

## DICA DE SAÚDE

# Conheça os inúmeros benefícios da prática da natação

Fonte: Blog da Saúde



**E**xercício de baixo impacto, a natação pode ser praticada por pessoas de todas as idades, sem restrições. No meio aquático quase não há gravidade, condição que reduz consideravelmente a possibilidade de uma lesão por agente externo. Além disso, a atividade fortalece a musculatura cardíaca, o que diminui as chances de desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

O esporte, que requer uma grande quantidade de oxigênio, ajuda a prevenir a asma e a aumentar a capacidade respiratória de seus adeptos. Entre outros tantos benefícios para a saúde estão o controle da diabetes e a melhora dos índices de colesterol. Nadar moderadamente, entre 30 minutos e uma hora, ao menos, por duas vezes na semana, também é uma boa iniciativa para estimular a circulação.

A modalidade facilita o transporte de nutrientes e oxigênio para células, músculos e órgãos.

A opção pela natação também é vantajosa para quem deseja alongar o corpo, melhorar a postura e aumentar a flexibilidade da coluna. E, se o objetivo é emagrecer, uma boa notícia: na água, os músculos trabalham até seis vezes mais do que em terra. Com isso, o gasto calórico é maior do que em outras atividades.

A prática ainda é útil para combater a ansiedade e a depressão, já que libera endorfina, o hormônio do bem-estar e do prazer. Sua eficácia é notada na redução do pânico e do sentimento de tristeza, porque o esporte utiliza técnicas repetidas de respiração que são meditativas e aliviam a tensão.

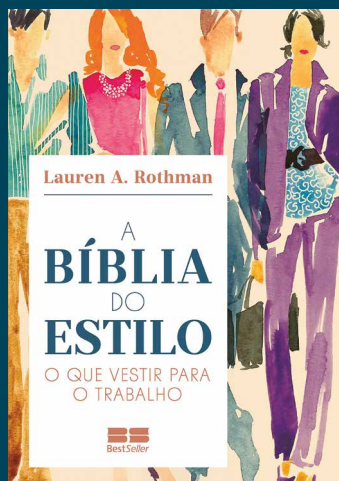


## DICA DO LEITOR

**A cada edição selecionamos uma dica do leitor.**

Pode ser um livro, um filme, um *hobby* ou outra ideia para uma vida interessante. Envie sua dica para [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br). Participe!

Enviada por Aline das Graças Benjamim Lopes Pessanha, assistente em Ciência e Tecnologia da Coordenação de Pesquisa do Programa de Genética. Dica: o livro *A Bíblia do Estilo - O que vestir para o trabalho*, de Lauren A. Rothman.



Com dicas rápidas, curtas e fáceis, o livro se propõe a melhorar a forma com que o leitor se apresenta no dia a dia, transformando, assim, sua percepção de autoestima e até sua produtividade. “A imagem externa que entregamos todos os dias pode ser fator determinante para o nível de energia que transmitimos para os pacientes, visitantes e demais usuários dos serviços que o INCA presta diariamente”, afirma.



## GALERIA INCA

**Envie suas fotos para o nosso e-mail [informeinca@inca.gov.br](mailto:informeinca@inca.gov.br).** Uma foto será selecionada e pode ser a sua. Na próxima edição, o tema da Galeria será **BICICLETA**.



**TEMA: VIAGEM** | Enviada pela assistente em Ciência e Tecnologia do Serviço de Comunicação Social Andréa Dias da Silva. Foto tirada em Fernando de Noronha.