

## **Natación en la adultez. Un espacio donde se logra algo más que aprender a nadar.**

Daniela Negri  
FaHCE-UNLP  
[profedanielanegri@gmail.com](mailto:profedanielanegri@gmail.com)

### **Resumen**

Esta ponencia se origina de la inquietud al momento de plantearme cuales son los objetivos en la clase de natación para adultos.

Considerando al adulto en una etapa vital, donde se producen cambios y procesos evolutivos tan importantes como en períodos anteriores, me pregunto ¿cuáles son sus verdaderos objetivos al acercarse a la clase de natación? y ¿cuáles son sus motivaciones y expectativas con respecto a ella?

En este camino donde intentaré esbozar un primer análisis de estas cuestiones, comenzaré con una aproximación al concepto de adulto realizando un recorrido por las distintas teorías y modelos que lo definen, para luego centrarme en el tema principal de este trabajo que es el alumno adulto que aprende natación.

En el trascurso de la ponencia surgen más cuestionamientos como los siguientes ¿hay correspondencia entre lo que el alumno necesita y los contenidos seleccionados por el docente?, el profesor, ¿debe centrarse en enseñar a nadar?, o ¿se debe preocupar por cumplir las metas particulares de cada alumno? A todos estos interrogantes intentare responder en este trabajo.-

Palabras clave: adultos, natación, educación física.

Esta ponencia se origina de la inquietud al momento de plantearme cuales son los objetivos en la clase de natación para adultos.

El primer gran cuestionamiento surge al preguntarme que debe enseñar el profesor. Este: ¿debe limitarse a enseñar las habilidades acuáticas correspondientes al nivel del alumno?, ¿qué contenidos selecciona para la clase, ¿hay correspondencia entre lo que el alumno necesita y los contenidos seleccionados por el docente?

Antes de elaborar esta primera aproximación y para evitar posibles confusiones conceptuales creo que sería necesario clarificar algunos términos

En la natación, entendida como práctica corporal acuática, abordamos las habilidades acuáticas, desde las más simples como la inmersión, flotación, zambullidas, propulsiones, hasta otras más complejas como lo son las técnicas de nado. A la natación como práctica corporal acuática la diferenciamos de la natación deportiva, donde tomamos las palabras de Pierre Parlebás (2001: 105) quien define al deporte como un "...Conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas...".

Diríamos entonces que la natación deportiva incluye las formas del deporte que son competitivas, regladas e institucionalizadas.

En este trabajo, vamos a analizar la natación tomándola como una práctica corporal acuática, más específicamente en el período de aprendizaje de las técnicas de nado que son crol, pecho, espalda y mariposa, con sus respectivas partidas y vueltas.

Al hablar de natación para adultos también creo conveniente delimitar este concepto.

Definir lo que es la adultez no es tarea fácil. Normalmente en las definiciones de las distintas etapas de la vida (infancia, adolescencia, juventud) la psicología y la biología intervienen de una forma determinante. La adultez, sin embargo, responde a características que no siempre están determinadas por la evolución psicobiológica sino que tiene muchas implicaciones sociales y éticas. De ahí que el concepto de adultez no sea fácilmente homologable entre las distintas realidades sociales.

Según la Real Academia Española la palabra Adulto viene del latín “adultus”, que viene a significar: Llegado a su mayor crecimiento o desarrollo.

Así en nuestro entorno, por adulto se entiende aquella persona que ha terminado de crecer y se encuentra en el período intermedio entre la adolescencia y la vejez. Jurídicamente, el concepto de adulto viene a determinar lo que socialmente se conoce como la mayoría de edad.

Desde el punto de vista sociológico se considera como rasgo de madurez de una persona el estar integrado dentro de una comunidad. (Lowe: 1978) Afirma: “...la madurez es la etapa en la que las personas toman a su cargo las responsabilidades sociales e influyen en la conformación de la sociedad dirigiéndola...” Esto indica que probablemente ser adulto no se identifica simplemente con definiciones ajustadas a la edad cronológica sino a otra serie de factores más complejos.

Psicológicamente es más difícil la conceptualización, en la medida que adulto determina madurez de personalidad y, por lo tanto, está haciendo mención a una persona responsable, cabal, con plena capacidad, seriedad y dominio personal.

