Conheça os benefícios da natação para bebés

Sabia que **nadar** faz parte de um conjunto de movimentos intuitivos para bebés, resultado do fato de passarem nove meses de gestação num ambiente cercado de líquido? Como as memórias se vão perdendo, o ideal é começar o mais cedo possível porque esta atividade tem **imensos benefícios para bebés**.

Descubra quais são, de forma a ajudar os mais pequenos a aproveitarem esta capacidade.

5 benefícios da natação para bebés

1. Promove o desenvolvimento psicomotor

Nadar vai permitir ao bebé aumentar a força física, agilidade e equilíbrio, que serão igualmente úteis no momento de aprender a gatinhar ou andar.

2. Estimula o apetite e ajuda a melhorar o sono

Com a prática da natação, o bebé estará mais predisposto a comer, já que o apetite é estimulado pelo exercício. Os exercícios na água também ajudam os bebés a relaxar e a melhorar a qualidade do sono.

3. Fortalece o sistema cardiorrespiratório

Ao trabalhar os membros e a respiração em simultâneo, o bebé fortalece a musculatura cardíaca. A capacidade do sistema respiratório e a circulação

sanguínea também saem beneficiados do trabalho feito na natação para bebés.

4. Ajuda na socialização

Se as aulas de natação forem em grupo, os mais pequenos vão ter a oportunidade de interagir uns com os outros. Uma maneira de facilitar atividades mais sociais entre as crianças.

5. Reforça o sentimento de segurança e independência

Ao aprender a nadar, sentimentos de independência e segurança em meio aquático são reforçados. Os instintos de sobrevivência são postos à prova. Algo que se aplica a outras áreas durante a infância e adolescência.

Quando é que o bebé deve aprender a nadar?

A maior parte dos especialistas em pediatria, considera que quanto mais cedo o bebé aprender a nadar melhor. A partir dos 7 meses de vida, os reflexos inatos vão sendo perdidos.

Por isso, o ideal é que as crianças sejam introduzidas à natação a partir dos 4/5 meses de vida. Alguns defendem que seja a partir dos 6 meses, depois de os bebés terem toda a vacinação em dia.

A **natação para bebés** é uma atividade que pretende potencializar o desenvolvimento do bebé nas áreas psicomotora, cognitiva, emocional e social, enquadradas com as habilidades que permitem adaptação e autonomia no meio aquático.

Nas aulas, é fundamental a presença de um adulto (mãe ou pai, preferencialmente), com o qual exista um forte vínculo afetivo. Este adulto vai mediar o processo de ensino/aprendizagem, ao mesmo tempo que fortalece os laços emocionais com o bebé.

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 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.