

Beneficios de la natación en niños y adultos

Vivimos en una sociedad que algunos denominan “la sociedad del confort” y que está relacionado con el confort y el bienestar, pero la verdad es que vivimos en una sociedad en la que todo se hace de forma rápida, en la que vivimos pendiente de un reloj que nos marca las pautas de lo que podemos hacer y que nos genera estrés, pero la paradoja de esta sociedad, es que cada vez somos menos activos, por la evolución en el transporte, lo que antes se hacía andando, ahora se hace en coche, moto, bus, metro o patinete, por la evolución de nuestros trabajos que ha derivado en jornadas de 8-10 horas sentado delante de un ordenador. Todo esto hace que nuestro cuerpo enferme de forma silenciosa por la inactividad física, una de las grandes pandemias del siglo XXI.

El 8 de octubre de 2018 se publicaba en el diario el Mundo, un artículo muy interesante: “**Así se deteriora tu cuerpo por pasarte ocho horas sentado cada día**”. Algunos de los puntos a destacar de este artículo:

- Según la Organización Mundial de la Salud, la falta de movimiento es un pasaporte para padecer enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes o del cáncer de mama o de colon...



- La inactividad física “nos ataca” de 3 formas:

- Se reduce paulatinamente la cantidad de oxígeno que somos capaces de tomar VO2 máximo, lo que a la larga puede incrementar nuestras posibilidades de padecer una cardiopatía.

- La inactividad física genera contracturas y contribuye a la pérdida de masa muscular relacionada con la edad.

- Son numerosas las investigaciones que relacionan la falta de actividad física con la pérdida de memoria.

La solución a esta problemática la tenemos en nuestras manos y se llama actividad física. Según la Organización Mundial de la Salud bastaría con que hiciéramos 150 minutos de actividad física a la semana: nadar, caminar, correr,

deportes de equipo...

En este caso, vamos a centrarnos en la natación y los beneficios que pueden proporcionar para bebés y niños, teniendo en cuenta que estamos en invierno y las condiciones climatológicas son adversas para la práctica de la actividad física en el exterior, así que imagínate nadando en una piscina climatizada...

- Estimula el crecimiento corporal y el sentido del equilibrio, mejora la flexibilidad, coordinación, agilidad, y fuerza muscular.

- Introduce conductas de autocuidado, convirtiéndolas en hábitos sumamente necesarios.

- Esta práctica ayuda a consolidar los vínculos de afecto con sus familiares y fomenta las relaciones interpersonales

con sus compañeros y profesores.

- Ayuda a superar pequeños miedos, y le da al niño una importante dosis de autoestima emocional que le ayudará en su desarrollo.

- Es uno de los deportes más completos y saludables que se pueden practicar debido a la ausencia de gravedad y de impactos en las articulaciones que perjudiquen en la etapa del crecimiento.

- Inculca disciplina, dominio corporal y ayuda a dar lo mejor de sí mismo.

Los beneficios de la natación para adultos:

- Esta actividad tiene bajo impacto en huesos y articulaciones.

- Aporta mayor flexibilidad y elasticidad, algo que vamos perdiendo con la edad.

- Es una actividad que consume muchas calorías.

- Mejora del sistema respiratorio y aumento de la capacidad pulmonar.

- Ayuda a liberar estrés.

- Hay actividades como el aquaerobic que hacen más amena la práctica de la natación en grupo.

¿A qué esperar para empezar a practicar natación con tu familia?

Lucas E. Peñas

Consultor Centros Deportivos.

ESCUELA DE NATACIÓN
BEBES • INFANTIL
JUVENIL • ADULTOS

MÁS DE 40 AÑOS
IMPARTIENDO CLASES DE NATACIÓN

GUARDERÍAS Y ESCUELAS INFANTILES
DESDE LOS 2 AÑOS

EXPERIENCIA
MÁS DE 40 GUARDERÍAS
HAN UTILIZADO NUESTROS SERVICIOS

CALIDAD
GRUPOS REDUCIDOS Y ATENCIONES ESPECIALES PARA CUIDADO INFANTIL
PREVIO Y POSTERIOR AL BAÑO

HORARIOS
MAÑANAS DE LUNES A VIERNES

DESCUENTOS ESPECIALES
EN FUNCIÓN DEL NÚMERO DE INSCRITOS

CONFIANZA
DESDE 1988, 20.000 NIÑOS HAN APRENDIDO A NADAR
EN MABUNI

CALIDAD
GRUPOS REDUCIDOS
CONTROS MENSUAL DE EVOLUCIÓN

EXPERIENCIA
FORMACIÓN CONTINUA
Y CONTRASTABLE DE NUESTROS MONITORES

HORARIOS
DE 8:00 A 21:30 H.
DE SEPTIEMBRE A JULIO,
SIN COMPROMISO DE PERMANENCIA

DESCUENTOS ESPECIALES
GRUPOS FAMILIARES
Y CUOTAS MIXTAS
NATACIÓN + FITNESS

MABUNI
contigo desde 1988