

## BENEFICIOS QUE SOBRE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA TIENEN LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS

CARDIO-VASCULAR

RESPIRATORIO

MÚSCULO-ESQUELÉTICO

PSICOLÓGICO

### CARDIOVASCULAR

- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares gracias al fortalecimiento y la pérdida de grasa que rodea al corazón. Esto hace que cada latido sea más potente (volumen sistólico mayor) y con ello se reduce la FC en reposo.
- Incrementa la capilarización sanguínea facilitando la eliminación de los productos de desecho del organismo.
- Aumenta el calibre de las arterias coronarias ayudando al corazón a ser más eficiente en el transporte y el retorno venoso reduciendo y manteniendo estable la presión arterial.
- Acelera la pérdida de peso ya que ante la misma intensidad de ejercicios, el gasto calórico en el agua es superior en 1 ó 2 Kcal./min. con respecto al trabajo en seco.

### RESPIRATORIO

- Se adquiere una mayor elasticidad y fortaleza de los músculos respiratorios, con lo que los pulmones serán capaces de tomar mayor cantidad de aire con el menor gasto energético posible y expulsarlo más eficientemente. Consecuentemente, la FR se verá reducida y también se hará rítmica y acompasada.
- Aporta una mayor resistencia cardiopulmonar al ser un deporte aeróbico por excelencia.
- Facilita la eliminación de secreciones bronquiales limpiando con ello los pulmones.
- Hay un mejor y mayor transporte de oxígeno a los músculos gracias al incremento de la densidad de glóbulos rojos en sangre.
- Incrementa el número de alvéolos pulmonares en funcionamiento.

### PSICOLÓGICO

- Mejora la calidad de vida.
- Permite un mejor desarrollo de la personalidad.
- Fortalece la autoestima y genera estados de ánimo positivos. Aumenta la confianza en sí mismo.
- Ayuda a mejorar estados de ansiedad y a aliviar síntomas de depresión (relajación del sistema nervioso).
- Favorece una percepción más liviana del esfuerzo realizado.
- Facilita las relaciones interpersonales.
- Mejora el desarrollo psicomotor.
- Fortalece nuestro equilibrio mental.
- Resulta en un bienestar emocional y estético.

### BENEFICIOS A NIVEL MÚSCULO-ESQUELÉTICO DEL TRABAJO EN AGUA

- Trabaja más de dos tercios de la musculatura del cuerpo gracias a la resistencia que ofrece el agua, siendo uno de los deportes más completos que existen, si no el que más. Esto hace que se mejore la postura corporal al trabajar la musculatura agonista y antagonista (sinergias) evitando con ello posibles problemas espaldas como lumbalgias, escoliosis, cifosis, etc., entre otros.
- Relaja la excesiva tonicidad muscular aliviando con ello tensiones acumuladas (temperatura del agua).
- Mejora la eficacia y movilidad articular al aumentar la potencia de tendones y ligamentos y mejorar la lubricación interna. Todo ello nos permite un mayor grado de movilidad (ADM) por un menor esfuerzo y por lo tanto un menor dolor en la ejecución.
- Aumenta el tamaño, fuerza y resistencia muscular.
- Incrementa el grosor de los huesos haciéndolos más resistentes a golpes y lesiones.
- Su práctica durante la niñez y la adolescencia facilita que nuestro cuerpo se acostumbre a moverse en un medio que no le es habitual, y al estar en fase de desarrollo, conseguimos unos hombros más marcados y una espalda fortalecida con forma de triángulo invertido.
- Hay una reducción del peso corporal cuando este se encuentra dentro del agua gracias a la condición de hipogravidez del agua (flotación vertical y horizontal). Esto permite trabajar con menos presión intervertebral, estrés a nivel articular y exceso de peso en los músculos y ligamentos de la columna vertebral.
- Permite una rehabilitación física activa tras una intervención quirúrgica o un período de reposo total con el mínimo peligro de recidiva en la patología, alteración o desviación.