

# **¿Para Qué Sirve La Natación y Cuáles Son Sus Beneficios?**

La natación es uno de los deportes más conocidos y practicados en todo el mundo. Esta actividad deportiva es sumamente beneficiosa para la salud y es recomendada para personas de todas las edades.

La natación puede hacerse por diversión, como deporte, o como forma de transportación para movilizarse dentro de un cuerpo de agua. En esta actividad se usa todo el cuerpo, en especial los brazos y piernas, para moverse dentro del agua; esto sirve para hacer ejercicio físico, perder peso, hacer terapias y mucho más.

A continuación, te mostramos todo lo que debes saber sobre la natación como disciplina deportiva y actividad recreativa.



## **Beneficios de la natación**

La natación es una actividad física que consiste en desplazarse dentro del agua usando las extremidades sin tocar el fondo. Esta actividad es practicada en todo el mundo, como deporte, actividad recreacional o para saber cómo sobrevivir en casos de emergencia dentro del agua.

Nadar es algo tan natural como caminar para el ser humano y la mayoría de animales mamíferos. De hecho, los bebés recién nacidos son capaces de nadar y mantener la respiración debajo del agua de manera instintiva.

Esta actividad es de gran beneficio para todas las personas, en especial para aquellos que necesitan hacer terapias físicas, personas con artritis, mujeres embarazadas, personas con sobrepeso, etc. A diferencia de otros deportes, al nadar se utilizan todos los músculos del cuerpo para mantenerse a flote y avanzar dentro del agua. Además, gracias a la ligereza que otorga el agua es más sencillo realizar un entrenamiento que para muchos podría ser imposible fuera del agua.

Nadar es una actividad que utiliza todo el cuerpo; pone a funcionar todos los músculos, ejercita la respiración y mantiene el buen funcionamiento de los pulmones, mantiene regulados los niveles de presión sanguínea, oxigena el cerebro, y mucho más.

Esta actividad es ideal para niños, jóvenes, adultos y ancianos; no hay edad en la que no se pueda entrar en la piscina a nadar. De hecho, en muchas escuelas alrededor del mundo se incluye la natación como actividad física reglamentaria.

## **Natación para adelgazar**

Como hemos mencionado, la natación es una actividad física excelente si se quiere perder peso. Estar dentro del agua hace que el entrenamiento se sienta más ligero, pero sigue siendo un entrenamiento fuerte y efectivo para quemar grasas.

Nadar tiene muchos beneficios para las personas con sobrepeso, ya que es un muy buen entrenamiento cardiovascular que acelerará el metabolismo. Muchos médicos recomiendan usar este deporte para perder peso, y se han conseguido mejores resultados que con otros tipos de actividad física.

La natación como actividad física también es muy beneficiosa y recomendada para niños con sobrepeso. Esta es una manera de hacer que los niños adelgacen de manera saludable en un ambiente divertido y con una actividad que fácilmente pueden ver como recreativa.

## **Beneficios de la natación en los niños**

Nadar es uno de los deportes más completos que existen, y va mucho más allá de ejercitarse el cuerpo, así que son muchos los beneficios de este deporte en los niños. Los niños pueden comenzar a practicar natación desde bebés; en muchos sitios se pueden conseguir clases de natación para bebés en donde los padres también participan.

Este ejercicio en bebés, usualmente de 6 meses en adelante, desarrolla el sistema respiratorio y cardiovascular, además mejora la postura y alineación de la columna y fortalece los músculos. Así mismo fomenta la seguridad del bebé, la independencia y la autoconfianza.

En los niños la natación tiene ventajas en la salud, en el desarrollo psicológico y social. La natación es ideal para desarrollar el sistema respiratorio de los niños y trabaja el sistema cardíaco. Además, abre el apetito, lo que es perfecto para niños que tienen problemas para comer; y también ayuda a los pequeños a dormir mejor.

Nadar estimula la confianza en bebés y niños, y es además una excelente manera de hacer amigos mientras interactúa con su medio ambiente.

## **Beneficios de la natación en mujeres**

En las mujeres la natación también tiene muchos beneficios. Primeramente, es un ejercicio excelente para quemar calorías y perder peso; 30 minutos de natación a un ritmo básico y sin esfuerzos puede quemar hasta 300 calorías.

Además, es excelente para tonificar los músculos y ejercitar las articulaciones, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis y la artritis. Practicar natación tiene los mismos beneficios que correr diariamente, pero con un impacto casi nulo en las articulaciones.

También es un deporte ideal para mantener nivelados los valores de colesterol y azúcar en la sangre, previene enfermedades cardiovasculares y te hace sentir más activa. Pero, de igual forma, es un deporte ideal para trabajar la mente y liberarte del estrés; esto es así porque nadar libera dopamina en el cuerpo, lo que estimula la felicidad, el deseo sexual y la relajación.

## **¿Para qué sirve la natación en el embarazo?**

Para las mujeres embarazadas, la natación es uno de los deportes más recomendados. Esto es así por muchas razones; principalmente la natación se recomienda por ser un ejercicio cuyo impacto en las articulaciones y el cuerpo es casi inexistente, por lo que no será problema para mujeres en cualquier etapa del embarazo. Además, gracias a la ligereza del cuerpo en el agua, será más sencillo realizar una rutina de ejercicios sin importar que tan grande sea tu barriga.

La natación ayudará a la mujer embarazada y al bebé, ya que se mejorará la circulación y la presión arterial. Además, la madre se sentirá mucho más liviana y relajada dentro del agua, lo que es perfecto especialmente en los últimos meses de embarazo.

Nadar ayudará a liberar presión y alinear la columna, y todas las ventajas de este deporte comenzarán a sentirse desde la primera sesión.

## **¿Para qué sirve la natación terapéutica?**

Existen muchos tipos de terapias acuáticas, como la natación terapéutica o la fisioterapia acuática, y cada una de ellas es la manera más ideal de tratar los problemas o lesiones en huesos y músculos.

La natación terapéutica puede tratar desviaciones y problemas en la columna vertebral, enfermedades del corazón, obesidad, artritis, enfermedades respiratorias incluyendo el asma, estrés, depresión, y muchas cosas más.

El agua otorga un entrenamiento con menos esfuerzo y con igual o mayor cantidad de resultados que otro tipo de terapias. Las terapias acuáticas son recomendadas para atletas que han sufrido lesiones, recuperaciones y terapias post operatorias, personas de la tercera edad, etc. No hay duda de que este tipo de terapias serán la mejor opción en la mayoría de los casos.

## **Desventajas de la natación**

La natación es uno de los mejores deportes porque tiene muchas ventajas y pocas desventajas. Entre sus ventajas, además de todas las que hemos nombrado en este artículo, podemos destacar que es un deporte muy económico de practicar, ya que básicamente no requiere equipo, y que disminuye el riesgo de lesiones casi al 100% comparado con otros deportes. Sin embargo, podemos encontrar algunas desventajas.

Entre las desventajas tenemos que si el deporte se practica de manera incorrecta podría provocar tendinitis y desgarramiento muscular. Además, en las piscinas públicas existe el riesgo de contagiarse de hongos o micosis, por lo que será muy importante ducharse con abundante jabón después de nadar. También existe un riesgo de indigestión si se hace el ejercicio poco tiempo después de comer.

Aparte de esto, son muy pocas las cosas negativas que se pueden decir de la natación. Así que, si estás buscando un deporte para practicar, esta será una de tus mejores opciones.