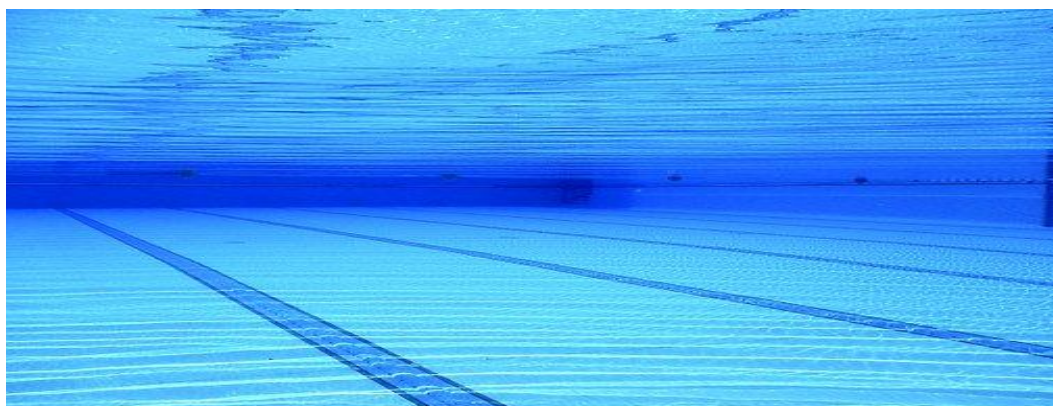


## ***Natação – Profa. Maria de Lourdes***



Todos nós, da Natação do Cepeusp, estamos aguardando a reabertura das piscinas. Mas com segurança, é claro!

Quem puder nadar em alguma piscina por aí, nos condomínios, em sua casa, sítios ou lagos e mares, que o faça.

Mas enquanto isso, elaboramos algumas dicas para que você se mantenha ligado e ativo na natação.

### **Doze motivos para você aprender a nadar e continuar praticando:**

- 1) Considerado o nº. 1 do Ranking dos Esportes, a Natação, traz imenso bem-estar físico, mental e emocional e muitos outros benefícios à sua saúde. A sua prática proporciona, ao mesmo tempo, fortalecimento muscular e a melhoria da capacidade cardiorrespiratória, o chamado 2 em 1, favorecendo a resistência aeróbia geral e localizada. Além disso, apresenta baixo índice de lesões comparado com outros esportes, justificando sua posição de primeiro lugar.
- 2) Já se dizia na Grécia Antiga que “toda criança de 7 anos deve aprender a ler e a nadar “. Pois é ... ao invés de escrever, valorizou-

se o nadar, pois é uma habilidade necessária à sobrevivência, como pensado pelos sábios Gregos, o que a distingue dos demais esportes, tornando-a única e necessária, o que comprova a sábia frase grega.

- 3) Viemos do meio líquido durante a nossa gestação, quando no estado fetal nos encontrávamos no líquido amniótico, portanto o contato com o meio líquido de alguma forma está na memória do subconsciente, o que facilita a continuidade de contato com o meio líquido após a primeira respiração ao nascermos.
- 4) Além do que já existem provas da origem dos movimentos natatórios, pois nos partos feitos n'água, por causa da vida intrauterina, o bebê faz seus primeiros movimentos n'água chamados de nado rudimentar, ou seja, já nascemos com essa habilidade de forma instintiva.
- 5) Mesmo após algum tempo de vida, estar n'água, nos remete à nossa origem, pois voltamos para água com quase nenhuma veste, e nessa condição, nos dá uma sensação de “voltarmos a ser criança” mesmo em qualquer idade, o que traz prazer e alegria.



- 6) No caso de ter adquirido uma experiência traumática com a água, e ocorrer algum tipo de bloqueio para nadar, ao enfrentar esse desafio, o aprendiz ganha habilidades aos poucos e recupera sua confiança e autoestima, gerando melhores condições no convívio

social, principalmente quando a habilidade de nadar está em questão.

- 7) Depois da revolução industrial, passamos a ficar mais sentados ou em pé na maior parte do dia, o que colaborou para o aumento de más posturas corporais, haja vista que 99% da população mundial tem escoliose (desvio da coluna vertebral), e na Natação passamos para a posição decúbito ventral ou dorsal (deitado), favorecendo o relaxamento da musculatura tronco-cefálica.
- 8) O meio líquido pode relaxar todo seu corpo, como faziam os romanos antigos, principalmente na água fria (mínimo 20 graus), pois estimula os sensores térmicos e, após cessar sua ação, provoca uma sensação de extremo relaxamento e bem-estar (êxtase).
- 9) Os movimentos natatórios são simétricos, ou seja, ambos os membros, direito e esquerdo são exigidos na mesma intensidade, o que compensa a subutilização de um membro menos usado normalmente, diante da lateralidade genética, como por exemplo, do braço esquerdo para quem é destro e vice-versa.
- 10) Em sua maior parte 80% dos nados nos estilos Crawl ventral e Dorsal, Peito e Borboleta, são desenvolvidos pelos membros superiores, e na posição horizontal, vencendo a resistência d'água. Isso fortalece, além da musculatura dos braços, toda a musculatura do tronco, o que ajuda na postura para enfrentar seu dia a dia.
- 11) Ao contrário da corrida, na natação só inspiramos pela boca e expiramos pela boca e/ou nariz dentro d'água, e esse exercício estimula os músculos expiratórios para vencer a resistência d'água, pois, no estado de repouso, estes apenas relaxam para o ar sair. Portanto, é uma prática ótima para todos, principalmente para quem tem problemas respiratórios e precisa tocar um instrumento de sopro ou até mesmo cantar.



12) A água é um dos elementos mais importantes da natureza. Quando nadamos ao ar livre podemos entrar em contato com o verde das árvores e com os pássaros que entornam o ambiente aquático. Além do que podemos tomar sol durante nossa prática, o que ajuda na absorção da vitamina D. E toda essa relação com a natureza, tão importante para o nosso dia a dia que, muitas vezes, é atribulado, proporciona, também, uma higiene mental.

*Pronto! Agora é com você!*

*Vamos aguardá-lo na próxima oportunidade!*

*Pois para nadar, ou aprender a nadar não existe limite de idade!*

*Até breve!*



*Prof<sup>a</sup> Maria de Lourdes A. M. Cassis (Mé)*

*Natação; Snorking e Educação Física por Temporada*