



Arena  
DA EDUCAÇÃO

FACULDADE  
FAIPE®

## OS BENEFÍCIOS DA NATAÇÃO NAS MELHORAS A RESISTÊNCIA E AQUISIÇÃO DE FORÇA MUSCULAR

Aluno: Nicolás Paixão El Hage\*  
Orientadora: Simone Almeida Pereira\*  
GT1

\*Professora da Escola Estadual Governador José Fragelli - Arena da Educação

\*Aluno da Escola Estadual Governador Jose Fragelli – Arena da Educação

### RESUMO

**Introdução:** A importância a prática da natação para os benefícios a qualidade de vida com a aquisição a uma melhor resistência e força, dando um link a sua aquisição de uma melhor resistência muscular. Em seu conceito de força seguindo uma linha de estudo do ser humano pode ser compreendido com sua capacidade de vencer, suportar ou atenuar uma resistência mediante a atividade muscular através dos treinos e correções voltada diretamente ao desenvolvimento do treino. **Objetivo:** Vivência e experiência com a prática da natação com o aluno Nicolás Paixão do 3º ano do Ensino Médio, aluno atuante na prática esportiva desde os primeiros anos do Ensino Médio, trabalhando com os fatores que influenciam na capacidade e desempenho dos nadadores está à força. **Metodologia:** Os instrumentos utilizados foram respirador, palmar, elástico, colchonetes, pranchas e pranchetas de anotações. **Resultados:** Com a quantidade de exercícios de força específico a ampla utilização de exercícios de força especializados dentro da água e exercícios contínuos, permite relacionar, de modo bastante rápido e eficaz, o nível crescente das qualidades de força e todo o conjunto dos outros componentes que garantem, em última instância, um alto nível das capacidades de velocidade e da resistência especializada na natação, obtendo todos os resultados benéficos através dos exercícios práticos. As aulas eram ministradas quatro vezes durante a semana com exercícios contínuos e com carga aumentativa dentro da água e uma vez na semana com atividades de exercícios funcionais. **Considerações:** Obtendo a formação e continuidade aos conhecimentos obtidos ao longo dos seus anos de ensino aprendizado, pude perceber e levar uma bagagem de grande importância para toda uma vida acadêmica.

**Palavras-chave:** Educação Física. Natação. Resistência. Força Muscular.