

2025

DOSSIER #36

A NATACIÓN

ESTILOS E BENEFICIOS FÍSICOS
E PSICOLÓXICOS



Introducción

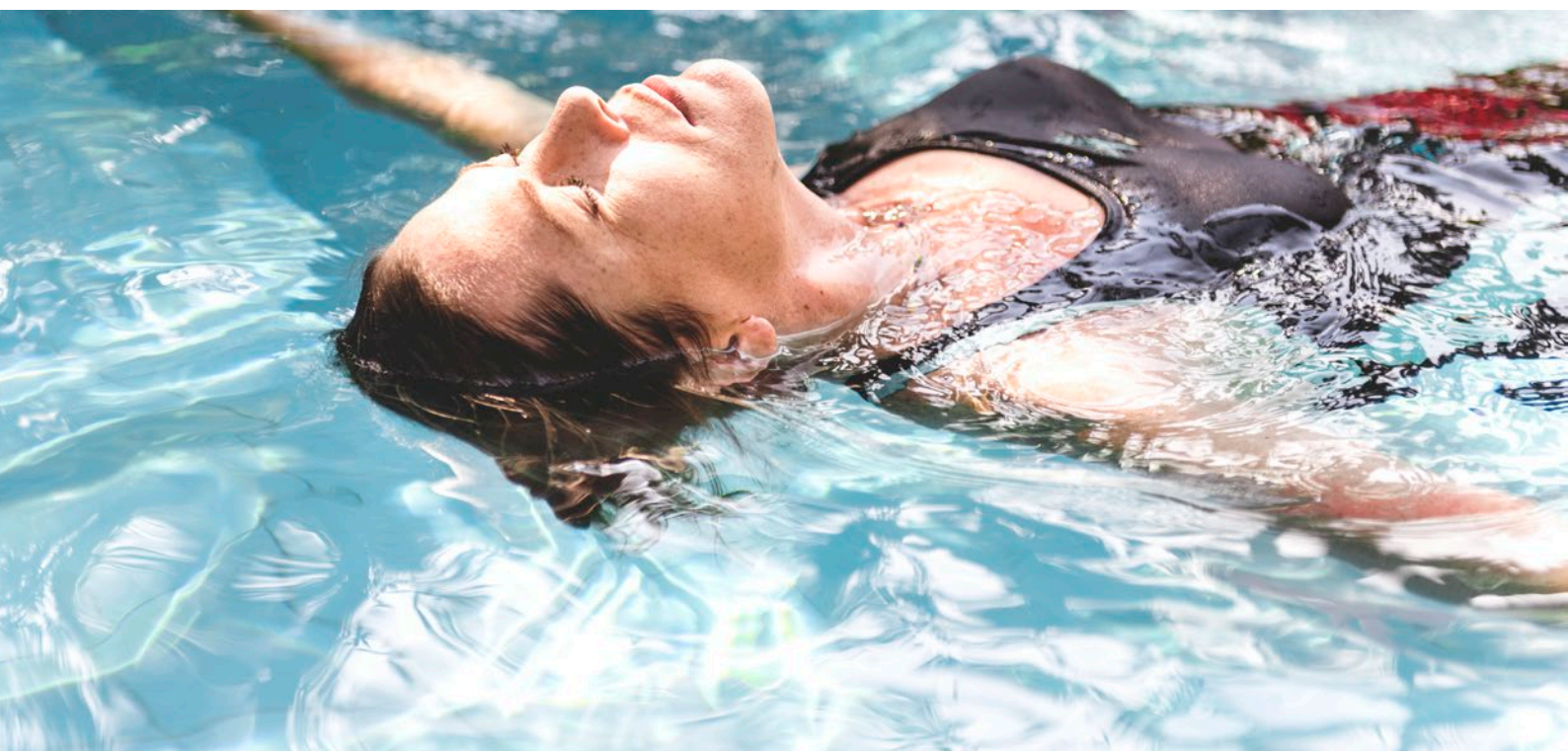
A natación é unha das disciplinas deportivas máis completas e practicadas no mundo. Ademais de ser unha actividade recreativa, consiste nun exercicio aeróbico de baixo impacto, axeitado para persoas de todas as idades. **A natación non só mellora a capacidade cardiorrespiratoria, senón que fortalece a musculatura, mellora a coordinación motriz e ten efectos positivos na saúde mental.**

Estilos de natación

A natación deportiva conta con catro estilos principais, cada un cunha técnica específica que require coordinación e resistencia. Estes estilos son:

Crol

Tamén chamado estilo libre, é o máis rápido e eficiente. **Caracterízase por un movemento alterno dos brazos mentres as pernas executan un batido constante.** A respiración faise xirando a cabeza de lado en sincronización co movemento dos brazos.



Braza

Neste estilo, os brazos e as pernas móvense de forma simétrica. Os brazos estíranse cara adiante e logo recóllense preto do peito, mentres as pernas realizan un movemento de sapo. A respiración faise cada vez que a cabeza sae da auga.

Costas

É o único estilo que se nada de costas. Os brazos móvense de forma alterna mentres as pernas realizan un batido continuo. A respiración é máis fácil porque a cabeza permanece fóra da auga, pero require unha boa orientación xa que o nadador non pode ver a dirección da piscina.

Bolboreta

Este estilo é un dos máis esixentes a nivel físico. Consiste en movementos simultáneos dos brazos, que avanzan xuntos en forma de arco, combinados cunha patada de serpe ou de golfoño. A respiración faise cando a cabeza sae da auga despois da brazada.

Beneficios da natación para a saúde

A natación proporciona unha serie de beneficios tanto a nivel físico como mental. Algúns dos máis destacados son:

Beneficios físicos

- **Mellora da capacidade cardiorrespiratoria:** Aumenta a resistencia cardiovascular e pulmonar.
- **Fortalecemento muscular:** Traballa case todos os grupos musculares, especialmente os do tronco, brazos e pernas.
- **Baixo impacto articular:** A flotabilidade reduce a carga sobre as articulacións, sendo unha opción ideal para persoas con problemas de xeonllos ou costas.
- **Aumento da flexibilidade:** Os movementos amplos e repetitivos favorecen a mobilidade articular.



Beneficios psicolóxicos

- **Redución do estrés e a ansiedade:** O contacto coa auga proporciona un efecto relaxante.
- **Mellora do sono:** O exercicio regula os ciclos de sono e favorece o descanso profundo.
- **Aumento da autoestima:** O logro de obxectivos na auga reforza a confianza persoal.

Conclusión

A natación é unha actividade deportiva accesible e beneficiosa para todas as idades. Practicala regularmente contribúe ao benestar xeral, mellorando tanto a saúde física como mental. Ademais, ao ser unha disciplina versátil, permite adaptarse a diferentes niveis de habilidade, desde a iniciación ata o alto rendemento. Por todo isto, é altamente recomendada como parte dun estilo de vida saudable.



HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

