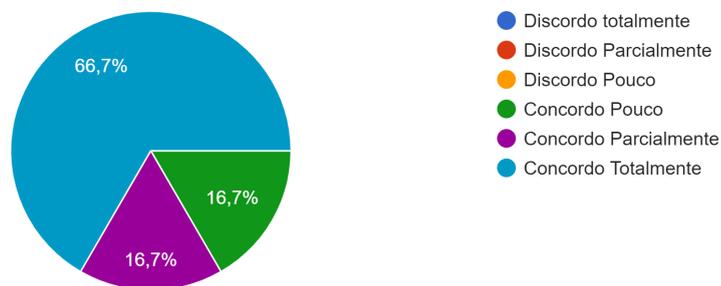
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 30 : Pergunta 30 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

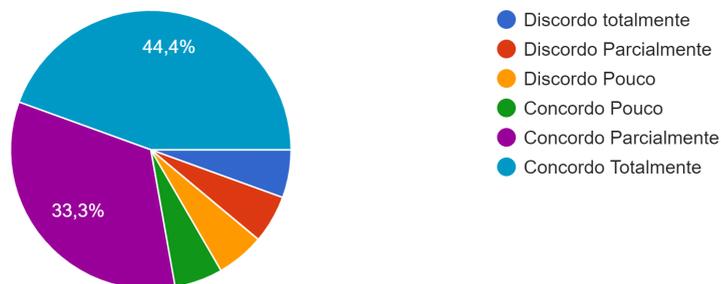
É importante pra mim escutar meus amigos quando eles falam sobre seus problemas
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 31 : Pergunta 31 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Estar feliz comigo mesmo é mais importante para mim do que a aprovação dos outros
18 respostas

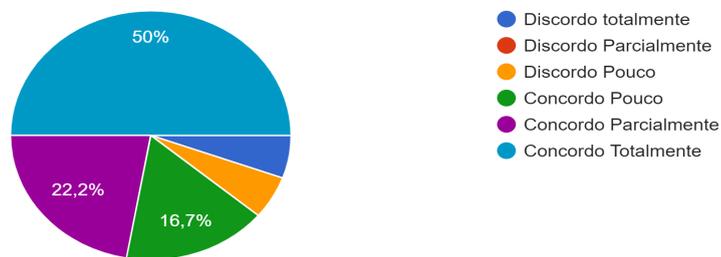


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 32 : Pergunta 32 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu acredito que é importante ter experiências novas que desafiem o que você pensa sobre você mesmo e sobre o mundo

18 respostas

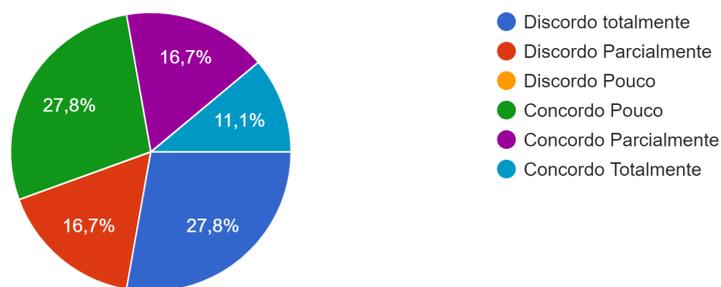


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 33 : Pergunta 33 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Na maioria das vezes acho minhas atividades desinteressantes e banais

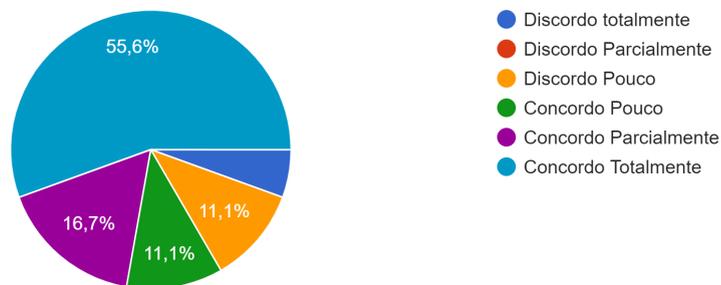
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 34 : Pergunta 34 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

