

Natação Infantil: um hábito saudável

Desde cedo as crianças devem ser incentivadas a exercerem alguma atividade física. As vantagens de um esporte iniciado logo cedo são inúmeras. A natação é uma excelente dica ao público infantil.

Você quer saber alguns dos benefícios proporcionados pelas atividades físicas? Então vamos lá: melhora a capacidade cardiorrespiratória, o tônus, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a força, a velocidade, desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, as percepções tátil, auditiva e visual, as noções espacial, temporal e de ritmo, sociabilidade e autoconfiança.

Não podemos nos esquecer de um aspecto fundamental: a criança não deve ser obrigada a fazer aquilo que não gosta. Deixe que ela escolha a sua atividade física. Segundo a Academia Americana de Pediatria, 75% das crianças obrigadas a fazer esportes de que não gostam, até os 15 anos, param de praticar e ficam sedentárias.

A natação é o esporte que pode fazer parte da vida da criança logo nos primeiros meses. É praticada de forma lúdica e recreativa, sem compromisso com as técnicas, para uma adaptação ao meio líquido.

Esse esporte contribui para desenvolvimento do ser humano integral, nos aspectos cognitivo, emocional e social. Também é incontestável a eficácia e a eficiência da natação para a melhoria do aspecto físico e da postura essenciais para o desenvolvimento motor do bebê.

Na natação, a criança pode experimentar os movimentos novos que aprende sem traumas de um tombo como rolar, movimentar perninhas e bracinhos. Além de tudo, é um meio aconchegante oferecido pela água morna.

Companheiro - As crianças precisam da presença de um acompanhante nas aulas, alguém que a criança confie. Essa relação de confiança é de fundamental importância para o desenvolvimento afetivo do bebê. Além disso, as crianças aprendem com mais segurança, sem medo do desconhecido.

A importância da natação para a formação de sua personalidade e inteligência é algo que não se pode negar. Com os colegas na piscina, aprendem que cada um tem sua vez e todos são importantes.

Crianças iniciadas em um programa de adaptação ao meio líquido em idade pré-escolar têm um rendimento mais satisfatório em seu processo de alfabetização.

Não é de se espantar quando se fala que a natação é um esporte completo. Esse esporte também melhora a resistência do organismo e ajuda na prevenção e recuperação de doenças como asma, bronquite e problemas ortopédicos.

Quando o bebê estiver com febre, diarreia ou vômito, reações vacinais ou dores de ouvido não o leve para a aula de natação. Agasalhe sempre as crianças antes e depois das aulas.

Os pais não devem matricular seus bebês nas aulas de natação com o objetivo de formarem campeões, mas sim pela formação de um hábito que lhe renderão boa saúde para sempre. A medalha de campeão em saúde ninguém tirará de seu filho.