

A INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NOS ASPECTOS RELACIONADOS AO LAZER E À SAÚDE

Francisco Jardel Brasilino do Nascimento¹, Francisco José Costa da Silva², Tadeu Alves de Almeida Júnior

¹ Discente do Curso de Educação Física da UNICATÓLICA.

E-mail: jardelbrasilino6@gmail.com

² Discente do Curso de Educação Física da UNICATÓLICA. E-mail: franquiaj@gmail.com

Pro^o Ms Tadeu Alves de Almeida Júnior; Docente do Curso de Educação Física da UNICATÓLICA. E-mail: alvestaj@gmail.com

RESUMO

Este estudo teve o objetivo de aplicar um exercício envolvendo a técnica do nado crawl, de forma lúdica e divertida, visando o melhoramento físico e mental de cada praticante. O estudo base foi realizado por alunos da disciplina de praticas investigativas II, vinculado ao curso de educação física bacharelado com 31 indivíduos, atividade durou exatamente 10(dez) minutos e 34(trinta e quatro) segundos. As equipes estavam compostas por 15 pessoas, os participantes possibilitaram um jogo bem dinâmico, competitivo e divertido. No entanto devemos propor atividades lúdicas como importante ferramenta para a motivação no aprendizado e mostrar as enormes formas de contribuição da natação por meio dessa atividade aquática, no aspecto motor ímpar para criança e adultos usufruir de uma determinada atividade/brincadeira especificamente voltada para o nado crawl que é uma das modalidades mais praticadas da natação e conhecê-la é fundamental para todos que queiram nadar. Com isso podemos utilizar técnicas do nado crawl voltada para o lazer, trazendo uma forma de atividade física, com o intuito de melhorar a saúde, por exemplo, sistema cardiorrespiratório, coordenação, força e velocidade, além de trazer ao praticante autoestima, socialização e autoconfiança com a forma lúdica, praticar as técnicas do nado sem que o aluno se desmotive ao decorrer do tempo, e com a evolução aprofunde para algo mais específico caso o mesmo queira ser atleta. A crença que o praticante da modalidade não estar sujeito à lesão estar completamente enganados, pois a natureza repetitiva e cansativa das braçadas e pernadas traz um risco real e crítico por esses motivos devemos ter um acompanhamento de um profissional durante essas atividades. No entanto tudo tem um começo, devemos sempre estar cientes e buscando dar uma devida importância da iniciação, pois ela fundamental para a prática ser segura, para que o praticante leve a de forma saudável e sem lesões ao decorrer de sua vida esportiva ou passa tempo, com o passar do tempo à velhice aparece, a natação é indicado por médicos para idosos com o intuito de melhora da saúde, aumento do círculo de amigos e oportunidade de lazer e ter melhores condições de envelhecimento com uma boa qualidade de vida.

Palavras-chave: Natação. Lazer. Saúde e Esporte.