

Natação e os benefícios para a saúde



Um esporte muito antigo que hoje em dia existem muitos adeptos seja por profissão, lazer ou por indicação médica, o que podemos afirmar sobre a natação é que ela é uma aliada a saúde, está relacionada com o bom condicionamento físico e qualidade de vida. É um dos esportes mais completos e o melhor é que é muito acessível para todas as idades, classe econômica e disposição física, muitos médicos ortopedistas, otorrinolaringologistas, cardiologistas, fisioterapeutas, psicólogos, entre muitos outros indicam e garantem a natação como um esporte que auxilia o corpo a reagir a doenças e também reforça as imunidades naturais.

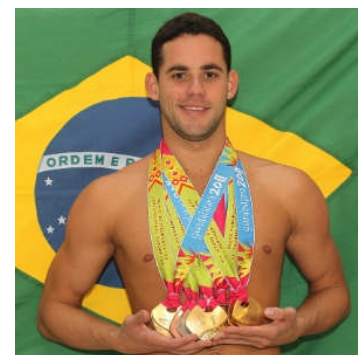
Os maiores benefícios que a natação pode oferecer aos praticantes são:

- Reduz os riscos de doenças cardiovasculares;
- Estimula a circulação do sangue por todo o organismo;
- Reforça as articulações;
- Fortalece os músculos e os define;
- Trabalha a flexibilidade;
- Melhora a auto-estima;
- Fortalece o sistema respiratório;
- Auxilia em tratamentos contra a artrose;
- Melhora a postura;
- Reduz os riscos de lesões;
- Retarda o envelhecimento precoce;
- Qualquer pessoa pode fazer, independente da idade ou habilidade;
- Amadurecimento neuro-muscular;
- Ótima atividade aeróbica;
- Trabalha a coordenação motora;
- Reforça o sistema imunológico;
- Combate o estresse e a depressão;
- Melhora a oxigenação do cérebro;
- Trabalha a capacidade pulmonar , garantindo um melhor condicionamento físico ao realizar outras atividades;
- Proporciona liberdade física;
- Ótima atividade para perder e manter peso;
- Gasta em média 500 calorias em uma hora;

Por ser um esporte aquático fornece maior liberdade de movimento, causando uma ótima sensação a quem pratica, é recomendado para bebê, adulto e idoso, ou seja, é um esporte que se diferencia dos outros pelo fato de não ter contra-indicações. Além disso, tem zero chance de o praticante sofrer uma lesão, além de reforçar os músculos, proporciona maior flexibilidade, aumentando o condicionamento físico, por ser uma prática que exige concentração para manter a respiração correta elimina qualquer tipo de estresse, esta concentração faz com que os problemas sejam deixados de lado por um instante, aumentando sua capacidade de raciocínio e serenidade.

É uma atividade tão importante e benéfica que é utilizada como complemento de outras modalidades esportivas trazendo uma grande evolução ao seu praticante. Todos os atletas de alta performance praticam a natação para buscar um resultado mais eficiente.

E se tudo isso ainda não convenceu você da importância da natação, pense bem... todos os lugares onde vamos descansar e relaxar é cercado por água, mar, piscina, rio... e quem pode descansar sabendo que seu filho ou filha corre perigo? Saber nadar é uma necessidade, uma necessidade boa e divertida.



THIAGO PEREIRA



TORNEIO DA AMIZADE



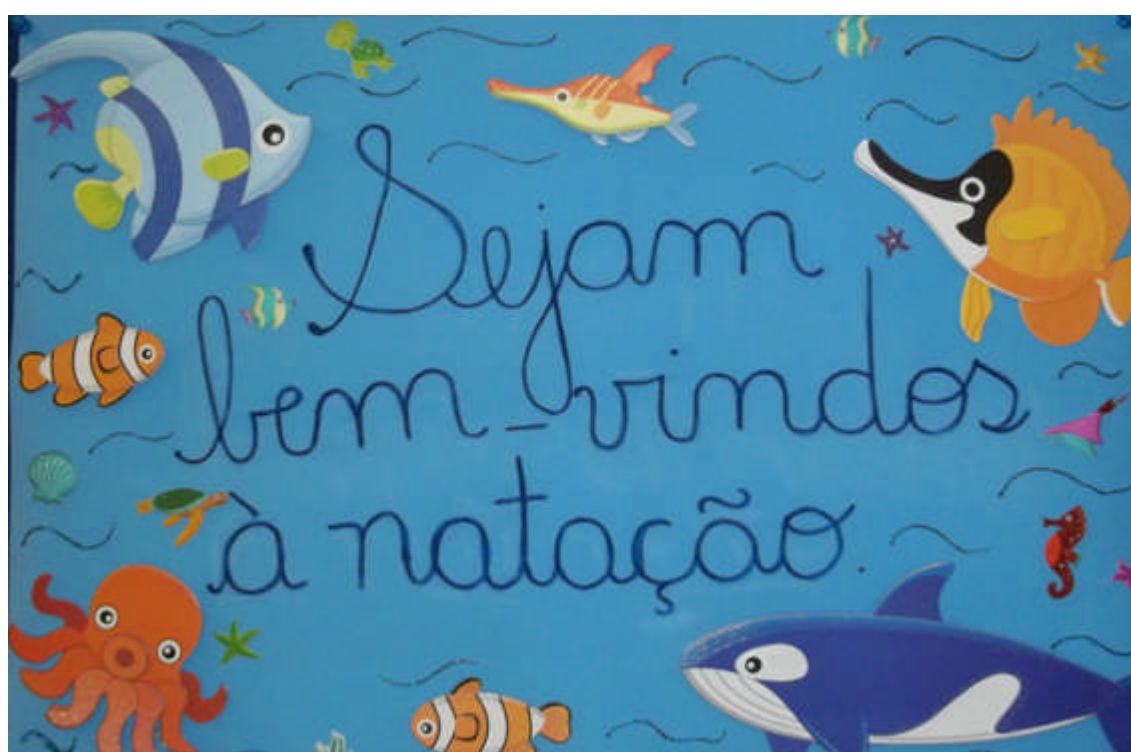
DIA DO PIJAMA E DIA DO BRINQUEDO



FESTIVAL INTERNO



TIO LEO (TRAVESSIA EM BUZIOS)



ESPERAMOS POR VOCÊS...

VENHA PRATICAR, DESCANSAR E SE DIVERTIR
EM NOSSAS PISCINAS...

NATAÇÃO ENSG 2012