

## ¿Cómo afecta la natación en niños de primaria?

*Carolina Brox, Ignacio Justel, Irene Onrubia, Mario Postigo y Martín Vallinot*

*“Más facilidad a la hora de relacionarse, mejores resultados en sus estudios, una mayor calidad de vida y condición física... estos son unos de los muchos beneficios que aporta este deporte en la vida de los niños”.*

A día de hoy la natación es uno de los deportes más practicados por personas de cualquier edad, en nuestro país y en otras muchas partes del mundo. Que tanta gente esté tan enganchada no es mera casualidad, sino por todos los beneficios que aporta este gran deporte. Según la edad de la persona que lo practica tendrá un rendimiento y resultados diferentes.

Nos centraremos en la infancia que sin duda es la etapa más beneficiada tanto físicamente como mental y socialmente. Los niños de 6 a 12 años (alumnos de primaria) pueden sacar muchísimos beneficios al practicar deporte.

*“El mejor motivo para animar a tus hijos a hacer natación, sin duda es para disfrutar y pasárselo bien realizando deporte en un medio que no es al que están acostumbrados de esta manera cogen experiencia continuamente”.*

El realizar actividades dentro del agua ya existe un aliciente que cualquier otra actividad en el medio terrestre no tiene.

La natación beneficia a los niños en **3** aspectos muy importantes:

El primero el **desarrollo físico**, la mejora y el trabajo que se produce es impresionante, tiene beneficios que muy pocos deportes pueden aportar. Aumenta el tono muscular y la fuerza, trabaja la flexibilidad, ejercita el corazón, ayuda a disminuir los síntomas del asma, reduce el colesterol y el riesgo de padecer diabetes. Además aumenta el conocimiento del espacio en los niños, amplía su capacidad de respiración y regula su circulación sanguínea. Un punto fuerte de la natación y los beneficios que aporta al cuerpo es sin duda el gran trabajo que realiza alrededor de toda la columna vertebral; reduce dolores de espalda y ayuda a no padecerlos en un futuro fortaleciendo la musculatura de la espalda y la columna vertebral. Este deporte se recomienda por todo médico a cualquier niño con problemas de espalda o con hiperactividad.

En segundo lugar el **desarrollo psicológico**, Además, la natación es un deporte que hace sentir al niño libre en el medio y que le ayuda a liberar estrés y endorfinas, al salir del agua sale totalmente relajado mentalmente (Las endorfinas son sustancias químicas naturales del cuerpo que nos hacen sentir bien). Cuando las endorfinas son liberadas a través del ejercicio, nuestro estado anímico se potencia de forma natural. Estas sustancias trabajan juntas para mejorar la sensación de bienestar. Esta sensación es muy beneficiosa a la hora de estudiar y realizar tareas del colegio, ya que el niño se encuentra en un estado en el que está completamente relajado, y le ayuda a concentrarse mucho mejor.

Muchos colegios, tanto públicos con acuerdos con el ayuntamiento como privados, de nuestro país están ya incluyendo la natación como una actividad obligatoria, y sin duda está demostrando que ayuda y mejora el rendimiento escolar. Aunque la natación se puede practicar en polideportivos de todos los barrios de Madrid en los cuales hay iniciativas y proyectos que se llevan a cabo cada año con personas muy cualificadas para enseñar a los niños todos estos valores. Por otra parte el niño incrementa el sentimiento de independencia y de autoconfianza despertando como hemos dicho antes su inteligencia.

Y por último el **desarrollo social**, La natación aporta al niño unos hábitos que más tarde se convierten en rutinas llenas de valores, como el trabajo en equipo, la figura de autoridad, el cariño, respeto, el auto cuidado y el sentido de la convivencia en un grupo. Aunque este deporte no solo les sirve para la realización de ejercicio o para socializarse. No todo el mundo sabe nadar y se trata de un tema muy importante, queremos concienciar sobre todo a los padres.

*“los niños necesitan saber lo básico sobre natación para poder disfrutar con tranquilidad de piscinas públicas o playas”*

Por desgracia son muchos los niños que mueren ahogados todos los años, con lo cual si desde edades tan tempranas se les empieza a enseñar cómo defenderse cuando están en el agua y les enseñan a nadar estás salvando las vidas de muchos niños.

**Para concluir**, es un deporte que se practica para año con más regularidad, no solo por todo el beneficio que su la actividad física aporta, sino por la gran cantidad de recomendaciones médicas que se hacen a lo largo del curso tanto para niños con

problemas de espalda, niños que aún no son autosuficientes, niños con problemas de coordinación como para niños sin problema alguno. Ha pasado de ser un deporte que apenas se apreciaba a que los colegios lo implanten en sus respectivos horarios.

A mi parecer es una actividad que se debería realizar obligatoriamente en todas las escuelas tanto públicas como privadas, y que a su vez los ayuntamientos hicieran todo lo posible para que todas estas escuelas tuvieran todas las instalaciones deportivas a su disposición, ya que como se ha dicho anteriormente aparte de salvar vidas, el aprender una base de natación beneficia a los niños en todos los aspectos de su vida presente y mejora su futuro físico, mental y social.