



## **Natação para a vida**

Um dos esportes mais praticados no mundo, a natação está presente ao longo da nossa vida desde a gestação até os mergulhos nas piscinas. Por essa relação tão íntima do ser humano com o meio líquido, a natação pode ser introduzida logo nos primeiros meses de vida.

Considerada um dos melhores exercícios físicos existentes e dos mais indicados, por movimentar praticamente todos os músculos e articulações do corpo, proporciona às crianças, além dos benefícios físicos e orgânicos, também os sociais, terapêuticos e recreativos. É segura também por seu baixo impacto dentro d'água. A importância da natação em termos mais gerais está no desenvolvimento das qualidades físicas, relaxamento, controle respiratório, melhoria dos problemas posturais, controle corporal e das habilidades aquáticas. Além da melhoria da resistência cardiovascular e do sistema respiratório, expansão pulmonar e desenvolvimento do sistema muscular.

Dentre outros benefícios, podemos destacar o aprimoramento da coordenação motora e das noções de espaço e tempo, o preparo psicológico e neurológico para o auto-salvamento, melhoria da qualidade do sono, do apetite e da memória, além da prevenção de doenças respiratórias, sendo esta a atividade física mais indicada pelos médicos, especialmente para crianças e terceira idade.

**Ricardo Nilson**

**Professor de Educação Física - CREF - 009992**

Edição nº 15 - Fev/Mar 2018

Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---