

# Mergulhe nos benefícios da natação

O esporte é uma ótima maneira de incentivar o estilo de vida ativo e desenvolver, nas crianças, habilidades de maneira lúdica e divertida

POR LOANNE GUIMARÃES\*

A natação é uma prática que tem destaque não apenas por ser um dos esportes mais completos e uma atividade recreativa para as crianças, mas também pelos diversos benefícios que são proporcionados para a saúde e o desenvolvimento dos pequenos.

A atividade pode ser iniciada a partir dos 6 meses de vida, segundo a Sociedade Brasileira de Pediatria, período em que os bebês já estão imunizados com a maioria das vacinas. De acordo com a pediatra Fabiana Soares, a recomendação é feita a partir dessa idade, pois a criança já possui a cabeça e o tronco mais firmes, ou seja, com um desenvolvimento neuropsicomotor com condições adequadas para realizar a prática. "A criança não pode ter contraído nenhum quadro infeccioso, de pele ou respiratório, por exemplo."

A natação, quando praticada na primeira infância, traz inúmeros

benefícios à saúde da criança. O esporte exige um trabalho motor completo, desde movimentos de pernas, braços, tronco e cabeça, o que auxilia no desenvolvimento físico, como equilíbrio, ritmo, consciência corporal e, também, na coordenação motora. Por envolver o corpo como um todo e ser um exercício aeróbico, a criança adquire uma resistência cardiorrespiratória, e por ser uma atividade rica em estímulos sensoriais, auxilia no desenvolvimento cognitivo.

Não é novidade nem surpresa que praticar atividade física faz bem para a saúde mental, e isso não é diferente para os pequenos. Segundo estudos, crianças entre 6 e 12 anos têm mais capacidade de lembrar vocabulário após nadar por vários minutos, pelas conexões neurais proporcionadas. Durante a prática se tem a liberação de vários hormônios que trazem benefícios mentais. A endorfina, hormônio da felicidade, é um desses que proporcionam a melhora do