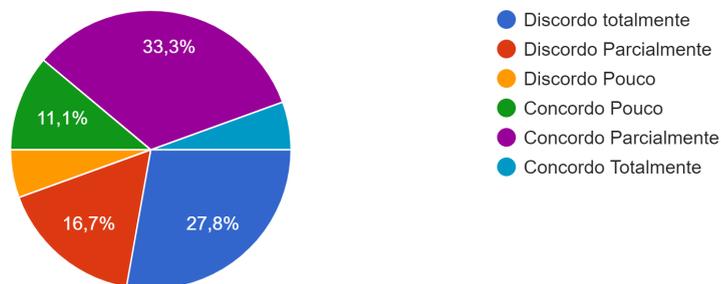
Gosto de ser do jeito que sou
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 35 : Pergunta 35 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu não tenho muitas pessoas que queiram me ouvir quando eu preciso falar
18 respostas

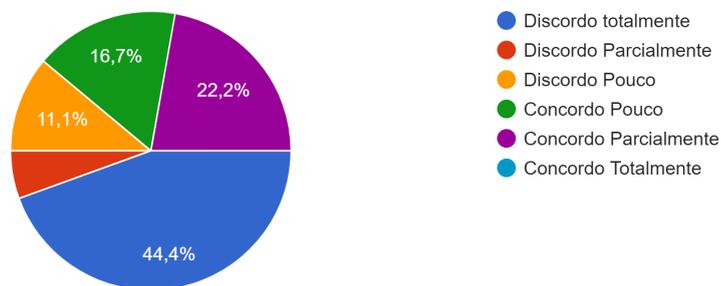


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 36 : Pergunta 36 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu tenho a tendencia de ser influenciado por pessoas com opiniões fortes

18 respostas

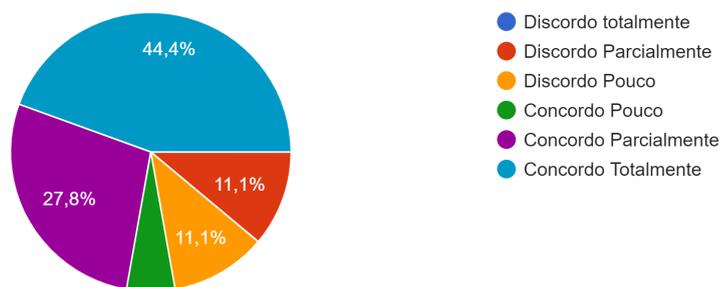


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 37 : Pergunta 37 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Se eu tivesse infeliz com a minha situação de vida, tomaria atitudes concretas para mudá-la

18 respostas

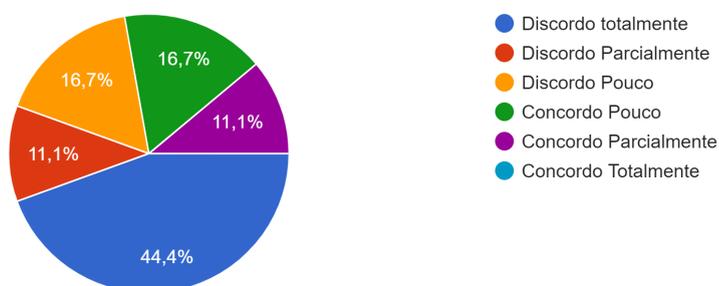


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 38 : Pergunta 38 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Ao pensar sobre mim, percebo que não melhorei muito como pessoa ao longo dos anos

