

## ◆ La relevancia de la natación en la formación integral del adulto

Guadalupe Lora Sánchez  
Sofía Ruíz Holguín

### INTRODUCCIÓN

La natación es un deporte, o una actividad física, que aquí en España no ha tenido muchos adeptos.

No era considerado como el fútbol, el baloncesto, etc., un deporte de masas, sino que lo practicaban las personas que pertenecían a un estatus social elevado.

Con el paso de los tiempos la natación ha pasado a ser más conocida y como consecuencia más practicada sin importar la edad ni el nivel social, practicándose en la actualidad la iniciación a este deporte en bebés, con edades que van desde tres meses en adelante y sin existir límite de edad en lo que concierne a edades adultas; siendo este ejercicio muy recomendado por médicos, fisioterapeutas, etc., en la rehabilitación de operaciones, problemas de musculatura (todo ello en piscinas climatizadas).

Es la actividad más practicada antes que el footing o el aerobico, en aquellas personas que quieren mantener una figura esbelta y estar en forma.

### LA REPERCUSIÓN DE LA NATACIÓN Y, EN GENERAL DEL EJERCICIO FÍSICO, EN LA EDUCACIÓN DE ADULTOS

Aunque a simple vista parezca que la natación no tenga nada que ver con la educación de adultos esta idea es errónea, ya que todo aprendizaje conlleva educación, por lo que aprender a nadar está íntimamente ligado a un tipo muy específico de educación.

Nadar puede hacerlo cualquiera pero realizarlo con precisión y estilo no todo el mundo puede llevarlo a cabo, a menos que se reciban clases para ello. También hay que señalar que la ejecución sin guía o sin conocimiento de la técnica de cualquier deporte, acarrea lesiones que en algunos casos pueden ser irreparables.

## Práctica de la natación

La práctica de la natación se realiza en piscinas con un tamaño oscilante entre 25 m. y 50 m. de largo y ocho calles a lo ancho que miden cada una de ellas aproximadamente 1 m., estas calles están separadas por unas corcheras. Las piscinas pueden ser climatizadas o sin climatizar dependiendo de la estación en la que se realice este deporte.

Los materiales utilizados en la práctica y la enseñanza son:

Las tablas flotantes con diferentes medidas que se usan para ayudar a mejorar la flotación pudiéndose situar debajo del pecho, también sirven para perfeccionar el movimiento de piernas en los distintos estilos (crol, espalda, braza y mariposa) y para fortalecer las piernas. Las tablas más comunes son rectangulares y de una medida aproximada de un folio, se sujetan con las manos en forma de pinza, con los brazos rectos y paralelos.

Los poolboy son utilizados para trabajar la parte superior del cuerpo y así fortalecer espalda y brazos. Tienen forma de diábolo colocándose el centro de éste entre las piernas para evitar su movimiento y mejorar la flotación, se colocan entre ellas un poco más arriba de las rodillas.

Las paletas para las manos, se utilizan a nivel de perfeccionamiento en lo que se refiere a la entrada de la mano y el movimiento de ésta en el agua. Son unas placas de plástico rectangulares con enganches en la muñeca y en el dedo corazón.

Otros materiales que se suelen utilizar son los aros, las pelotas, los objetos no flotantes, las aletas de buceo, etc... Estos materiales se usan como guía en el buceo, para ejercicios de mantenimiento en el agua, para el fortalecimiento de la musculatura en las piernas, etc.. Este tipo de material se utilizará a criterio del monitor o monitora según la metodología de las clases.

La natación puede practicarse individualmente, cuando ya se posee un conocimiento suficiente sobre la técnica, sin que sea necesaria la guía de un monitor y, por otra parte, se practica en grupo para personas que no han tenido un contacto anterior con este ejercicio físico o que desconocen la técnica, también hay personas que han de seguir con monitor aunque tengan conocimientos sobre la natación pero por problema físicos como: desviación de columna, problemas de artrosis, etc.

*\* Clase práctica individual.*

Duración: 1 hora.

Entrenamiento: El nadador puede configurar su propia tabla de ejercicio que constaría de un calentamiento y estiramiento general fuera del agua pero de poca duración (aproximadamente 10 ó 15 minutos) por ejemplo: rotación de articulaciones y estiramiento de los músculos comenzando por la cabeza y terminando por los pies. Y ya el entrenamiento específico dentro del agua estaría compuesto por unos ejercicios básicos con tabla para calentar piernas y poolboy para brazos, seguido ya de la ejecución de los distintos estilos.

