

# NATACIÓN

BENEFICIOS PARA MÚSICOS EJECUTANTES

# BENEFICIOS

1. Coordinación
2. Sistema respiratorio
3. Salud física
4. Salud mental

# COORDINACIÓN

- Al nadar, se activan simultáneamente los dos hemisferios cerebrales y los cuatro lóbulos del cerebro.
- Respiración coordinada y con ritmo.
- Consciencia de movimientos de piernas y brazos.





## Sistema respiratorio

- Crecimiento de las fibras musculares de la respiración y control respiratorio, ya que se ejerce resistencia bajo el agua.
- Aumento de capacidad pulmonar.
- Ayuda a nuestros pulmones a limpiarse.
- Se practica la respiración diafragmática, mejora la flexibilidad del diafragma.
- Eficiencia del uso del aire en relación con los movimientos del cuerpo.



# SALUD FÍSICA

- Trabajo global del cuerpo.
- No afecta a los huesos, incrementa masa ósea.
- Reduce fricciones de articulaciones.
- Potencia la elasticidad, especialmente en cuello, hombros y pelvis.
- Salud de la espalda, ayuda a tratar padecimientos como escoliosis, cifosis y lordosis, y otras lesiones.



# SALUD FÍSICA

- Relaja tensiones musculares y nerviosas.
- Fortalecimiento de musculatura.







## Salud mental

- Aumento de flujo sanguíneo en el cerebro .
- Libera cortisol (*hormona del estrés*).
- Producción de serotonina y dopamina (estado de ánimo, sueño, apetito).
- Regeneración de neuronas de la región del hipocampo (aprendizaje y memoria).

## BIBLIOGRAFÍA

Laura Mazzolini, *Beneficios de un programa de natación inclusivo para niños con asma*, 2015, p. 18-23.

Salud+deporte, <https://www.saludmasdeporte.com/natacion-beneficios/> , Grupo Beiman. Consultado el 29 de mayo de 2021 a las 12:06.

Salud+deporte, <https://www.saludmasdeporte.com/apnea-deportiva/> , Grupo Beiman. Consultado el 29 de mayo de 2021 a las 12:14.

Mario Lloret, *Natación terapéutica*, 2004, p. 15-73.

R. Catteau, *La respiración del nadador*, 1964.

Iñigo Junquera, <https://www.youtube.com/watch?v=XZ-9pDLFM4> , FisioOnline. Consultado el 29 de mayo de 2021 a las 12:30.



# BIBLIOGRAFÍA

Estefanía Grijota,

<https://www.lavanguardia.com/vivo/ejercicio/20161229/412931638087/como-la-natacion-ayuda-a-que-nuestro-cerebro-este-mas-sano.html> , La Vanguardia.

Consultado el 3 de junio de 2021 a las 18:16.

ESPN, [https://www.espn.com.mx/espn-run/nota/\\_/id/6852490/que-es-el-cortisol-y-cual-es-su-relacion-con-el-deporte](https://www.espn.com.mx/espn-run/nota/_/id/6852490/que-es-el-cortisol-y-cual-es-su-relacion-con-el-deporte) , ESPN Run. Consultado el 3 de junio de 2021 a las 18:31.

Plaza del Mar Centro Wellness, <https://plazadelmarcw.com/la-natacion-el-deporte-mas-completo/> . Consultado el 3 de junio de 2021 a las 18:39.

Miguel Gallo, *Escoliosis y natación terapéutica*.

## BIBLIOGRAFÍA

Gabriel Marín, <https://medac.es/blogs/deporte/lesion-o-dolor-de-espalda-la-natacion-la-solucion> , Instituto MEDAC. Consultado el 3 de junio de 2021 a las 18:47.