**NATAÇÃO**

A natação é um exemplo de atividade física praticada na água, onde permite que sejam movimentados diversos músculos e articulações do corpo humano. Esta modalidade pode ser praticada pelos mais variados grupos de pessoas, indo de crianças até os idosos. Além disso, a natação pode ser indicada para tratamento de problemas respiratórios e até mesmo recuperação de patologias. A seguir, aprofundaremos o estudo da natação em si.

**HISTÓRIA DA NATAÇÃO**

Os primeiros registros históricos que fazem referência a natação, até então, têm como marco o ano 5.000 a.C., no Egito. Existem estudos que indicam que, no Egito Antigo, haviam professores de natação para as crianças de família nobre. Já na Grécia, o culto pela beleza física fez da natação um exercício importante para o desenvolvimento harmonioso do corpo, além de fazer parte do treinamento dos soldados. Na Roma, esta atividade física também foi utilizada como forma de se preparar fisicamente.

A prática da natação foi mal vista pela igreja, onde esta alegava que a modalidade contribuía para alastrar epidemias. Por conta disso, a natação acabou adormecida durante o período da Idade Média, ressurgindo somente ao longo do império de Luís XIV, na França, onde foi construída a primeira piscina comunitária.

Numa visão contemporânea, a natação possui utilidades diversificadas, indo de lazer a tratamentos de saúde. Além, é claro, de servir como preparação para quem almeja competições de alto rendimento.

**CONCEPÇÕES PEDAGÓGICAS DA NATAÇÃO**

Ao longo dos anos, o ensino da natação acabou por sofrer fortes influências de diversas correntes que estavam de alguma forma ligada à modalidade, consequentemente, causando alterações em suas concepções pedagógicas, sendo elas:

* **CONCEPÇÃO GLOBAL**

Caracteriza-se por situações de aprendizagem em que o professor ou não intervém, ou intervém discretamente. Consiste na ideia de que os movimentos dos alunos não se dão de maneira ordenada, previsível ou desejada pelo professor.

* **CONCEPÇÃO ANALÍTICA**

É, literalmente, o oposto da concepção anterior, uma vez que a concepção analítica se preocupa em estudar os movimentos dos alunos buscando analisá-los por partes, para só então tentar elaborar uma explicação sobre o entendimento destas partes, para assim chegar à execução lógica.

* **CONCEPÇÃO MODERNA (Sintética)**

Se caracteriza por ser a concepção pedagógica mais recente e mais racional. Esta concepção preocupa-se em transmitir os ensinamentos de forma eficiente e estruturada do todo para as partes.

**TIPOS DE NADO**

Existem quatro estilos de nado nesta modalidade: crawl, costas, peito e borboleta, onde:

1. **ESTILO CRAWL:** 
   * É considerado o nado mais veloz;
   * Neste nado, a posição do corpo na água deve ser a mais paralela possível da superfície. O trabalho das pernas deve ser feito abaixo do nível da superfície. Já o trabalho dos braços neste nado pode se dividir em duas partes, sendo elas:
     1. A FASE AÉREA: É a fase de recuperação, que é no momento entre a saída e a entrada dos membros inferiores na água;
     2. A FASE SUBAQUÁTICA: É a fase de propulsão, que é a responsável pela progressão do nadador. A respiração neste nado é feita de forma lateral, que corresponde ao membro superior que está na fase de recuperação. À medida em que este membro retorna para o interior da água, a cabeça retoma sua posição inicial, e é neste momento em que a respiração é efetuada.
2. **ESTILO COSTAS:** 
   * É um estilo considerado mais leve; é utilizado em séries mais leves. É executado também como forma de aquecimento, tiros e séries mais fortes por nadadores especialistas;
   * É considerado um Crawl Invertido, uma vez que o nadador executa o movimento olhando para cima. A cabeça é mantida em sua posição natural, ou levemente inclinada, com o queixo em direção ao peito. A batida de braços e pernas deve ser alternada e os joelhos devem ficar dentro d’água para auxiliar na estabilização do corpo.
3. **ESTILO PEITO:**
   * É um estilo que requer coordenação e técnica do praticante, uma vez que os movimentos ocorrem de forma idêntica, alternada e simultânea entre os lados direitos e esquerdos do corpo;
   * Este nado é um estilo de grande exigência. E, por isso, pode vir a causar lesões nos joelhos e adutores, devido ao movimento “não natural” que a pernada pode causar.
4. **ESTILO BORBOLETA:**
   * É considerado o segundo nado mais veloz, além de ser o considerado mais complexo;
   * Primeiramente, o corpo situa-se estendido com os membros superiores posicionados à frente, alinhados ao restante do corpo, na superfície da água. A cabeça, por sua vez, permanece em seu posicionamento natural, de modo que o topo da cabeça do nadador possa ser visualizado.

