



Como forma de perder gordura, a eficiência da natação varia de acordo com o desempenho do nadador, dependendo da velocidade do movimento, mas também da habilidade individual.

Em grupo ou individualmente, com professor ou em regime livre, nadar é bom para a saúde. Favorece o desenvolvimento harmonioso do corpo e pode ajudar a reforçar os laços familiares e sociais. Um nadador hábil necessita de menos energia para se mover na água, pelo que tem de nadar uma distância maior do que uma pessoa menos experiente se quiser perder o mesmo valor calórico. Quando pais e filhos partilham o mesmo desporto, não é só o corpo que sai a ganhar, são também o lado afetivo. São inúmeras as vantagens que tornam a natação uma prática atraente. Eis algumas:

Aumenta a capacidade de recuperação após os esforços físicos

- Proporciona maior força muscular
- Otimiza a resistência dos músculos
- Aumenta ou melhora a flexibilidade
- Proporciona maior proteção contra lesões
- Otimiza a ação dos músculos respiratórios
- Amplia o consumo máximo de oxigênio
- Diminui a frequência cardíaca de repouso
- Aumenta a capacidade de usar gordura como fonte energética
- Auxilia na queima de calorias em excesso
- Previne a obesidade na terceira idade
- Melhora a postura corporal
- Proporciona maior energia nas atividades diárias

Com todas essas vantagens, a melhor atitude agora é ir correndo, ou melhor, nadando para uma piscina!

Por Arilson Soares Fonte: Estarbem