18 respostas

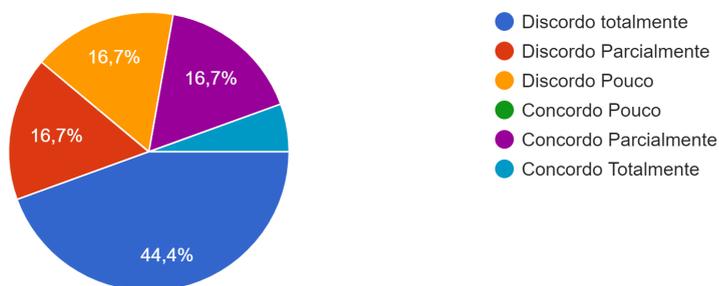


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 39 : Pergunta 39 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu não tenho clareza sobre o que eu estou tentando alcançar na vida

18 respostas

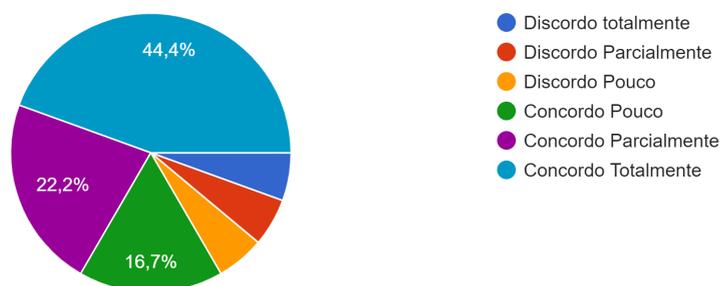


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 40 : Pergunta 40 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Eu sinto que ganho muito mais com minha amizades

18 respostas

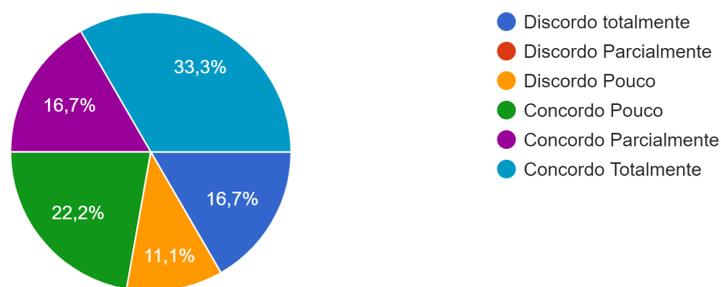


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 41 : Pergunta 41 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

A natação me trouxe amizades para a vida

18 respostas

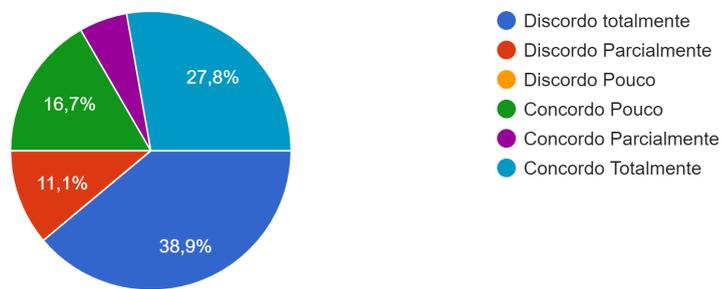


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 42 : Pergunta 42 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Quando perco uma aula fico desanimado para ir nas próximas

18 respostas

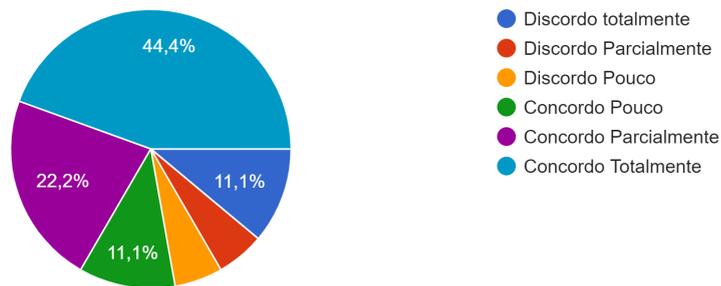


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 43 : Pergunta 43 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Me concentro totalmente durante os treinos de natação

