



## **Natação o ano inteiro**

Alguns pais pensam que a natação no período do inverno pode deixar a criança resfriada, mas não é bem assim. A natação, na verdade, estimula a imunidade e trabalha muito a parte cardiorrespiratória, o que deixa a criança mais resistente às doenças relacionadas a esse sistema. E tem mais, a natação não beneficia somente na prevenção de doenças respiratórias, há muitas outras vantagens trazidas com a prática do esporte. O sono, a musculatura, a coordenação motora e até o humor têm uma melhora significativa para a criança que nada.

Uma preocupação constante que não deve ser só dos pais, mas principalmente da escola de natação, é quanto aos cuidados com o ambiente ao redor da piscina e o vestiário. Eles precisam ser protegidos para que a criança não tenha um choque térmico ao sair da água, da mesma forma a roupa que a criança usa ao deixar o espaço, é importante que seja um casaco com capuz, manta e meias nos pés.

Tomando estes cuidados, não abandone a água no inverno, torne-se aliado dela.

**Ricardo Nilson**  
**Professor de Educação Física / CREF - 009992**  
**Profissional da Vic Center**