**EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NATAÇÃO**

A natação é uma atividade física baseada na capacidade humana de se locomover na água (**nadar**). Há relatos e indícios da prática do nado há milhares de anos.

Como esporte, a natação aparece em competições desde meados do século **XIX**. Está presente também desde a primeira Olimpíada da era moderna em **1896**, possuindo uma grande evolução ao longo do tempo.

A natação é um dos esportes mais praticados em todo o mundo. Além do condicionamento físico, a natação traz diversos benefícios para a saúde, possuindo adeptos de todas as idades.

**HISTÓRIA DA NATAÇÃO**

A natação é praticada desde muitos anos antes de Cristo, isso é revelado por pinturas rupestres e relatos que remontam uma antiga relação dos humanos com a atividade.

A capacidade de nadar possibilitou avanços em questões relacionadas à sobrevivência e desenvolvimento humano. Possibilitou superar obstáculos (rios e lagos), adquirir alimentos (pesca) ou, mesmo, evitar afogamentos (enchentes ou quedas em rios).

Na Grécia antiga, a natação assumiu sua relação com a saúde e o condicionamento físico de guerreiros e atletas. Já no Império Romano, a natação fazia parte do sistema de educação e foram construídas as primeiras piscinas.

Durante a Idade Média, as atividades relativas ao corpo são alvo de crítica da Igreja e a natação perde força. Com o Renascimento e a virada antropocêntrica, a natação volta a ser praticada.

Em **1538**, o autor alemão Nicholas ***Wymman*** escreve o primeiro livro sobre o tema, intitulado *O nadador ou a arte de nadar, um diálogo festivo e divertido de ler.*

As primeiras competições organizadas de natação aconteceram em Londres, em **1837**. Em **1874**, é redigido o primeiro livro de regras da natação.

Em **1896**, nos primeiros Jogos Olímpicos da era moderna, em Atenas, a natação é uma das nove modalidades disputadas. O primeiro campeão olímpico de natação foi o húngaro Alfréd Hajós.

Desde então, a natação evoluiu, surgiram os estilos de nado:

* ***Crawl***- braçadas alternadas e movimento vertical, também alternado;
* **Costas** - Movimentos de braços e pernas alternado como no ***crawl***, mas de costas para fundo da piscina;
* **Peito** - na posição de bruços, o atleta projeta o corpo para fora da piscina e realiza um movimento de braços e pernas em conjunto,
* **Borboleta (golfinho)** - Movimento das pernas ondulatório como o nado peito, mas com o movimento de braços simultâneos, projetados para fora da piscina.

***Pixabay, nenhuma atribuição necessária Também surgiram novas modalidades esportivas fundamentadas na natação***

* Polo aquático;
* Nado sincronizado;
* Saltos ornamentais;
* Mergulho.

***Rafael Brais/brasil2016.gov.br, titular dos direitos de autor desta imagem***

**OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE TRAZIDOS PELA NATAÇÃO**

A natação é compreendida por especialistas em saúde como sendo uma das atividades mais completas e benéficas para a saúde.

Além de movimentar diversos músculos do torso, membros superiores e inferiores. A natação apresenta um baixo nível de impacto, comparado a outras atividades, diminuindo consideravelmente o risco de lesões.

Por sua relação com a água, é muito indicado para pessoas com problemas relacionados ao sistema cardiorrespiratório. Aumenta a capacidade pulmonar, regula os batimentos cardíacos e a pressão arterial de seus praticantes.

Além disso, é recomendado para pessoas que desejam perder peso. A atividade possui um alto gasto de energia, chegando a mais de **700** calorias por hora de natação.

Alguns estudos apontam também para a relação da natação com a diminuição da ansiedade e do estresse.