\* *Clase práctica en grupo.*

Duración: 1 hora.

Entrenamiento: Este es distinto de la práctica individual ya que en todo momento estás guiado por un monitor que nos dicta qué y cómo lo debemos hacer. La clase se divide en dos partes, calentamiento en tierra y ejercicios en el agua, hay que señalar que tan importante es una parte como la otra. El calentamiento en tierra (que suele durar de 20 a 25 minutos) es fundamental ya que normalmente estas personas no están acostumbradas a realizar ejercicios. Esta actividad suave y detallada en los músculos que más se trabajan en la natación previene de futuras lesiones. Existe otro calentamiento posterior pero este se realiza ya dentro del agua, preferiblemente en el borde de la piscina, y después se realizan ejercicios específicos para el aprendizaje de los distintos estilos.

### **La Educación de Adultos en el ámbito de la natación**

Al leer un libro sobre natación uno se puede perder en los tecnicismos pero siempre se ha de tener presente que detrás de estas palabras existe una convivencia entre personas de distintas edades y profesiones que da lugar a una educación en grupo, a una amplitud de la realidad social y como consecuencia una mayor integración social.

Hay que tener en cuenta que los grupos pueden estar formados por trabajadores/as, jubilados/as, estudiantes, amas de casa y cada una de estas personas tienen una realidad social totalmente distinta, la natación las une y les muestra una realidad nueva por lo que el deporte hace que las personas se enriquezcan gracias al nuevo referente que tienen en la natación.

Una vez que se ha sido capaz de romper la rutina en la que se está inmerso, la realidad de otras actividades, tanto educativas como lúdicas, con personas adultas de distintos ambientes, puede ser llevada a cabo con mucha más facilidad.

Estas personas salen de su rutina diaria y comprueban lo beneficioso que es el deporte tanto física como psíquicamente, ya que está comprobado que los ejercicios físicos son habitualmente recomendados para personas con tendencia a la inestabilidad, pues tras realizar un esfuerzo mediante el deporte se llega a un estado de tranquilidad, relajación y felicidad. Esto repercute en el sentimiento hacia uno mismo y hacia la sociedad.

Otro aspecto que hay que tratar es el cambio que se da en las personas con problemas de peso o de falta de éste y también aquellas que tienen complejos, estas personas al tener que ponerse en bañador delante de los compañeros de grupo, hombres y mujeres desconocidos por el momento, muestran como son ellos físicamente y ven como son las otras personas y poco a poco se dan cuenta que no son tantos sus defectos o gorduras. También para las personas de peso realizar ejercicios en el agua es beneficioso, ya que son mucho más ligeras en este medio que otras con poco peso.

## CONCLUSIONES

Muchos pedagogos, educadores, psicólogos, etc. Ven la educación de adultos sólo desde una perspectiva formal, pero a nuestro parecer la educación no se da en un aula únicamente, sino que también se puede dar en una piscina, en unos cursos de bailes de salón o en talleres de manualidades. De lo que tratamos es de sacar a estas personas de su actividad cotidiana y rutinaria que hace que aparezca el estrés, las depresiones, los problemas físicos, etc.

Lo más difícil de todo es convencer a tu madre, a tu abuelo, a tu tío o a tu vecina de que vayan a los talleres de pintura o que realicen gimnasia terapéutica, pero una vez que se ha conseguido esto los mismos compañeros de grupo los incitan a realizar más actividades y de este modo comienza una larga cadena de actividades, que están integradas en el marco de la educación de adultos no formal e informal.

## BIBLIOGRAFÍA

- ANDER-EGG, E. (1981): *Metodología y práctica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Marsiega.
- DEWEY, J. (1967): *Experiencia y Educación*. Buenos Aires: Losada.
- FLECHA, R. (1990): *Educación de las personas adultas. Propuesta para los años noventa*. Barcelona: El Roure.
- MAGLISCHO, E.W. (1990): *Nadar más rápido*. Barcelona: Hispano Europea, S.A.
- REICHLET, K. (1992): *Biomecánica de la natación*. Madrid: Gimnos.