

Fotos: Arquivo Pessoal



Júlia Campos tem a irmã Sofia como inspiração

Sofia Campos já foi campeã no revezamento em equipe modalidade crawl

bem-estar e do humor e reduz o estresse, segundo Dioclésio Reis, coordenador e professor da escola de natação infantil Nathibum.

Cada progresso na natação, como aprender a flutuar, nadar uma distância maior, aprender novos estilos e técnicas de nado são conquistas que contribuem para a autoestima da criança. Elas também aprendem nas aulas sobre autoconhecimento, liderança, responsabilidades, concentração, foco no objetivo e a rápida tomada de decisão.

Diversas vantagens

O sono é essencial para a saúde de qualquer pessoa e de qualquer idade, mas para as crianças é um fator necessário tanto para o crescimento quanto para o desenvolvimento pessoal. A natação é um esporte que demanda muita energia de quem pratica, sendo uma ótima alternativa para que a garotada durma com mais facilidade e tenha noites tranquilas. Enquanto dormem, fixam o que aprenderam durante o dia, necessitando de um tempo maior de descanso para o cérebro.

A modalidade também proporciona fortalecimento do sistema imunológico e um bem-estar geral para a criança. Por exigir tanto da musculatura de todo o corpo quanto das vias respiratórias, a atividade gera a diminuição de substâncias oxidativas que fazem as crianças ficarem doentes e alivia problemas respiratórios, como a asma, segundo a pediatra Fabiana Fonseca. “Tudo fortalecido, a criança acaba adoecendo menos. E se ela, por acaso, ficar doente, acaba respondendo melhor ao tratamento, melhorando rapidamente”, completa.

O exercício de nado é um grande auxiliar para crianças com crises respiratórias e alérgicas, por exemplo, pela melhora da capacidade do pulmão. Um dos motivos que fizeram Danielle Campos procurar por aulas de natação foi a indicação médica, com o objetivo de melhorar



Professora Bianca Arruda e sua aluna, Sofia Ryker, juntas há seis anos

as crises de bronquite de suas filhas, Sofia Campos, 12 anos, e Júlia Campos, 7. “No caso da minha mais velha e logo depois da mais nova, foi por conta da alergia respiratória que ambas apresentaram após completarem 2 e 4 anos, respectivamente. Foi indicação médica para melhorar as crises, e realmente surtiram efeito”, relata a mãe.

Segurança aquática

De todos esses benefícios, talvez o mais importante seja a segurança aquática. Segundo dados da Sociedade Brasileira de Pediatria, entre 2021 e 2022, o Brasil registrou três mortes por afogamento de crianças e adolescentes por dia, sendo uma fatalidade frequente e que pode ser evitada. “Como profissional de

educação física, acredito que o principal benefício é a prevenção de acidentes e mortes por afogamento”, expõem Bianca Arruda, professora da academia Água Vida.

Aprendendo a nadar desde cedo, as crianças adquirem habilidades essenciais de sobrevivência na água, reduzindo o risco de afogamento e acidentes. Durante as aulas de natação são passadas as técnicas básicas de sobrevivência, como flutuação e controle respiratórios, para que, em casos de possíveis acidentes, elas consigam boiar, controlar a respiração ou chegar até uma parte mais rasa. Porém, mesmo sabendo nadar, não é recomendado deixar as crianças sem a supervisão de um responsável em ambientes aquáticos.

***Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte**