

## NATACIÓN: UNA MIRADA DIFERENTE PARA LA INCLUSIÓN

Victoria, Jones

Universidad Nacional de La Plata

victoriajones78@hotmail.com.ar

Rey Trombini, Andrea

Universidad Nacional de La Plata

rt\_andrea@hotmail.com

### Resumen

El propósito de este trabajo es acercarnos a la discapacidad, conocerla, tomar conciencia para hacer una inclusión al mundo de la natación en nuestras clases de alumnos convencionales.

La intención es dar otra visión para aceptar personas con algún tipo de deficiencia en nuestros grupos de trabajo sin tener miedo, como así también poder brindar nociones básicas para poder desarrollar las clases en esos casos.

Tenemos que tomar conciencia que se puede mejorar la calidad de vida de cualquier sujeto dentro del agua, cumpliendo los diferentes objetivos de la natación como son, las técnicas de nado, la superación, la socialización, entre otros.

No siempre va a resultar fácil, pero el desafío bien lo vale porque es un trabajo que posee un alto significado para el alumno y una gran satisfacción personal además de una posibilidad de rever nuestras prácticas.

En la presente ponencia se tratara de dejar reflejado las posibilidades y limitaciones de llevar acabo la inclusión dentro del proceso de enseñanza de la natación, y dar herramientas con sus posibles vías de aplicación para llegar a un resultado exitoso.

### Palabras claves:

Natación – Discapacidad – Accesibilidad – Inclusión –Capacitación docente

## Desarrollo

En el desarrollo de nuestras clases podemos comprobar que no hay dos sujetos iguales, no hay dos alumnos con niveles acuáticos iguales, y eso lo pueden probar cada día en sus prácticas. De la misma manera que no hay dos sujetos que, aunque tengan la misma discapacidad - deficiencia, sean iguales.

La discapacidad ya es algo compleja y el proceso de enseñanza y aprendizaje de la natación más aún, es por eso que no se pueden dar formulas o recetas.

Los términos o palabras empleadas en el ámbito de sujetos con discapacidades pueden resultar polémicos y confusos. Pueden crear barreras o estereotipos que no sólo son degradantes para las personas con discapacidades, sino también les quita individualidad. Por ello, siempre hay que cuidar el vocabulario empleado y respetar a los demás.

Tendremos en cuenta la terminología y las definiciones propuestas por la O.M.S <sup>1</sup>

“Dentro de la experiencia de la salud, una discapacidad es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.”

[...]

La discapacidad se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de una actividad rutinaria normal, puede ser temporal o permanente, reversible o irreversible, progresiva o regresiva, innata o adquirida o surgir como consecuencia directa de la deficiencia o como una respuesta del propio individuo, sobre todo la psicológica, a deficiencias físicas, sensoriales o de otro tipo; la discapacidad es evidente para las personas.

Se debe aclarar que una dificultad siempre lleva a la otra; es decir, una deficiencia lleva a una discapacidad y una discapacidad lleva a una minusvalía.

“El término deficiencia hace referencia a cualquier pérdida o anormalidad de la estructura o función psicológica anatómica o fisiológica que puede ser temporal o permanente, innata o adquirida” [...] Entre las deficiencias se incluye la

---

<sup>1</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial.

existencia o aparición de una anomalía, defecto o pérdida producida por un miembro, órgano, tejido o cualquier otra estructura del cuerpo, incluidos los sistemas de la función mental.

Debemos, por tanto, hablar de personas con discapacidad y nunca de discapacitados. “El término discapacidad es el término comodín, es un término al que solemos recurrir siempre que no podemos o no queremos ser más precisos. Se puede tener una deficiencia sin por ello tener una discapacidad” [...]

Cabe destacar que a la hora de realizar un programa de natación, es importante recabar información por parte del docente, información que será útil no solo para una clase convencional, sino también para poder incluir a personas con deficiencias/discapacidad.

### **Propuesta de trabajo**

Para la elaboración de un programa de natación, debemos valernos de la creatividad o capacidad resolutoria para superar, adaptar y nivelar a todos los alumnos que concurran a los natatorios, como si también para lograr una inclusión del alumno con deficiencia o discapacidad.

Analizaremos los factores que condicionaran nuestras prácticas.

En relación a la infraestructura el único sujeto que se verá limitado es el motor, el Profesor deberá conocer todos los accesos para anticiparse y facilitarle los posibles obstáculos que pueda encontrar en el camino hasta llegar al natatorio. orientando a su alumno cual es el más conveniente y el de menor barreras arquitectónicas (escaleras, escalones, molinetes, puertas giratorias, puertas angostas, entre otros)

En cuanto al ingreso a la pileta, según la discapacidad analizar la forma de ingreso más conveniente. Los ascensores para descenso y ascenso de personas con discapacidad o adultos con movilidad reducida es lo más conveniente para estos casos, pero debido a los costos no los encontramos en todos los natatorios.

Las escaleras deberían incluir barandas, con escalones antideslizantes y sus alzadas pintadas de otro color. La pileta debe contar con escaleras en la parte baja y profunda. En el vestuario se debe cuidar la temperatura del ambiente y

contar con piso antideslizante. En el caso de que las duchas no estén adaptadas para que las utilicen personas con movilidad reducida es necesario que siempre haya una silla común colocada en los mismos. En el sector de cambiado es importante un banco o camilla especialmente cuando el alumno es cuadripléjico o parapléjico.

Una situación común, es que el alumno, dependiente del cambiado, sea acompañado por el sexo opuesto. En este caso, es necesario contar con un lugar especial, que no sea vestuario de mujeres ni el de varones.

El profesional responsable a cargo de las clases debe ser un Profesor en Educación física o especialista en el área de natación. En el caso que concurriera un alumno con discapacidad en el grupo lo ideal sería contar con un colaborador o profesor de no ser posible se utiliza el recurso por un familiar, amigo o acompañante, para ayudarlo dentro de la pileta. El número de alumnos está en función de las edades y el nivel acuático. Se aconseja en edades de 3 a 5 años nivel inicial 6 alumnos, 4 y 5 años avanzados e independientes acuáticos 10 alumnos, de 6 a 12 años entre 12 y 15 alumnos, y en los grupos de adultos de 12 a 15 independiente del nivel.

Hoy todos los natatorios cuentan con gran variedad de elementos didácticos a disposición de los profesores

- Tablas: en la actualidad se pueden encontrar de varios materiales, diversas formas y colores.
- Aletas: Para las distintas modalidades, buceo, hockey subacuático, natación con aletas, etc. serán más o menos largas, flexibles o de diferentes materiales. Dependiendo de nuestros objetivos serán las que utilicemos.
- Pull boys. Están fabricados de espuma de polietileno suave para reducir el nivel de fricción con la piel y los hay de diversas formas y tamaños.
- Manoplas: Existen en el mercado de varias formas y tamaños. Se pueden usar para trabajar la fuerza muscular o para perfeccionar la técnica.
- Flota Flotas: son barras de espuma flexible de diferentes longitudes y diámetro y colores.

- Colchonetas flotantes: El tamaño y la forma de este tipo de material educativo o de recreo puede ser cualquiera: cuadrada, rectangular, con perforaciones, animales, etc.;
- Materiales varios: plataformas, step, materiales sumergibles, pelotas, aros, figuras de goma eva, juguetes con perforaciones, sogas elásticas, entre otros.

Con respecto a la indumentaria debemos mencionar que toda persona con dificultad en la marcha, no es aconsejable el uso de ojotas, en este caso se le indicara el uso de zapatillas para llegar al borde de la pileta.

Lo importante es tener en cuenta que el suelo esta mojado y corren riesgo de accidentarse. El uso de medias gruesas o zapatillas de neoprene es común en lesionados medulares, en los que su sensibilidad de los miembros inferiores está afectada que mientras nadan se raspan los pies contra el piso y pared de la pileta, lastimándose.

Las personas que deambulan en sillas de ruedas, utilizan un almohadón sobre esta que es de diferentes materiales, en el caso de no poder mojarse es importante que el Prof. alerte para cubrirlo con una funda plástica.

Otras consideraciones a tener en cuenta en el sector destinado a clases son: medidas y profundidades de la pileta y su temperatura la cual está unida a la ambiental. Lo fundamental es que el alumno no sufra frío, que realmente le cause placer estar en el agua. Para que no esto no ocurra lo ideal sería que en época invernal para las clases de ambientación y enseñanza de técnica se encuentre entre 30° a 32° y en los grupos de entrenamiento entre 28° y 30°.

Una vez que analizamos todas las posibilidades y limitaciones de las condiciones edilicias, planificaremos nuestras clases, aquí hay que aclarar que a la hora de llevar a cabo este trabajo, consideramos que no hay diferencias entre convencionales o personas con algún tipo de discapacidad o deficiencia, los pasos para estructurar de un programa en el agua será el mismo, salvo en la primera entrevista donde recabaremos más información.

## **ETAPAS DEL PROGRAMA**

### **1. Primera entrevista**

2. Evaluación
3. Ambientación
4. Enseñanza de técnica
5. Perfeccionamiento
6. Entrenamiento

#### 1-Primera entrevista:

La lleva a cabo el profesor con el alumno. En el caso que sea menor de edad o Discapacitado mental, asistirá con su madre, padre o tutor.

El objetivo que se busca en esta reunión es fundamentalmente un acercamiento para conocer, además de la discapacidad del futuro alumno, el mundo que lo rodea.

El profesor se informará de:

- Diagnóstico de la persona discapacitada interesada en ingresar al programa.
- Quién y cómo lo derivaron a nuestro programa (profesional, institución propia iniciativa)
- Tratamientos que realiza actualmente y otros que haya realizado.
- Su evolución.
- Actividades que realiza. Ocupaciones. Tiempo libre. Estudios.
- Como se conforma su núcleo familiar.
- Qué expectativas tiene con respecto a la natación?
- Experiencias deportivas, y en natación específicamente.

Completará todos los datos que sean requeridos para completar la inscripción.

Además entregara los certificados médicos solicitados. Estos son condicionantes para ser aceptado o no. Si el profesor no tiene la correspondiente autorización médica, no se le permitirá el ingreso.

