5 benefícios da natação para bebés

A vontade de praticar atividades físicas deve ser estimulada desde cedo nas crianças, já que mais tarde isso pode refletir-se em adolescentes e adultos ativos, que cresceram de forma mais saudável.

A **natação para bebés** é uma das primeiras atividades mais acessíveis aos mais pequenos, já que a partir dos 7 meses as crianças começam a perder uma série de reflexos que lhes são inatos e que se acentuam depois dos 9 meses. Até essa idade conseguem manter a chamada "apneia reflexa", que lhes permite não engolir água, nem terem a sensação de que se estão a afogar. No entanto, deve sempre recorrer à opinião do pediatra.

Principais benefícios da natação para bebés

A **natação para bebés** é uma das atividades mais completas, já que trabalha competências físicas, motoras, sociais e cognitivas. Selecionámos um conjunto de 5 benefícios para lhe explicar o motivo.

1. **Aumenta o apetite e o sono:** a natação estimula o apetite dos mais novos, assim como o contacto com a água os mantém relaxados, o que influencia uma boa noite de sono. Uma boa noite de sono vai aumentar a energia dos mais pequenos para o dia seguinte! Descubra outros truques para melhorar o sono das crianças.
2. **Fortalece o sistema imunitário:** a **natação para bebés** permite o fortalecimento do sistema imunitário das crianças, já que este sistema se adapta aos vários ambientes em que inserimos as crianças. Por exemplo, previne problemas como a asma, otites e constipações.
3. **Desenvolvimento psicomotor:** a interação com a água durante a prática da natação permite-lhes aumentar a sua força, agilidade e equilíbrio, o que incentiva certos

movimentos, como o gatinhar e o andar.

4. **Ajuda no processo de socialização:** a natação para bebés incentiva a interação destes com outras crianças.
5. **Fortalece o sistema cardiorrespiratório:** como a água faz com que estejam constantemente a exercitar os membros e a respiração em simultâneo, os bebés acabam por fortalecer também o músculo cardíaco, aumentando a sua resistência. A melhor parte, é que também treina os pulmões dos mais pequenos!

Algumas dicas para as aulas de natação para bebés

Pais preparados são fundamentais para uma criança feliz! Para as aulas de natação dos mais pequenos, estes vão precisar de ter roupa adequada, e isso passa também pela utilização de fraldas especiais para a água. Além disso, para evitar qualquer constrangimento dentro da piscina, o bebé não deverá ser alimentado até uma hora antes.

A temperatura da água pode variar, pelo que se o mais novo da família estiver um pouco adoentado, deverão evitar as aulas nessa semana. Todos os acessórios a utilizar dentro da piscina deverão ser validados por um pediatra, de modo que a criança não saia prejudicada. Além disso, os pais também deverão ter disponibilidade para acompanhar e entrar na piscina durante as aulas de natação para bebés.

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de transporte escolar e transporte de crianças em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.