**DECLARAÇÃO DE IMPORTÂCIA**

**ARTIGO: IMPACTO DA NATAÇÃO NA APTIDÃO FÍSICA E NA SAÚDE MENTAL DE IDOSAS**

Este artigo é inédito e analisa o impacto da natação na aptidão física e na saúde mental de idosas. A utilização de natação em idosos é um tema difícil de ser encontrado na literatura científica, a maioria dos estudos são bibliográficos ou capítulos de livros, por isso, realizamos este estudo de campo para contribuir nas tomadas de decisões de práticas que promovem a saúde dos idosos. Este estudo tem um impacto científico por ser um dos poucos que estudaram natação como prática em variáveis motoras em idosos. Este artigo vai mostrar ao leitor, uma maneira considerada simples de trabalhar com idosos e que trás resultados positivos nas variáveis estudadas.