

NATAÇÃO E BEM-ESTAR

MatheusFerreiraPáduaFirmino¹

Oliveira²

Marcelo Salgado de

RESUMO

A natação surgiu na antiguidade como uma alternativa já que saber nadar era mais uma arma que o homem dispunha para sobreviver naqueles tempos. A natação é uma prática corporal realizada na água podendo ser praticada enquanto esporte competitivo ou atividade recreativa e realizada por todas as idades. A natação ajuda na postura e coordenação motora, promovendo a socialização, tendo vantagens como o fortalecimento da musculatura e flexibilidade. A prática regular da natação melhora a memória, a função cognitiva, a resposta imunológica e o humor, podendo ajudar a reparar danos causados pelo estresse e construir novas conexões neurais no cérebro, sendo assim considerada um dos exercícios físicos mais completos. Desta forma a partir do estudo realizado, juntamente com experiência nessa área, tornou-se possível constatar que a natação é um componente muito relevante e útil para a vida humana e deve ser estimulado quanto antes a iniciação na prática.

Palavra-chave: Natação. Vantagens. Desenvolvimento motor.

Introdução

O estudo desse tema tem o interesse de mostrar os benefícios causados pela atividade física para a população, em especial a natação, compreendida neste trabalho como uma das atividades mais completas em benefício ao corpo.

A natação produz benefícios fisiológicos sobre o sistema de regulação térmica, o coração, o aparelho respiratório, aparelho locomotor; benefícios cognitivos uma vez que a água causa efeitos terapêuticos, estimula o bem-estar, a autoestima, ajuda na concentração e nos aspectos motivacionais e benefícios psicossociais uma vez que nadar não é só visto como uma atividade física, mas também como uma necessidade em caso de salvação, compreendendo que temos vários espaços envolvendo o meio líquido, tipo piscinas e praias, onde são espaços convidativos.

Proveniente desta afirmação pode-se levar em conta que a natação traz grandes benefícios através da sua prática, sendo assim, quais os benefícios a natação proporciona e como isso se aplica no bem estar pessoal?

Este trabalho teve como objetivo geral descrever a importância da satisfação no processo de ensino para os indivíduos praticantes da natação. Durante o trabalho será apontado os benefícios que são importantes para a população. Os objetivos específicos deste trabalho foram: Investigar a importância da natação nos aspectos físicos, mental e social; Descrever a relevância da natação no processo de evolução do nado; Analisar os benefícios que a natação proporciona.

O motivo para desenvolver o presente trabalho foi a curiosidade em saber os benefícios físico, mental e social dos praticantes de natação, mesmo no seu estágio inicial.

A metodologia aplicada trata-se de uma pesquisa de revisão bibliográfica que foi realizada com o objetivo de trazer ao debate a temática dos benefícios que a natação pode trazer para a saúde e o bem estar pessoal, através de livros, sites, artigos e revistas científicas.

Desenvolvimento

O ato de nadar já nasce com cada um. Desde o começo dos tempos já se utilizava da natação para atividades ligadas à sobrevivência, como caçar, ou como forma de lazer e locomoção. Segundo o dicionário Aurélio, natação é “ação, exercício, arte ou esporte de nadar” e nadar quer dizer “sustentar-se e mover-se sobre a água por impulso próprio”. Para Santana, Tavares e Santana (2013, p. 17), “Nadar é muito mais que esporte: significa ter maiores opções de lazer, condições de se defender em meio líquido e auxiliar na preservação da vida”.

As pessoas em sua maioria, portanto, não praticam natação visando se tornar atleta profissional desta modalidade, mas sim pela satisfação e sensação de bem estar que o ato de nadar causa nos seus participantes. Este é um dos motivos que leva as pessoas a recorrerem à natação.

Contudo, “o ensino pode ter como enfoque principal o esporte competitivo, em que se dá mais ênfase à técnica dos quatro estilos” (SANTANA, TAVARES, SANTANA, 2003, p.17). A própria sequência pedagógica prevê uma ordem entre os estilos. São eles: crawl, costas, peito e borboleta, cada um deles com uma técnica exata a ser aplicada.