#### 2-Evaluación:

Aquí se hará una evaluación del alumno, que tendrá lugar directamente en la pileta. El objetivo de esta es evaluar funcionalmente al alumno, fuera y dentro del agua.

Fuera del agua se observara:

- Alineación postural

- Tipo de marcha
- Equilibrio
- Amplitud de movimientos de las articulaciones
- Fuerza general del cuerpo
- Agilidad.
- Coordinación.

Dentro del agua se observara:

- ¿Entra y sale solo del agua, de qué manera? Necesita ayuda?
- ¿Le teme al agua? (mucho, poco, nada)
- ¿Flotación ventral: con o sin ayuda? Buena-regular-nada.
- ¿Flotación dorsal: con o sin ayuda? Buena-regular-nada.
- ¿Se desplaza? De qué manera? – Con movimientos de brazos – Con movimientos de piernas- Con técnica- ¿Cual/Cuales?
- ¿Respiración: exhala por boca o por nariz? ¿La domina?
- ¿Abre los ojos bajo el agua?
- ¿Está ambientado en la parte profunda?
- ¿Puede estar solo dentro del agua?
- ¿Observación del grado de relajación y de tensión?. ¿En qué situaciones?
- ¿Preguntar cómo se siente?

Esta primera evaluación (luego habrá otras durante el proceso) le permitirá al profesor saber: como es esta persona; si a partir de la natación puede cubrir las expectativas con las que llegó el alumno, le dará una idea general de hasta donde podrá llegar en natación, como así también que estrategias deberá emplear en función del nivel que posee, teniendo en cuenta que nuestro punto de partida será lo que tiene y no lo que no tiene

Es importante luego de la evaluación, darle al alumno o sus padres una devolución de lo observado y del programa a seguir. Conversar sobre si sus expectativas son posibles o que es lo mejor para él.

### 3- Ambientación:

Etapa más importante del programa, donde el objetivo que se persigue es:

-En el caso que el alumno haya tenido experiencias negativas en este medio, el profesor tendrá que ir revirtiendo esa experiencia, haciendo que pierda el temor, afianzando su confianza y su seguridad en sí mismo.

- Aprenderá a dominar su cuerpo en el agua, un medio que no es habitual, pero que le facilitara todo tipo de movimientos y posiciones.

- El profesor debe tratar de entablar con su alumno una relación interpersonal amistosa. Que esta clase vaya más allá de los aspectos técnicos y metodológicos.

Se considera que un alumno a alcanzado su ambientación cuando pueda permanecer solo dentro de la pileta, totalmente independiente.

Contenidos que se deben dominar:

-Entradas y salidas del agua

-Flotación ventral-dorsal

-Inmersión y respiración

-Desplazamientos con movimientos naturales, sin técnica.

#### 4- Enseñanza de técnica

Etapa en la que teniendo en cuenta las posibilidades funcionales del alumno, tendrá como objetivo que aprenda a nadar según los diferentes modelos técnicos de nado (crol, pecho, espalda y Mariposa)

La elección de empezar a enseñar primero una técnica de otra, la determinara las características funcionales del alumno, o su inclinación natural de movimiento.

#### .5-Perfeccionamiento

Los objetivos fijados para esta etapa son:

Depuración y perfeccionamiento de las técnicas de nado.

Desarrollo de las capacidades físicas

#### 6-Entrenamiento

Etapa de exigencias de natación competitiva, en las que el objetivo es que el alumno logre el máximo rendimiento.

En principio, el aprendizaje de la natación para personas con discapacidad no se diferencia del aprendizaje para alumnos convencionales, las etapas de enseñanza –aprendizaje, los contenidos, las estrategias, metas y exigencias



son las mismas, el desafío del profesor es poder adaptarlo a las diferencias individuales.

### **Conclusiones finales**

El compromiso, la imaginación, la creatividad y la capacitación constante serán la base de un trabajo responsable.

Aconsejamos trabajar en forma interdisciplinaria para construir estrategias que nos permitan abordar en forma completa la discapacidad y poder así resolver situaciones problemas para incluir a los alumnos en nuestras clases.

La paciencia es la clave. No se obsesione con los resultados a corto tiempo. Los obtendrán seguro si tiene paciencia.

La satisfacción al ver la autonomía e independencia obtenidas por el alumno en el medio acuático en contraste con la total dependencia que muestra muchas veces en tierra es gratificante

No importa si avanzas lento, siempre que avances. (Proverbio chino)

### **Bibliografía**

Gutiérrez, E. *Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías*. Recuperado de <http://www.geocities.ws/deflox/8conc.htm>

Blatnik, M; Blatnik, S; Mećava, B; Strahovnikl, P. (2009). *Manual para Formadores de Natación con Personas discapacitadas* Recuperado de <http://www.eswimming.eu/esp/handbooks/trainers.pdf>

Gutierrez, E. *Aplicación de la terminología propuesta por la Clasificación Internacional de deficiencia, discapacidad y minusvalía. (CIDDM)*. (2007) Recuperado de <http://www.sidar.org/recur/desdi/pau/ciddm.php>