Según los autores que citaré a continuación, se podría decir que la edad adulta abarca, alrededor de cuatro décadas, entre los 20 y 60 años, (este es un período en el que se producen cambios y procesos evolutivos tan importantes como en períodos anteriores.

Al respecto podríamos retomar la siguiente cita:

“... la estructura vital de los individuos evoluciona en estos años, pasando por unas etapas relativamente ordenadas...” (Levinson, 1983).

Aquí, el autor afirma que los cambios siguen ocurriendo en la etapa más larga de la vida humana aunque no sean tan perceptibles ni tan rítmicos como los que ocurren en la infancia y la adolescencia.

Por lo tanto el proceso evolutivo del adulto existe; el problema se plantea cuando se trata de determinar y delimitar la cronología de estos cambios. Los límites temporales varían en cada sujeto dependiendo, más que del factor cronológico, de las funciones, papeles, actividades que desempeña, así como de los problemas

y responsabilidades que supera y que contribuyen en mayor o menor medida al pleno desarrollo de su personalidad. Existen en la bibliografía muchos autores que describen estadios, períodos o fases por las que las personas transitan a lo largo de la vida.

Entre los más reconocidos encontramos a Erikson (1985) el cual explica el desarrollo humano, desde la infancia a la senectud, como una búsqueda de la identidad personal, a través de ocho etapas. La resolución positiva de cada etapa es de capital importancia para poder acceder a las etapas siguientes. El conflicto propicia el paso de una etapa a otra superior.

También encontramos a Levinson (1986) quien distingue a lo largo de la vida cuatro períodos de 20 a 25 años cada uno con diversos niveles. La persona pasa de un periodo a otro por unas fases de transición de cinco años de duración cada una, combinando las diversas estructuras. En el desarrollo humano, por tanto, se dan fases relativamente estables, en las que se construyen las estructuras, y fases de transición, en las que se cambian.

Michael Huberman (1974) distingue seis periodos en la vida adulta en función de la evolución de los intereses y motivaciones distintas que van apareciendo.

A continuación presento un cuadro resumen de los períodos de la adultez, basado en los modelos que describen los autores anteriormente citados, con el fin de poder hacer un encuadre general y global del adulto.

CUADRO RESUMEN DE LOS PERIODOS DE LA ADULTEZ		
ETAPAS	BIOLOGICAMENTE	PSIQUICA Y SOCIALMENTE
Adultez TEMPRANA (18-40)	Supone la culminación del ciclo vital	<p>Época propicia para materializar los sueños de la juventud:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Selección de una profesión</li> <li>2.- Conseguir un lugar en la sociedad</li> <li>3.- Fundar y crear la propia familia</li> <li>4.- Adquirir una ideología propia.</li> </ol>

<p>Adultez INTERMEDIA (40-60)</p>	<p>Algunas habilidades, capacidades y destrezas decrecen, pero son suplidas por la experiencia y la madurez</p>	<p>Época de estabilidad. Se preocupa:</p> <p>5.- De la crianza y la educación de los hijos.</p> <p>6.- Mantiene la competencia en el campo profesional y laboral.</p> <p>7.- Proyección hacia el mundo exterior: comienza a interesarse por actividades y responsabilidades de grupo, asuntos económicos y comunitarios.</p> <p>8.- Aceptar los cambios fisiológicos de la edad y adaptarse a ellos.</p>
<p>Adultez TARDIA (65 en adelante)</p>	<p>Declive de la fuerza, habilidades y destrezas físicas.</p>	<p>9.- Se repliega e interioriza: pérdida de responsabilidades profesionales y familiares.</p> <p>10.- Se vuelve más realista.</p> <p>11.- Se interesa más por las recompensas a corto plazo</p> <p>12.-Debe asumir la pérdida del cónyuge e incluso su propia vida.</p>

Fuente: Muñoz, L. A., Monreal, C., Macarro, M. J. (2001: 108)

Es evidente que, al ser la adultez un período tan extenso, las posibilidades de aprendizaje sean diferentes, no es lo mismo aprender a nadar a los 25 que a los 50 o 60 años, las diferencias se pueden producir en varias áreas que afectan y condicionan el proceso de aprendizaje, algunos de ellos pueden ser, las capacidades condicionales y coordinativas, como la resistencia, fuerza, flexibilidad o lesiones traumatológicas, como, hernia de disco o alguna lesión en la rodilla. También encontramos diferencias en las motivaciones que llevan al adulto a realizar actividad física, más específicamente natación.

Por eso, en este análisis, nos centraremos en la persona no entrenada que aprende natación y está atravesando la adultez intermedia (40-60 años aprox.).

Algunos autores, entre ellos Meinel (2004: 414) afirman que determinadas destrezas físicas, a partir de esta edad, se van realizando cada vez con menor

precisión y eficacia. De ahí se ha llegado a la conclusión, muy controversial, de que la capacidad de aprendizaje tiene también un descenso con la edad.

Muchos psicólogos, sin embargo, coinciden en que la edad, en sí misma, no influye significativamente sobre la capacidad de aprendizaje en los adultos. Tight (1983) en sus investigaciones demuestra que los adultos aprenden igual que los jóvenes. La merma de las capacidades psicológicas no solamente no disminuye con la edad sino que puede aumentar. La inteligencia fluida (relacionada con las estructuras del sistema nervioso) disminuye con la edad pero la inteligencia cristalizada (conocimiento de las habilidades relacionadas con la propia cultura, la inteligencia colectiva) aumenta con la edad.

Ya hemos delimitado la franja etaria a la que nos queremos abocar. También se han descrito las características que determinan este período.

Ahora bien, dentro del grupo encontraremos diferentes tipos de sujetos, siempre hablando de personas adultas que van a aprender a nadar. Estos son, los que nunca han realizado actividad física, los que tienen antecedentes deportivos en su juventud y los que han realizado actividad física de manera intermitente a lo largo de la vida. Vemos aquí que la heterogeneidad a la hora de enfrentarnos a un grupo de alumnos puede ser muy grande. Por lo cual es muy importante conocer al alumno, saber cuáles son sus verdaderos objetivos al acercarse a la clase de natación y cuáles son sus motivaciones y expectativas con respecto a ella.

Nuestra pregunta es, ¿por qué la persona adulta elige hacer natación?, ¿qué lo motiva?, ¿qué le atrae de este medio que es tan distinto al habitual?

Para esbozar una respuesta realicé una encuesta a modo de consulta en el natatorio donde me desempeño y donde participaron alrededor de unas 50 personas encuadradas en el perfil de adulto que es objeto de este trabajo. La mayoría de las personas al responder a la pregunta de por qué concurrían a las clases de natación dijeron que elegían esta actividad por temas de salud, sociabilidad, para aprender a nadar y otras, para relajarse.

Si analizamos un poco los datos notaremos que el aprender a nadar no siempre es el único fin que persiguen los alumnos a esta edad, muchas veces, es un objetivo más, un medio para conseguir otro.

La utilización de las actividades acuáticas como medio terapéutico y para la salud puede ser uno de ellos. En las últimas décadas, las recomendaciones médicas se han acrecentado a favor de las “actividades acuáticas”, ya que los beneficios de realizar actividad física en el medio acuático, son muy recomendables para muchas de las afecciones que puedan padecer los adultos.

El solo hecho de sumergirnos en el agua nos hace sentir ingravidez, reduciendo las tensiones musculares. Al mismo tiempo, el agua es casi 900 veces más densa que el aire, por lo que cualquier desplazamiento es en sí un buen ejercicio. Otro beneficio es la postura ya que nadamos en posición horizontal, lo que facilita la circulación sanguínea y además es de gran ayuda a las personas con problemas de tensión arterial al facilitar el retorno venoso desde las extremidades al corazón. Durante el nado no hay ni tensiones ni golpes en las articulaciones y al trabajar todo el cuerpo, prácticamente no hay un grupo muscular que no se utilice. Así, la natación trabajada de manera aeróbica mejora el sistema Cardiorespiratorio.

Podemos seguir marcando diferencias por la temperatura, tibia en invierno y refrescante en verano, lo que según muchos psicólogos aumenta la sensación de comodidad y placer, ayudando a la comunicación entre los alumnos.

