

10 Benefícios DA NATAÇÃO

Um estilo de vida saudável é a melhor forma de prevenirmos idas ao médico. Alimentação cuidada e exercício físico são fundamentais. Se quer uma sugestão, pratique natação! Faz bem a tudo e não corremos grandes riscos de lesões, pelo que à partida qualquer pessoa poderá praticar este desporto. Desde os mais novos aos mais velhos, sem exceções.



FORTALECE O SISTEMA CARDIOVASCULAR

Regra geral, as atividades que se focam em acelerar o ritmo cardíaco são excelentes para o bom funcionamento do coração. A natação, devido aos movimentos dos braços e pernas, aliados à respiração ritmada, tornam o coração mais forte. Braçada após braçada, a circulação sanguínea é estimulada e a gordura que envolve o coração é eliminada. Assim, previne acidentes cardiovasculares.



BENEFICIA O SISTEMA RESPIRATÓRIO

A natação também ajuda, e muito, a fortalecermos os músculos da parede torácica. Já se sabe que os pulmões contraem e expandem, de forma a oxigenar todo o nosso corpo. Desta forma, uma atividade física que exercite a respiração, potencia a elasticidade dos pulmões e melhora a sua função vital.



MELHORA A CAPACIDADE DE RACIOCÍNIO

Este desporto permite que exercitemos o corpo inteiro e o cérebro não é exceção. Pernada após pernada a nossa capacidade lógica e de memorização são estimuladas e melhoradas!



FORTALECE O TÔNUS MUSCULAR

Como a natação é uma das atividades mais completas, os movimentos na água estimulam praticamente todos os músculos do nosso corpo. Assim sendo, ao praticá-la estamos a promover o fortalecimento dos nossos músculos (fundamental para suportar o peso dos ossos) e a promover a flexibilidade da coluna e do esqueleto no geral. É por isto que a natação também é ótima para combater dores de ossos.



ALIVIA O STRESS

Quase todos os exercícios anti-stress envolvem exercícios de respiração. Ao praticar este desporto, está automaticamente a fazê-los e a sensação de bem-estar não tardará a chegar. Além disso, a água tem um efeito calmante. Permite uma liberdade de movimentos que se alia a um relaxamento mental, fazendo com que o stress fuja a sete pés!



REDUZ O COLESTEROL NO SANGUE

O desporto é fundamental para eliminar o mau colesterol, mas a natação é uma das melhores atividades para este efeito, já que é um exercício aeróbico. Aumenta o nível do bom colesterol e ainda reduz drasticamente o mau. Desta forma, garante artérias desobstruídas e muito mais saudáveis prevenindo, por exemplo, acidentes vasculares cerebrais.



REDUZ OS SINTOMAS DE ALERGIAS

Como a natação é praticada em piscinas cobertas, onde o ar é bastante húmido, ao inalá-lo podemos estar a ajudar a acabar com asma e alergias. Aqui só temos que tomar precaução com a saída da piscina. Seque bem o cabelo e, após vestir as suas roupas, agasalhe-se com um gorro, cachecol na zona da garganta e um casaco quentinho.



AJUDA A PERDER PESO

Há poucos métodos melhores para perder peso do que a natação! Dependendo da intensidade e regularidade dos treinos, irá queimar imensas calorias! Se praticar com uma intensidade moderada, a cada hora perderá entre 300 a 400 calorias!



AJUDA A COMBATER DOENÇAS REUMÁTICAS

Este desporto é de baixo impacto, o que significa que, ao serem feitos na água, os movimentos parecem mais fáceis e permite que as articulações acompanhem o crescimento dos músculos com uma melhor lubrificação. Ao lubrificar as articulações a dor provocada pela artrose, fibromialgia e outras é reduzida. Além disso, ao praticá-la estamos a alongar, o que é 100% benéfico para articulações mais flexíveis e menos dolorosas.



REDUZ O RISCO DE CONTRAIR DIABETES

É verdade, ao praticar este desporto com regularidade está a reduzir em cerca de 10% o risco de contrair diabetes do tipo 2.

ENTRE NA ÁGUA, GANHE VIDA!