

# **TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ALUNO:**

**DIOGO ARAÚJO FÉLIX**

## **TÍTULO DO TRABALHO**

**Importância das piscinas na sociedade e seus benefícios**

**CURSO EAD 40HORAS**

**Tratador de piscinas**

**CETTAPI CENTRO DE TREINAMENTO DE TRATAMENTO DE  
ÁGUAS DE PISCINAS**

**AGOSTO DE 2025**

## **1- INTRODUÇÃO**

Sabemos que piscinas quando bem instaladas, construídas e tratadas tem o poder de proporcionar momentos de lazer e relaxamento agradáveis e felizes criando boas memórias aos que utilizam, seja em casas clubes academias ou condomínios.

Por outro lado, podemos citar sua importância também na prática de atividades físicas como natação para todas as idades, que é amplamente recomendada por médicos e tratamentos terapêuticos como hidroterapia sendo benéfica tanto para alívio de dores quanto para tratamento de lesões, proporcionando bem-estar e qualidade de vida aos que praticam.

## **2- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

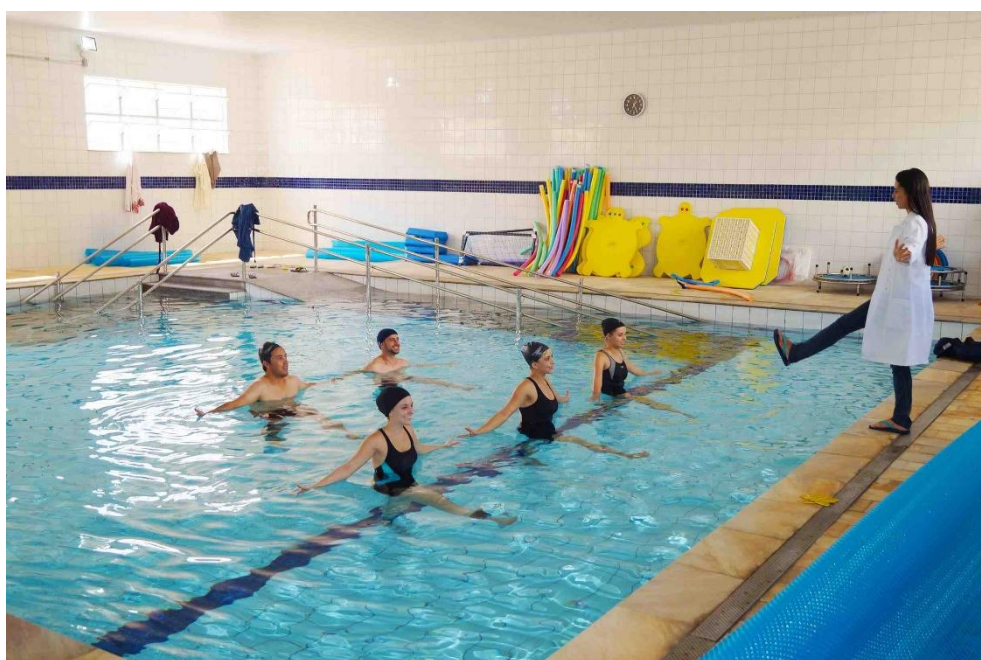
Todo este destaque dado as áreas com piscina não é por acaso, pois, indiscutivelmente, piscinas são ótimos locais para integração social entre familiares, vizinhos, hóspedes e condôminos, sobretudo, nos meses mais quentes do ano. Sendo assim, se torna evidente a importância das piscinas, não só como ferramenta de promoção do convívio social, mas, também, da saúde por meio da prática esportiva.

Piscinas contribuem para a promoção do bem-estar, seja por promover a interação entre seus banhistas em um local extremamente agradável, seja por propiciar um ótimo local para a prática esportiva, em especial, a natação. Esse, um dos esportes mais recomendados por médicos e especialistas da área esportiva devido aos benefícios proporcionados a saúde de quem os pratica. Piscinas, adicionalmente, valorizam o ambiente e aumentam o valor de mercado de imóveis uni ou multifamiliares, diminuem a secura do ar em locais com baixa umidade relativa e refrescam os banhistas.

**Os parágrafos a seguir são uma transcrição “ipsis litteris” da referência MONTREAL, sd.**

**A seguir veremos alguns benefícios do uso da piscina para a Saúde.**

Os benefícios do uso da piscina para a sua saúde são muitos, sem contar que as atividades dentro da água são mais divertidas, com menor impacto, melhora a capacidade cardiorrespiratória e pode ser praticada por pessoas de qualquer idade.



