

# BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN LA SALUD

Fernández Molinero GA, Jiménez Gallo JC

## INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas hemos asistido a un aumento importante de la longevidad de las personas debido, entre otros aspectos, a los avances científicos, a los hábitos higiénicos y de salud e incluso a una mejor calidad de vida. Como se demuestran en numerosos estudios que hemos consultados en los últimos 10 años indican que los estilos de vida sedentarios, tan comunes en la sociedad actual, y más aún llegada la jubilación resultan perjudiciales para la salud, tanto física como mental, frente a los estilos de vida físicamente activos; Este trabajo tiene como objetivo demostrar e identificar los beneficios de la natación que tiene sobre la salud.

## MÉTODO

Se ha llevado a cabo una búsqueda bibliográfica de documentos publicados desde el 2005 hasta el 2015 en la base de datos de google académico utilizando los descriptores natación, beneficios, salud física y salud psicológica.

## RESULTADOS

De los estudios que hemos consultados podemos considerar algunas conclusiones; primera tabla repercusiones sobre la salud y los beneficios según que pacientes:

INCREMENTA	DISMINUYE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rendimiento académico</li><li>• Confianza</li><li>• Estados de ánimos</li><li>• Bienestar</li><li>• Función física cardiovascular y muscular</li><li>• Auto concepto y Autoestima</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hipertensión Arterial</li><li>• Hipercolesterolemia</li><li>• Hiperglucemias</li><li>• Diabetes gestacional</li><li>• Nauseas en el embarazo</li><li>• Dismenorrea</li></ul>

BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN PERSONAS DEPENDIENTES	BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN EMBARAZADAS	BENEFICIOS DE LA NATACIÓN EN NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DEFICIENCIA MENTAL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora el equilibrio</li><li>• Mejora la movilidad articular</li><li>• Aumenta el nivel de autoestima</li><li>• Mejora el auto concepto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Menos dolor durante el alumbramiento</li><li>• Mejor control del dolor y la respiración durante el parto</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mejora del equilibrio, coordinación, desplazamiento y lenguaje</li></ul>

## CONCLUSIONES

- La natación influye en varios aspectos positivos en cualquier etapa de la vida por lo que debería ser una actividad recomendada.
- Muchos síntomas pueden tratarse desde el deporte sin necesidad de recurrir a fármacos.

Al revisar los distintos artículos hemos notado que la muestra que toman en muchos estudios es pequeña por lo que los resultados que obtienen son para grupos reducidos.

Para futuras investigaciones puede ser interesante la comparación de los beneficios de la natación con otras actividades físicas realizadas de manera regular.

## BIBLIOGRAFÍA

- Benedicto E, Domínguez D, Montaner AM, Moreno Y, Llana S. Influencia de la natación sobre el bienestar psicológico en mujeres mayores de 55 años. Apunts: Educación física y deporte. 2005; 80: 71-74.
- Miranda MD, Navío C, Rodríguez V. Beneficios de la natación en el embarazo. La educación maternal en el agua. Trances. 2013; 5(4): 373-377.