

Natació per a gent gran

Autor: Lola Ruiz, monitora esportiva (Piscina Municipal Roses) – maig 2011



La natació és un dels millors esports que poden practicar la majoria de les persones sense tenir en compte la seva edat. Dins l'aigua, l'impacte sobre les diferents parts del cos és baix i es redueix al màxim la tensió als ossos i a les articulacions, parts molt delicades en la gent gran. Per aquest i altres motius que veurem, cada vegada hi ha més adeptes d'aquest col·lectiu que troben en el medi aquàtic una forma divertida i saludable de gaudir dels beneficis de la pràctica esportiva. L'aigua ens ofereix una sèrie de possibilitats que no ens dona el medi

terrestre: ens ajuda a millorar l'esquema corporal, la lateralitat i l'orientació espai-temps, gràcies a les forces que exerceix sobre els segments corporals i aquests sobre ella; els moviments sobre qualsevol dels eixos corporals (girs) adquireixen una major seguretat gràcies a la ingravidesa i a la flotació; la posició horitzontal que mantenim mentre nedem fa que no carreguem tot el pes sobre l'esquena... Justament, una de les parts del cos que en surt més beneficiada és la columna vertebral, sobretot si es pateix dolor o alguna patologia associada a la columna, ja que la natació ens ajuda a disminuir els símptomes de la lesió.

També és important tenir en compte que quan som grans hem de fer un treball aeròbic moderat i continuat per cuidar el múscul més important del nostre organisme, el cor. En aquest sentit, la natació és un dels esports aeròbics per excel·lència i comporta un gran desenvolupament cardiovascular, doncs provoca la implicació de pràcticament tots els grups musculars.

Tots els esports aporten beneficis a la salut, si es practiquen de forma adequada, però la natació té unes característiques especials que no aporten altres tipus d'exercicis físics i que per a les persones grans són molt beneficioses:

- Aporta una increïble resistència cardiopulmonar.
- Estimula la circulació sanguínia.
- Ajuda a mantenir la pressió arterial estable.
- Redueix els riscos de malalties cardiovasculars.
- Enforteix la musculatura del cos i els teixits articulars.
- Millora la postura corporal i desenvolupa la flexibilitat del cos...

En destaquem una de les més importants:

- Genera estats d'ànim positius i afavoreix l'autoestima.

És per tot això que des de la Piscina de Roses potenciem la pràctica esportiva a tot el col·lectiu de persones grans. La natació no té edat!