18 respostas

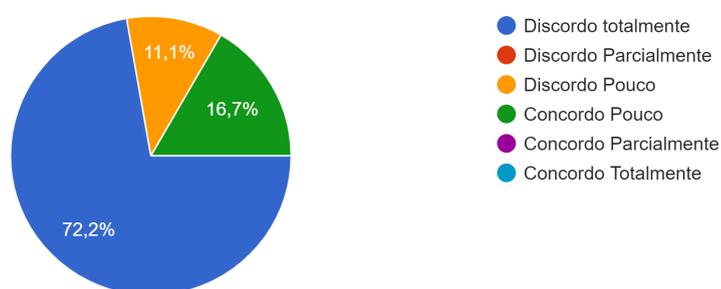


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 44 : Pergunta 44 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

As aulas de natação não são importantes para mim

18 respostas

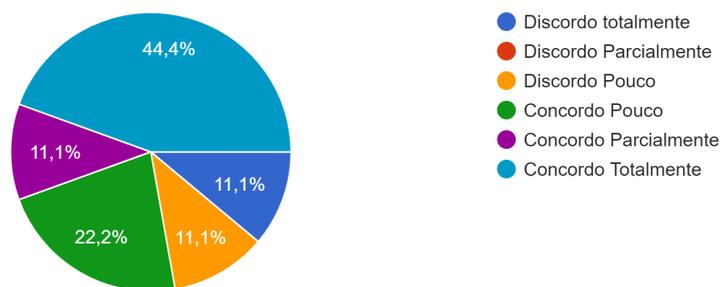


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 45 : Pergunta 45 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Fico animado quando temos competições

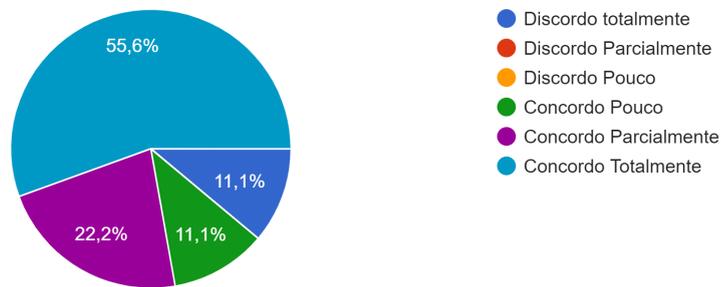
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 46 : Pergunta 46 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

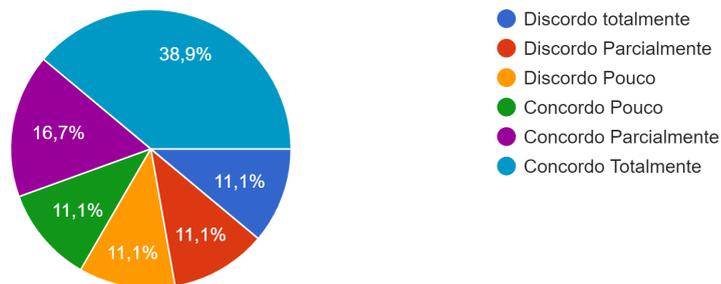
Me sinto motivado durante as aulas de natação
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 47: Pergunta 47 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Pratico natação para ser o melhor
18 respostas

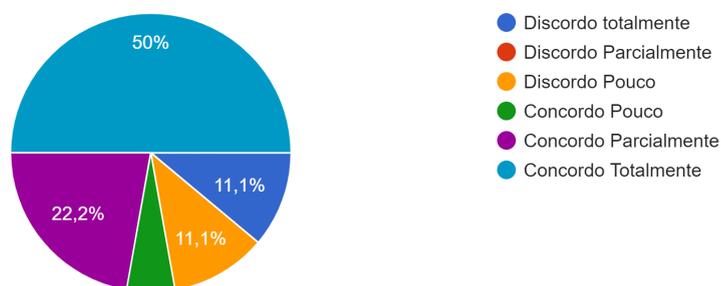


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 48 : Pergunta 48 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Durante as aulas de natação me esforço ao máximo para aprender mais