**LISTA DE BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO**

* Melhora a capacidade de raciocínio;
* Alivia os sintomas de doenças cerebrais;
* Promove maior equilíbrio e coordenação motora;
* Ganho de força e tônus muscular;
* Melhoria no alongamento corporal;
* Melhora a noção de espaço;
* Auxilia no fortalecimento do coração e pulmões;
* Pode auxiliar na redução de ansiedade e peso;
* Ajuda no controle de stress;
* Eleva a autoestima;
* Auxilia na formação de músculos e eliminação de gordura em torno do órgão vital;
* Reduz a frequência cardíaca e estimula a circulação sanguínea;
* Fortalece os músculos da parede torácica, permitindo a elasticidade dos pulmões e, consequentemente, aportando mais oxigênio nos mesmos;
* Alívio de dores como artroses;
* Melhora de dores relacionadas a patologias;
* Auxilia no tratamento de problemas respiratórios como asma.

**A RESPIRAÇÃO NA NATAÇÃO**

Para que tenha um bom desempenho, o indivíduo praticante deve dominar a respiração, que também está dentro das habilidades motoras aquáticas requeridas. Ao entrar em contato com a água, os mecanismos de respiração acabam sofrendo algumas alterações, uma vez que a face se encontrará temporariamente imersa.

Consequentemente, gerando uma limitação da função ventilatória e, por conseguinte, aumento do esforço respiratório.

Uma vez sentado e imerso até o pescoço, a capacidade vital do indivíduo diminui 8 a 10%, o que ocasionará na transformação do ato respiratório de reflexo e passivo para voluntário e ativo. Isso ocorre devido a um aumento do volume sanguíneo na região torácica.

**COMO RESPIRAR CORRETAMENTE?**

Na natação, pode-se utilizar tanto a boca quanto o nariz para se executar o ato respiratório. Mas, normalmente, se torna mais facilitada a respiração pela boca (inspirando somente pela boca e expirando pela boca e pelo nariz), uma vez que as resistências do ar são menores.

O recomendado é que o indivíduo respire da forma que lhe for mais confortável, podendo até mesmo usar a boca e o nariz juntos. Deve-se puxar o ar quando a boca estiver fora d’água e expulsá-lo quando dentro d’água.

**COMO RESPIRAR EFICIENTEMENTE E HABILIDOSAMENTE?**

Deve-se, para tal, adaptar-se à rotina de nadador, para que não haja problemas de incômodos, por exemplo. A seguir, serão listadas algumas dicas para esta adaptação se dar de forma eficiente.

1. Molhar a face;
2. Imergir e abrir os olhos;
3. Expiração na água;
4. Expiração ritmada (criação de um ritmo respiratório);
5. Ritmo respiratório (com membros inferiores e superiores);
6. Controle respiratório.

**CONCLUSÃO**

A atividade física Natação passou por diversas transformações ao longo da história até se tornar a que conhecemos atualmente. Nos tempos antigos, já fora utilizada como exercício de desenvolvimento harmonioso do corpo e, principalmente, preparação física (tanto para filhos de famílias nobres, quanto até mesmo para soldados). Atualmente, a modalidade apresenta um vasto leque de possibilidades quanto a sua utilidade, indo de lazer a tratamentos de doenças respiratórias. Além, é claro, de servir como modalidade esportiva.

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

* <https://blogeducacaofisica.com.br/ensino-da-natacao/>