Fonte: ARAÚJO, 2015.

### **Perda de Calorias**

As atividades realizadas dentro da água gastam mais energia do que aquelas que fazemos fora da piscina. É possível perder o dobro de calorias fazendo um treino dentro da água. Por exemplo, uma hora de natação equivale a perda média de até 600 calorias, combinado com uma alimentação equilibrada.

Com isso, podemos inserir as atividades aquáticas como associadas ao plano para o emagrecimento. Você consegue perder peso enquanto se diverte e aproveita o momento.

### **Melhora na circulação sanguínea.**

Nadar é uma atividade que chamamos de aeróbica, ou seja, usa do oxigênio para gerar mais energia e movimentar os músculos. Com isso, ocorre uma dilatação dos nossos vasos sanguíneos, fazendo com que o fluxo de sangue corra mais livremente.

O coração fica mais fortalecido, com os batimentos estabilizados. Portanto, podemos dizer que as atividades dentro da piscina ajudam a melhorar a circulação sanguínea, promovendo mais saúde para todo o nosso sistema circulatório.

**Hipertrofia muscular.** (ganho de músculos)

Já vimos que é gasto mais energia dentro da água, fazendo com que os nossos músculos trabalhem ao dobro e por conta disso, podemos ver nitidamente a evolução da musculatura.

Também é possível notar que a prática de exercícios na piscina gera mais força e resistência e o resultado vem com menor tempo de treino se compararmos a outras atividades no solo, devido ao maior gasto calórico.

Boas práticas de alimentação ajudam nesse processo.

**Controle do estresse**

O primeiro passo para a prática da natação é o controle da respiração. Aprender a respirar corretamente durante o exercício, não apenas melhora o sistema cardiorrespiratório, como também colabora no controle das emoções. Os quadros de ansiedade e estresse, por exemplo, podem reduzir.

Altos níveis de estresse geram reações físicas, como aceleração no batimento cardíaco, falta de ar, excesso de transpiração e corpo trêmulo. Durante todo o treino da natação, focamos 100% na respiração e na atividade a ser executada naquele instante, além do que, a prática da natação diminui os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, e aumenta a produção do hormônio da felicidade, a serotonina, ganhando assim benefícios para nossa saúde mental.

**Benefícios para idosos, gestantes e crianças.**

A prática de esportes é essencial para o desenvolvimento das crianças, tanto na parte física, quanto mental. Adquirir habilidades de sobrevivência na água é outro grande benefício proveniente do uso da piscina para a saúde.

Os idosos podem encontrar na piscina uma alternativa para se divertir e exercitar o corpo. A água protege o impacto das atividades físicas, tornando mais seguro para os ossos e musculatura dos idosos. Assim, é uma oportunidade de fazer exercícios que combatam problemas típicos dessa fase, como a perda de tônus muscular e densidade óssea.

As gestantes representam outro grupo que pode se beneficiar dos treinos na água. Afinal, é possível usar a piscina em toda a gestação, promovendo vantagens para a saúde, como melhora na circulação sanguínea, reduzindo os inchaços. Também promove relaxamento porque alivia o peso da barriga.

### 3-CONCLUSÃO

Diante do exposto podemos concluir que as piscinas desempenham um papel extremamente importante em meio a sociedade, oferecendo benefícios que vão além do lazer, contribuindo para o bem-estar de todos que fazem uso, seja para lazer ou para prática de esportes e atividades físicas.

Contribuindo também para estimular a socialização e interação familiar.

### 4-REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA:

ARAÚJO, A. C. **Tratamentos em hidroterapia reabilitam pacientes na UNIFAL-MG.** 25/09/2015. Disponível em: <<https://www.unifal-mg.edu.br/comunicacao/unifalmginiatratamentosdehidroterapiaparapacientesdosus>>. Acesso em 03 de agosto de 2025.

MONTREAL. **Descubra os Benefícios do uso da Piscina para sua Saúde.** sd. Disponível em: <[www.montrealpiscinas.com.br/lazer-e-diversao/descubra-os-beneficios-do-uso-da-piscina-para-sua-saude/](http://www.montrealpiscinas.com.br/lazer-e-diversao/descubra-os-beneficios-do-uso-da-piscina-para-sua-saude/)>. Acesso em 03 de agosto de 2025.