18 respostas

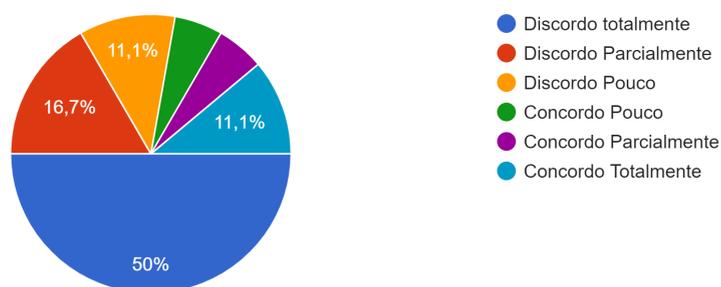


Fonte: Criação própria (2021)

Figura 49 : Pergunta 49 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Faço natação por fazer

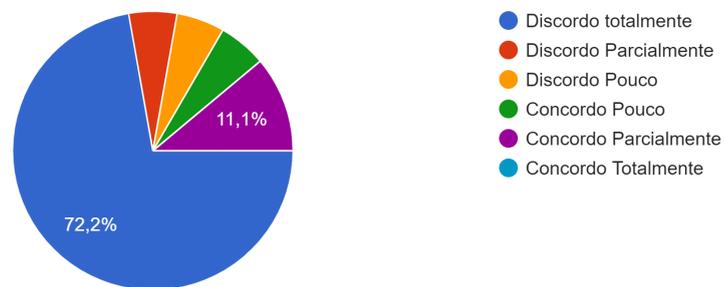
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

Figura 50 : Pergunta 50 do questionário EBEP - NATAÇÃO E PSICOLÓGICO

Pretendo seguir carreira de nadador
18 respostas



Fonte: Criação própria (2021)

6 CONCLUSÃO

A investigação do clima motivacional dos atletas evidencia a possibilidade de melhor compreensão do comportamento e da aprendizagem desses nas atividades e que, através desses fundamentos os treinadores, técnicos e psicólogos do esporte podem estabelecer as estratégias mais adequadas a fim de motivar seus atletas a melhor percepção do empenho e do esforço com vistas a maximizarem seus desempenhos nos treinos e nas competições.

Reconhece-se a importância da promoção de um clima motivacional voltado para a tarefa, face aos resultados verificados na literatura, em que a motivação intrínseca, a satisfação e a percepção do esforço podem ser potencializadas se os atletas percebem um clima motivacional mais envolto para a tarefa.

7 REFERÊNCIAS

Normas de acordo com o manual UNIFEOB

DE CAMARGO, Renata Freitas. **Como aumentar o lucro de uma empresa? Dicas para obter novas receitas**. TREASY, 2021 Disponível em:

<<https://www.treasy.com.br/blog/novas-receitas/>>. Acesso em: 18/09/2021

EXAME. **Método Kanban: como melhorar seu fluxo de trabalho e ser mais produtivo**. Exame, 2021. Disponível em:

<<https://exame.com/carreira/metodo-kanban-fluxo-trabalho-tarefas/>>. Acesso em: 18/09/2021.

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/3953/1/Sameiro%20Araujo%20%26%20Rui%20Gomes-Revista%20UM.pdf>

<https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1278/1/Relat%c3%b3rio%20Est%c3%a1gio%20Mestrado%20Carlos%20Sousa.pdf>

https://www.academia.edu/download/63812920/ARTIGO_PUBLICADO_RBPE_v.9_n.3_271-285_dez.201920200702-84107-1x2y8vf.pdf

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637869/5560>

<https://www.todamateria.com.br/natacao/>