

# ganhe 5 reais para apostar

Esportes aquáticos são indicados para quem gosta do contato com a água.

A natação, por exemplo, é uma atividade física bastante completa, que pode ser praticada tanto em piscinas quanto no mar ou em outros espaços, como rios e lagoas.

Neste artigo, você terá acesso a um panorama completo sobre o assunto.

Conheça mais sobre o esporte, os benefícios da nataçã o, quem pode praticar, como aprender a nadar, os tipos de nados mais comuns e os equipamentos necessários para quem está começando no esporte.

Confira! O que é nataçã o?

Diante da pergunta o que é nataçã o, não existe uma única resposta.

Além de ser um esporte, ela é considerada uma atividade de lazer baseada na locomoção na água.

Como esporte, os registros das primeiras competições são datados do século XIX.

Na olimpíada de 1896, o esporte já estava presente na lista do evento.

Hoje, é considerado uma das modalidades esportivas mais praticadas do mundo.

Quais são os benefícios da nataçã o?

Muitas pessoas se questionam se a nataçã o emagrece.

Essa prática traz vários benefícios para a saúde, contribuindo para o bem-estar físico e mental.

A seguir, listamos os benefícios da nataçã o:

- é considerada um dos exercícios físicos mais completos, pois trabalha a maior parte dos músculos do corpo;
- fortalece as articulações e os ligamentos, melhorando a postura e a flexibilidade;
- contribui para o gasto calórico, por isso, quando combinada com dieta, pode favorecer estratégias de emagrecimento; combate o estresse;
- melhora a circulação e a oxigenação sanguínea, contribuindo para o aperfeiçoamento do raciocínio e da memória;
- melhora a respiração e a capacidade aeróbica.

Quem pode praticar nataçã o?

Via de regra, qualquer pessoa em bom estado de saúde pode praticar nataçã o.