



## **NATAÇÃO EDUCACIONAL: projeto pra nadar.**

Yunã Lurie Araújo Passos  
Gustavo Henrique Sousa Nascimento  
Ana Claudia de Oliveira Lopes

Ao longo dos anos, foram surgindo cada vez mais, opções de lazer e esportes; as pessoas começaram a se interessar pela atividade física e adquirir hábitos saudáveis, e se forem trabalhados de forma regular e com orientação de profissionais pode até prevenir doenças e trazer diversos benefícios. No caso da natação, atualmente têm sido bastante indicada pelos médicos para crianças e adolescentes, para o tratamento da asma, obesidade, hipertensão e outros. No município de Boa Vista a natação é um esporte ainda não muito praticado entre os adolescentes. Pois a condição financeira, a falta de estímulos aos adolescentes em relação à prática de atividade física e a ausência de piscinas públicas, são os principais fatores para a prática esportiva. A fim de instruir crianças e adolescentes no meio aquático para evitar futuros acidentes na água, e aprimorar técnicas de nado, desenvolvendo a capacidade cardiorrespiratória e resistência muscular dos alunos, por meio do Programa de Bolsa Acadêmica de Extensão com 40 adolescentes de Boa Vista-RR com idade de 13 a 16 anos, os métodos utilizados foi a intervenção com as aulas de Natação durante seis meses. Com base nesses métodos, foi possível diagnosticar os benefícios adquiridos pelos adolescentes com a prática regular da Natação, pois essa prática, além de ensinar a nadar, contribuiu também para a melhoria do condicionamento físico e no tratamento de alguma doença ou problema de saúde desses indivíduos.

Palavras-chave: Adolescência. Atividade Física. Natação.