Nado Crawl – Sequência pedagógicas

Adaptação ao meio, respiração geral, flutuação ventral – lateral, propulsão de perna, propulsão de braço, coordenação de braços e pernas, respiração específica lateral, coordenação braço, pernas e respiração e por fim o nado completo.

Nado Costas – Sequência pedagógicas

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuabilidade dorsal, propulsão de pernas, rolamento de ombro, propulsão de braços, coordenação de braços e pernas, respiração específica, coordenação de braços, pernas e respiração e por fim o nado completo.

Nado Peito – sequência pedagógica

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuação ventral – vertical, propulsão de pernas, propulsão de braços, coordenação das pernas e dos braços, respiração específica frontal, coordenação de braços, pernas e respiração e por fim o nado completo.

Nado Golfinho (Borboleta) – Sequência pedagógica

Adaptação ao meio líquido, respiração geral, flutuação ventral, propulsão das pernas, propulsão dos braços, coordenação das pernas e dos braços, respiração específica frontal, coordenação das pernas, braços e respiração e por fim o nado completo.

Na parte fisiológica, o trabalho da natação é amplo, ela ajuda no fortalecimento dos músculos, nos níveis de força, uma vez que ela trabalha toda a musculatura, ajuda também no fortalecimento cardiovascular e cardiorrespiratório, “na natação, a ventilação pulmonar deve ser mais eficiente, por isso trabalha-se a resistência aeróbica” (KERBEJ, 2002, p.52).

Outros benefícios desenvolvidos ao meio aquático é o aumento da habilidade motora, o que proporciona o controle motor maior, a melhora de um treinamento aeróbio também é um dos benefícios presentes nessa modalidade.

São inúmeros os benefícios da natação para a sociedade que ocorre gradativamente com as participações frequentes às aulas, é de extrema importância a estimulação e incentivo do professor, e dos alunos para que continuem as aulas e percebam os benefícios proporcionado

Conclusão

Ao longo desse estudo bibliográfico sobre os benefícios da natação percebeu se que água e os exercícios físicos executados nela formam uma combinação perfeita que proporciona todos os benefícios apresentados seja bem-estar físico, mental ou social.

Os benefícios da natação, se dão pelo fato de que na piscina o corpo fica mais leve, facilitando a execução dos movimentos, evitando riscos de lesões, porque o impacto sobre as articulações e os ossos é mínimo. Por isso, se fez necessário o conhecimento de cada professor.

Além disso, esse tipo de atividade física vem a cada dia ganhando novos adeptos, independente da faixa etária, seja adulto, idosos, gestantes e deficientes físicos. Neste trabalho verificou-se que é possível o professor de natação trabalhar com todos esses públicos.

Porém, deve-se preocupar em optar pela melhor forma de metodologia e didática a ser trabalhada com cada um deles. A natação atinge a sociedade como um todo, aumentando a procura dessa modalidade. Eles a praticam por motivos de saúde através de indicação médica ou por estar sentindo os benefícios no seu cotidiano, melhorando as atividades da vida diária. Além de proporcionar melhor qualidade de vida, aumento da autoestima e socialização. Mas, gestantes e

deficientes também procura por essa atividade devido a todos os benefícios já comentados neste estudo.

Por fim, cabe aos profissionais de Educação Física que trabalham com a natação, ou até mesmo com outros tipos de atividades aquáticas, a conscientização da importância de desenvolver pesquisas e estudos que possibilitem ampliação do leque de atividades nessa área de atuação, na busca do atendimento dos anseios e necessidades de cada público alvo.

Referências

APOLINÁRIO, Marcos Roberto. **Estratégias para o Ensino da Natação**. – São Paulo: Phorte, 2016.

ESTER, Mendes **Educação por meio da natação: enxergue além de ensinar a girar braços e bater pernas** – Belo Horizonte, 2012

KERBEJ, Francisco Carlos. **Natação algo mais que 4 nados**. 1ed – Barueri, SP, 2002.

LEWIN, G. **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.

MATSUDO, Sandra M. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. – Londrina: Midiograf, 2001.

NAHAS, Markus V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. – Londrina: Midiograf, 2001.