

LA NATACION Y SUS BENEFICIOS

■ David Aguirre Cossío*

La natación es una de las mejores actividades deportivas en todo el mundo. Es un acto natural del cuerpo humano que flota por sí mismo, en el que nadar es un problema de estabilidad, influye en gran medida el no tener miedo a hundirse y mantener la cabeza de forma que sea posible respirar.

El diccionario Larousse nos dice que la natación es la acción de nadar o desplazarse en el agua mediante una serie de movimientos.

Los animales nadan instintivamente, lo que quiere decir que es tan normal para los seres vivos como el caminar en la tierra. El hombre no debe tener ninguna dificultad para nadar y así vemos que niños a los pocos meses de nacido, se mueven libremente en el agua, practicando la forma más pura de actividad deportiva.

A la natación se le ha llamado el ejercicio perfecto porque es efectivo para el acondicionamiento físico total porque se ejercita cada parte del organismo, el cuerpo entero se fortalece, se incrementa la resistencia física, la velocidad y coordinación, además se adquiere flexibilidad y relajación.

Es un ejercicio efectivo para bajar de peso porque se consumen gran cantidad de calorías, lo que ayuda a remodelar el cuerpo.

Resumiendo, la natación es un ejercicio aeróbico que beneficia el sistema cardio respiratorio, tonifica el sistema muscular, dándole fuerza, moldea el cuerpo y ofrece relajación al organismo.

El temor al agua que tienen muchas personas se puede superar con el tiempo y con la práctica.

La natación tiene sus ventajas, ya que es un deporte para todas las edades. Los fisiólogos del ejercicio recomiendan la natación porque es un

ejercicio aeróbico excelente, pero para que el efecto cardiovascular sea positivo, debe efectuarse de 20 a 30 minutos aproximadamente, tres veces a la semana.

El origen de la natación es ancestral. El conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua data de algunos jeroglíficos de 2,500 años a.C., aunque se han descubierto pinturas sobre la natación desde la Edad de Piedra que datan desde hace 7,500 años a.C.

En el siglo XVII los japoneses comenzaron a tomar clases de natación en forma obligatoria. Y en la Gran Bretaña, como deporte regulado, comenzó a principios del siglo XIX.



*David Aguirre Cossío. Médico Cirujano ORL. Escritor de artículos de medicina, nutrición y deporte.

La natación pasó a formar parte de los primeros Juegos Olímpicos Modernos en 1896 en Atenas (en el caso de los hombres) y a partir de 1912, para las mujeres.

La Federación Internacional de Natación Amateur (FINA) acepta oficialmente cuatro estilos: nado libre o crol (crawl), nado de espalda o dorso, nado de pecho o braza y estilo mariposa.

El nado estilo crol se practica desde la antigüedad. En Australia en 1800 los habitantes de las Islas del Pacífico adoptaron el estilo como si al nadar se arrastraran o deslizaran sobre el agua, de ahí que la palabra en inglés "to crawl" diera nombre al nuevo estilo. Johnny Weissmüller, nacido en Estados Unidos en 1904 y quien fuera campeón olímpico y posteriormente actor de películas como "Tarzán", estuvo muy ligado a la evolución de este estilo, obtuvo 67 récords mundiales y 5 medallas de oro.

El nado de dorso o espalda y el de pecho o braza son más relajados. De todos los estilos olímpicos, el de mariposa ha sido el último en ser aceptado, es muy demandante y muy espectacular, en donde han brillado atletas como Mark Spitz y Michael Phelps, este último ha obtenido 22 medallas de oro en los cuatro estilos.

En nuestro país, en los Juegos Olímpicos de 1968, Felipe Muñoz Kapamas, conocido como "El Tibio Muñoz", nadador mexicano, con tan sólo 17 años, nos dio la satisfacción de obtener la medalla de oro en 200 metros nado de pecho.

Lo esencial en la natación es sentirse confortable en el agua para desarrollar una buena técnica. El principal problema de las personas que se acercan por primera vez a una alberca consiste en mantener el ritmo de la respiración y así recordemos que un corredor puede respirar libremente sin problema alguno, pero las personas que practican natación deben seguir un ritmo determinado, inhalando cuando la cabeza está fuera del agua y exhalando cuando la cabeza está debajo del agua.

Por todos los beneficios que brinda la natación, es del deporte por excelencia en época de verano. Saber nadar puede salvar la vida propia o la de alguien más.

Beneficios de la natación:

- Produce bajo impacto sobre brazos y articulaciones.
- Mejora flexibilidad y elasticidad.
- Quema grasas y moldea el cuerpo.
- Combate enfermedades crónicas (asma, hipertensión, diabetes, Etc.)
- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Aporta beneficios neuronales y cognitivos.
- Beneficia el sistema cardio respiratorio.
- Mejora calidad de vida, retarda el envejecimiento.
- Disminuye el estrés, mejora la tensión emocional.

BIBLIOGRAFÍA:

<https://www.saludmasdeporte.com>, natación
Gran Diccionario Larousse, 1998
David A. C., "La Natación y sus modalidades", Periódico el Porvenir, 1988



Pintora de Luna