

vai de bet 10 reais gratis

Esportes aquáticos são indicados para quem gosta do contato com a água.

A natação, por exemplo, é uma atividade física versátil e bastante completa, que pode ser praticada tanto em piscinas quanto no mar ou em outros espaços, como rios e lagoas.

Neste artigo, você terá acesso a um panorama completo sobre o assunto.

Conheça mais sobre o esporte, os benefícios da natación, quem pode praticar, como aprender a nadar, os tipos de nados mais comuns e os equipamentos necessários para quem está começando no esporte.

Confira! O que é natación?

Diante da pergunta o que é natación, não existe uma única resposta.

Além de ser um esporte, ela é considerada uma atividade de lazer baseada na locomoção na água.

Como esporte, os registros das primeiras competições são datados do século XIX.

Na olimpíada de 1896, o esporte já estava presente na lista do evento.

Hoje, é considerado uma das modalidades esportivas mais praticadas do mundo.

Quais são os benefícios da natación?

Muitas pessoas se questionam se a natación emagrece.

Essa prática traz vários benefícios para a saúde, contribuindo para o bem-estar físico e mental.

A seguir, listamos os benefícios da natación:

É considerada um dos exercícios físicos mais completos, pois trabalha a maior parte dos músculos do corpo;

fortalece as articulações e os ligamentos, melhorando a postura e a flexibilidade;

contribui para o gasto calórico, por isso, quando combinada com dieta, pode favorecer estratégias de emagrecimento; combate o estresse;

melhora a circulação e a oxigenação sanguínea, contribuindo para o aperfeiçoamento do raciocínio e da memória;

melhora a respiração e a capacidade aeróbica.

Quem pode praticar natación?

Via de regra, qualquer pessoa em bom estado de saúde pode praticar natación.