

# CURIOSIDADES SOBRE NATAÇÃO

## Sabia que...

O **Aquecimento** é fundamental para quem vai iniciar qualquer tipo de atividade física? No caso da natação, o aquecimento pode ser “em seco” (fora de água) com exercícios de mobilidade articular e exercícios de condição física geral ou dentro de água, com tarefas maioritariamente aeróbias de forma a ativar a cadeia muscular.

### Objetivos Gerais:

- Preparar física e mentalmente para a aula / treino
- Prevenir lesões específicas decorrentes do esforço
- Potenciar o gesto desportivo

### Principais efeitos fisiológicos:

- Aumentar a temperatura corporal
- Aumentar o fluxo sanguíneo
- Aumentar o aporte de oxigénio
- Aumentar a eficiência da contração muscular

