

O Movimento fundador do Naturismo compreendeu, na sua gênese, quatro correntes principais:

O **NATURISMO FÍSICO, NUDISMO OU GIMNOSOFIA** que defende as vantagens da nudez coletiva, nomeadamente em todas as atividades desportivas, de lazer e convívio, em particular ao ar livre, (ginástica, natação, banhos de sol, etc.), como forma de auto-respeito e são desenvolvimento físico;

O **NATURISMO NUTRICIONAL** que defende uma alimentação mais racional com particular ênfase no uso de alimentos naturais que proporcionam mais e melhor saúde e promovem a desintoxicação do organismo;

O **NATURISMO TERAPÊUTICO**, que defende o recurso a medicinas alternativas que compreendam o uso preferencial de meios naturais destinados a regenerar o corpo e a prevenir ou tratar as doenças;

O **NATURISMO SOCIO-ECOLÓGICO**, que partindo de uma consciência social apurada, compreende o envolvimento crítico destinado a combater os flagelos sociais, promovendo as vantagens de melhores condições de trabalho, habitação, higiene e proteção ambiental, no quadro de um desenvolvimento saudável e sustentado, fator de progresso psico-social. Sustenta, igualmente, que uma melhor informação, comunicação e cooperação internacionais podem promover a paz e solidariedade entre os povos.