Natação para Bebés: os 5 maiores benefícios



A ligação entre os bebés e o mundo da natação pode não ser óbvia. Mas, e se lhe dissermos que a **natação para os bebés** é uma atividade que lhes é completamente natural? Além de ser divertida, é também extremamente benéfica para o seu desenvolvimento físico e emocional. Neste artigo, exploraremos os 5 maiores benefícios da natação para bebés.

1. Desenvolvimento psicomotor e coordenação

A natação contribui para que os bebés ganhem a força, a agilidade e o equilíbrio que são úteis para aprenderem a gatinhar, sentar e andar.

2. Aumento do apetite e melhoria do sono

Com a prática da natação, os bebés ficam mais predispostos a comer devido ao estímulo do exercício. Além disso, a natação ajuda-os a relaxar e, assim, a melhorar a qualidade do sono.

3. Fortalecimento do sistema cardiorrespiratório

Ao trabalhar os membros e a respiração em simultâneo, a natação promove o fortalecimento do coração. A capacidade do sistema respiratório e a circulação sanguínea também saem beneficiados, deste que é um dos melhores exercícios para a saúde dos bebés.

4. Ajuda na socialização

A interação leva a que a natação para bebés seja uma excelente atividade de socialização que permite, igualmente, que os acompanhantes adultos possam trocar impressões.

5. Reforço do sentimento de autoconfiança

Na piscina, os instintos de sobrevivência são postos à prova. Ao aprender a nadar, os bebés reforçam os sentimentos de independência e segurança, o que ajuda a promover a sua autoconfiança.



Uma jornada de afeto e aprendizagem

A maioria dos pediatras, considera que a natação para bebés pode ser iniciada aos **6 meses de vida** uma vez que, é nesta idade que os bebés já tomaram a maior parte das vacinas, estão mais desenvolvidos e aptos para a atividade física e a inflamação nos ouvidos é menos frequente.

Nas aulas, é fundamental a presença de um adulto (cuidador, preferencialmente), com o qual exista um forte **vínculo afetivo**. Este adulto vai mediar o processo de aprendizagem, enquanto fortalece os laços afetivos com o bebé.

Ao considerar introduzir o bebé à natação, vai abrir as portas para uma jornada de aprendizagem, saúde e alegria. A natação para bebés oferece, igualmente, **incontáveis benefícios**, preparando-os para um futuro saudável e ativo.

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.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas de transporte 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 garantem uma viagem segura.