NATAÇÃO COMO SAÚDE E BEM-ESTAR

Autor(res)

Adriana Antunes Vieira
Pablo Henrique Pereira De Souza

Categoria do Trabalho

4

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

Introdução

A Natação é a atividade física do homem e de outros animais que consiste no deslocamento em meio liquido principalmente através de braços e pernas. É uma modalidade que envolve a participação de diversos segmentos corporais e ampla característica aeróbica, dessa forma ela pode ajudar na conquista de melhores níveis de aptidão física relacionada à saúde do indivíduo praticante. Após surgir a muito tempo atrás, vem trazendo diversas formas de ser executada, seja em âmbito esportivo, de sobrevivência ou saúde, a ser decidido de acordo com cada situação. Visto que a natação tem diversos aspectos a serem relatados, o presente trabalho tem como foco, apresentar a natação como saúde e bem-estar, trazendo pontos de pesquisa que vise a prática, e o que tem trazido consigo, em seus diversos fatores contribuintes.

Objetivo

O presente trabalho tem como objetivo, entender a natação no âmbito esportivo e mostrar seus efeitos na saúde e bem-estar do praticante.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão bibliográfica qualitativa e descritiva, baseada em diversos autores da área esportiva e a área da saúde, como, por exemplo, AFONSO,2022, MIRANDA et, al. (2001) entre outros. Também foi feito um levantamento sobre o tema em artigos, documentários, relatórios entre outras fontes de dados publicadas nos últimos 10 anos. Das quais foram pesquisadas as palavras: saúde, natação, atividade física, saúde.

Resultados e Discussão

A natação é de extrema importância, por possibilitar o aprendizado de novas habilidades em um ambiente líquido totalmente diferente do qual vivemos, e o envolvimento dos praticantes com a natação, pode trazer benefícios não só para sua melhora física, mas também para a melhora do seu estado emocional, cognitivo e de seu bem estar geral, sendo notória a eficácia da atividade na vida dos praticantes.

Conclusão

Mesmo tendo a saúde e bem-estar como algo relativo, que varia de pessoa para pessoa, vemos que a natação é de grande importância, por possibilitar e contribuir no aprendizado de novas habilidades em um ambiente líquido

inteiramente diferente do qual vivemos, e por promover benefícios sobre saúde muscular e mental, além de desenvolvimento das relações interpessoais, que são possibilitadas por seus praticantes. .

Referências

MIRANDA et al., Exercício Físico, Humor e Bem-Estar: Considerações sobre a Prescrição da Alta Intensidade de Exercício. Revista Psicologia e Saúde, v. 3, n. 2, p. 49-54, 26 out. 2011.

GRASSI, Marco. As águas do planeta terra. Águas no planeta Terra, Cadernos Temáticos de Química Nova na Escola, p. 31, maio 2001.

AFONSO, Lucas. "Natação"; Brasil Escola. Disponível em: https://brasilescola.uol.com.br/educacao-fisica/natacao.htm. Acesso em 05 de novembro de 2022

ASSOCIATION OF SWIMMING THERAPY (AST). Natação para Deficientes. 2ed. São Paulo: Manole,.2000