En cuanto a la sociabilidad, habría que destacar que la comunicación es de gran ayuda en la motivación para el aprendizaje y también lo es para las personas con baja autoestima, depresión, etc. Aunque la natación es una actividad individual, según Parlebas (2001) psicomotriz<sup>1</sup>, su aplicación recreativa conlleva a la socialización por la cercanía del compañero, ya sea en el borde descansando o con actividades específicas para este objetivo. Algunos ejemplos de ellas pueden ser el trabajo en parejas, pequeños grupos, encuentros recreativos inter-escuelas,

---

<sup>1</sup> Situación psicomotriz es aquella situación motriz que carece completamente de comunicación práxica. El individuo actúa en ellas en solitario, sin trabar interacciones operatorias con ningún otro participante.

postas, entre otros. De esta manera podríamos hablar de la natación desde el punto de vista sociomotriz, donde "...el rasgo fundamental de estas situaciones es la presencia de una interacción motriz<sup>2</sup>..." (Parlebas, 2001: 427).

El origen de la concurrencia del alumno a la pileta puede ser el aprendizaje de las técnicas y su permanencia se podría encontrar motivada, no solo por el logro en sus aprendizajes sino por las relaciones sociales que pueda construir a lo largo del proceso.

Julia Hang (2012: 5), socióloga, docente de la U.N.L.P, hace una interesante reflexión en torno a este tema, ella dice "...la pileta funciona como un espacio de aprendizaje de un conjunto de técnicas corporales que es a la vez un espacio de sociabilidad...". Habla de la re significación del espacio, donde los nadadores además de realizar su rutina de entrenamiento encuentran en un espacio para socializar, un espacio que desborda lo meramente deportivo para pasar a ocupar un importante lugar en su vida cotidiana.

A modo de conclusión y retomando la pregunta inicial, de cuáles son los objetivos en la clase de natación para adultos, y preguntándome, a la hora de planificar, el profesor, ¿debe centrarse en enseñar a nadar?, o ¿se debe preocupar por cumplir las metas particulares de cada alumno?, ya bien sean médicas, recreativas u otras.

Me atrevería a decir que el profesor no se debe desviar de su objetivo que es enseñar las técnicas de nado. Esto no quiere decir que no se tengan en cuenta las características individuales del alumno, y los motivos por los cuales éste se acerca a la clase de natación.

Ahora bien, al hablar de la enseñanza de la técnica. ¿Es importante lograr una técnica de competencia? (Arsenio-Strnad, 1998: 51). ¿Hasta dónde debe exigir el profesor?

---

<sup>2</sup> Existe una interacción motriz, cuando durante la realización de una tarea motriz, el comportamiento motor de un individuo influye de manera observable en el otro o varios de los demás participantes.



Probablemente para alguno de estos alumnos sea dificultoso conseguir repetir los modelos técnicos de la excelencia deportiva, ya sea por patologías articulares, musculares u otras causas. Esas técnicas de nado o formas de desplazarse en el agua, se deben adaptar a la realidad individual de cada alumno.

El profesor, debe tener en cuenta que cada alumno es diferente al otro y que hay tantas formas de aprender como alumnos haya en la clase, y que el límite en ese aprendizaje no lo pone el profesor sino el alumno.

Las estrategias didácticas que elije el docente deben estar destinadas a que ese alumno llegue al máximo de sus potencialidades. De esta forma, motivándolo, ofreciéndole metas concretas y posibles, incorporando objetivos socializadores y de diversión, creo yo, puede lograr que el alumno aprenda las técnicas de nado y todo lo que la actividad trae consigo. Es a través de las prácticas de estos aprendizajes que el alumno podrá lograr también otros objetivos, como por ejemplo mejorar la resistencia aeróbica, mejorar la movilidad y flexibilidad, superar el stress y las tensiones diarias propias de una vida rutinizada, divertirse y mejorar la interacción social.

## Bibliografía

Arsenio, O. Strnad R. (1998). Natación 1. Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico. Buenos Aires: Instituto bonaerense del deporte.

Caballero Prieto, A. (1997). Natación para adultos. España: Gymnos.

Hang, J. (2012). Deporte, sociabilidad y clasificaciones morales entre nadadores master del Club Universitario de La Plata. En actas VII Jornadas de Sociología de la UNLP. La Plata. UNLP. Recuperado de [http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.2012/ev.2012.pdf](http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.2012/ev.2012.pdf)

Meinel, K. Schnabel, G. (2004). Teoría del movimiento humano. Motricidad deportiva. Buenos Aires: Stadium.

Muñoz, L. A., Monreal, C., Macarro, M. J. (2001). El adulto: etapas y consideraciones para el aprendizaje. *Eúphoros* (3), 97-112. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deportes y sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.