



¿Correr o nadar? El gran debate que hay en el mundo de los deportes. Es como una batalla entre la tierra y el agua que no parece tener fin.

Ambos son el alma del movimiento olímpico, pero ni siquiera en los Juegos hay una reconciliación. Las competencias de natación se disputan durante la primera semana, la de atletismo en la segunda.

Pero, ¿cuál de las dos actividades es la que se considera el mejor ejercicio?

“A nivel general la natación es un deporte bastante completo, tal vez el más completo de todos ya que utiliza musculatura de las piernas, del tronco y los brazos”, defendió Luis Rodríguez, técnico de la Federación Catalana de Natación y del Centro de Alto Rendimiento, CAR.

“También es bueno para todas las edades ya que no hay el impacto que puede haber corriendo o caminando, además de que la implicación de la fuerza es mejor que en aquellos ejercicios que haces contra la gravedad”.

Sergi Ruiz, técnico en acuafitness y entrenador personal de natación del DiR de Barcelona, considera que con la natación se puede hacer un trabajo cardiovascular, perder peso y tonificar los músculos “sin impacto”.

Ruiz añade que “la ingravidez del medio acuático también favorece a mucha gente que tiene problemas de espalda o en las articulaciones”.

### **Trabajo cardiovascular**

El consenso entre los especialistas es que las ventajas dependerán de la intensidad o del volumen del trabajo que se haga, pero con una frecuencia de dos a tres veces por semana, en sesiones de una hora o 45 minutos, las personas podrán alcanzar un nivel que será beneficioso para la salud.

“Cada estilo tiene sus ventajas, lo importante es tener cierto nivel técnico para ejecutarlos correctamente”, explica Rodríguez, quien considera que hay un estilo para cada persona.

“Con el crol, por ejemplo, lo más importante es que es muy fácil nadarlo, por lo tanto se puede tener una carga de trabajo mayor de una manera bastante cómoda”.

“Lo bueno del pecho o braza, en cambio, es que se puede tener la cabeza fuera del agua todo el tiempo y no genera agobio a las personas que no les gusta meter la cabeza debajo del agua o que no están entrenadas para llevar el ritmo de la respiración”, describió.

Otro estilo que contribuye al trabajo cardiovascular es el de espalda.

“Espalda y crol, que son los estilos alternativos ya que se utiliza un brazo primero y luego el otro, son los que utilizamos en la natación de alto rendimiento para desarrollar el tema aeróbico”, comentó el técnico del CAR.

### **¿Y los kilos de más?**

Además del trabajo cardiovascular, Rodríguez resalta que la natación también sirve para perder peso, aunque depende del grado de intensidad.

“También se suda, al igual que en los otros deportes, lo que pasa es que se diluye con el agua y no se ve”.

El técnico del Federación Catalana de Natación aclaró que es posible que haya otros trabajos más efectivos para perder peso como caminar o correr, “que además de ser barato necesitan menos preparación”.

“Pero no por eso hay que descartar a la natación como un ejercicio con el cual se puede bajar unos kilos”.

El estilo más efectivo en este sentido es la mariposa, ya que es con el que más energía se gasta.

“El problema es que requiere unos niveles de coordinación y de complejidad técnica muy altos, además de que exige un nivel de esfuerzo mayor para mantener un ritmo consolidado y continuo”.

“Es como si dijeras que para quemar calorías decides subir los escalones de cuatro en cuatro. Se quemarán más calorías, pero el nivel de fatiga será demasiado alto y tendrás que parar con mucha frecuencia. Es por ello que sería mejor correr sobre plano para hacerlo durante más tiempo”.

Pero...

Pese a todos sus beneficios, hay dos casos en los que la natación, por sí sola, no es el ejercicio más recomendable.

El primero es para aquellos que deseen ganar masa muscular.

“Para perder peso es efectiva porque es un ejercicio aeróbico, pero al ser el agua una superficie de resistencia baja, no se necesita mucha fuerza para mover las extremidades, por lo que para ganar masa muscular puede que no sea el mejor”, dijo Rodríguez.

El segundo es en relación con los huesos, que necesitan de los ejercicios con impacto para aumentar su densidad ósea, algo que no se consigue nadando.

“Se puede decir que la natación es un ejercicio más completo que correr ya que trabajan más músculos del cuerpo”, concluyó Rodríguez, “además que se complementa a la perfección con la rutina de la vida diaria en la que se trabaja más el tren inferior mientras se camina”.

Para Sergi Ruiz la “fórmula idónea sería combinar sesiones de bicicleta y de natación” para obtener resultados óptimos que beneficien la salud, mejore el estado de forma y se logre reducir las calorías.

Fuente: **BBC Mundo**