

**UNIVERSIDAD ABIERTA  
INTERAMERICANA**

**LIC. EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

# **NADAR PARA VIVIR MEJOR**

---

**AUTOR: PROF. ALBITRE JUAN IGNACIO**

**ASESOR TEMÁTICO: PROF. DIAZ BANCALARI, CARLOS  
MARIA**

**ASESOR METODOLÓGICO: PROF. RUIZ BRY EUGENIA**

## RESUMEN

Una vez planteado el problema preliminar: “Existe una importante falta de información en las personas adultas, comprendidas entre 30 y 50 años de edad, sobre la natación en la ciudad de San Nicolás”, determinamos como objetivo general de este trabajo: “Investigar qué saberes tiene dicho sector de la población sobre esta actividad”

Utilizamos un diseño de investigación cualitativa para analizar todo lo que las personas conocen y piensan sobre la natación.

“La investigación cualitativa consiste en descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones y comportamientos que son observables. Incorpora lo que los participantes dicen, sus experiencias, actitudes, creencias, pensamientos y reflexiones, tal y como son sentidas y expresadas por las personas y no como el investigador describe” (1)

Realizamos setenta entrevistas a diferentes personas de la ciudad de San Nicolás, incluyendo médicos de diferentes especialidades y además hicimos veinte observaciones de clases de natación para adultos en el lugar donde se realizó la mayor parte del trabajo.

Al marco teórico lo fuimos armando a medida que avanzábamos con las entrevistas y con las observaciones.

---

(1) Alvarado; Canales. “Metodología de la investigación.” 1994.

Analizamos los datos obtenidos de las entrevistas y las observaciones y así llegamos a corroborar lo planteado en la problemática: “Existe una falta de información y conocimiento en muchas personas y en médicos de la ciudad de San Nicolás sobre la natación en general, ya sea como deporte, como terapia o como actividad recreativa.

A partir de aquí, comenzamos a elaborar una serie de propuestas para tratar de producir un cambio favorable en el saber de esta población sobre dicho deporte.

## INDICE

<b>FUNDAMENTACIÓN</b>	<b>6</b>
<b>PROBLEMÁTICA</b>	<b>9</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>10</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>11</b>
Hablemos sobre nadar	11
¿Qué significa saber nadar?	13
¿Habeis dicho saber nadar?	14
El miedo al agua	15
Las angustias del debutante	15
Diferentes objetivos de las actividades acuáticas	19
Diferencias entre las actividades terrestres y la natación	21
Principios	22
El adulto: Características psicológicas y fisiológicas	27
La situación en nuestro país	29
¿Por qué es tan bueno nadar?	29
La actividad física y sus beneficios	30
<b>REFERENTE METODOLOGICO</b>	<b>31</b>
<b>ANÁLISIS DE DATOS</b>	<b>34</b>
<b>REFLEXION FINAL</b>	<b>37</b>
<b>PROPUESTAS</b>	<b>40</b>

<b>REFERENTE EMPÍRICO</b>	<b>41</b>
<b>MUESTRA DE UNA OBSERVACIÓN</b>	<b>44</b>
<b>MUESTRA DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS</b>	<b>45</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>49</b>

## **FUNDAMENTACION**

**“El camino más corto para llegar a la esencia de una idea es indagar cómo fue concebida y comunicada por primera vez”**

MORENO, J.L.

Esta investigación surge como consecuencia de un profundo y comprometido trabajo, durante seis años, como Instructores de natación en un Club del centro de la ciudad de San Nicolás. Dentro de los diferentes grupos con los que trabajamos, divididos estos por niveles y edades, centramos nuestra mirada y atención al grupo de personas adultas.

La elección de este grupo como motivo de nuestro estudio, surgió a raíz de charlas mantenidas con personas que comenzaban con las clases de natación o se acercaban a consultar y querer conocer algo sobre esta actividad.

*“El adulto no es comparable a un edificio que ya construido y, por ello, completo e inmutable en todas sus características, sino más bien a un río que, habiendo perdido el ímpetu y mutabilidad iniciales, a medida que se dirige a su desembocadura sigue adaptándose al recorrido de su lecho, modificando en parte, pero también siendo notablemente determinado por el mismo”*

Antonelli, F; Salvini, A (1982)

Un proceso que permite al ser humano adaptarse a las modificaciones del ambiente y a la adquisición de nuevas formas de comportamiento. Pero en la edad adulta el temor a una experiencia nueva puede constituirse en algo paralizante.

Es importante tener en cuenta que uno de los pilares de la edad adulta (30 y 50 años) es la sociedad y el sentimiento de pertenencia, reconocimiento, aceptación de sí mismo por parte de los demás que se convierte en una necesidad y en la posibilidad de mantener la salud psíquica y la autonomía personal.

Por esto consideramos que este deporte al igual que muchos otros, no sólo abre la posibilidad de una mejor calidad de vida, sino que le permite a las personas, a través de la participación social, gozar más de la misma; y no aceptar resignadamente el proceso de envejecimiento, tratando de paliar “con otros” y en sí mismo las pequeñas anomalías que se presentan en el cuerpo de cada persona.

*“La participación en el deporte, tendrá una influencia favorable en el desarrollo de características como la perseverancia, la deportividad, el valor, la capacidad de aceptar la derrota, la energía...”*

Bakker, Whiting, Van der Brug (1992)

*“La mejora que se consigue con la Actividad Física se traduce en un cierto estado de bienestar psíquico, referido en general en términos de libertad, placer, reducción de la ansiedad...”*

*Soler (1998)*

Hemos observado en el transcurso de los últimos siete años, en los cuales tuvimos la oportunidad de trabajar en distintos natatorios de la ciudad, un gran aumento en el número de personas que concurren a las piscinas por sí solas o derivadas por sus médicos, lo que nos demuestra que en la actualidad se vive un gran interés por este deporte. Todo esto está ligado, según lo recogido en las entrevistas y observaciones a un tema principal: “La mejora de la salud y la calidad de vida”. Esta situación está conectada, entre otros factores, al desarrollo de la seguridad personal, la capacidad de dominar la situación, confiar en las propias posibilidades para desempeñar una actividad o afrontar cualquier situación imprevista.

Por todo lo expuesto, es de nuestro interés conocer cuáles son los saberes, las expectativas y las limitaciones que los adultos tienen sobre esta actividad, para que, a partir de la comprensión de los mismos, podamos ayudar y ofrecer las condiciones necesarias para vencer los temores y avanzar al desarrollo de la personalidad en esta etapa particular de la vida.

**“El hombre sometido a lo nuevo, es como un  
resto de naufragio sobre un mar agitado”**

**Witold Gombrowicz**



## **PROBLEMÁTICA**

En la actualidad observamos, a partir de nuestra propia experiencia como instructores de natación, una importante demanda de la sociedad hacia la misma. Año tras año, cada vez más personas, de edades diversas, concurren a los natatorios para practicar esta actividad orientados a mejorar la salud y la calidad de vida.

Si bien por un lado en los últimos tiempos, la natación ha tenido mayor número de adeptos, no solo desde el punto de vista competitivo, sino también recreativo y terapéutico, podemos observar una importante “carencia de información” sobre la misma detectada no sólo en nuestra rutina de trabajo, sino también, en los datos obtenidos en las entrevistas.

Algunas personas piensan que por el solo hecho de ingresar al agua van a encontrar la solución a sus problemas de salud y otros desconocen casi por completo los importantes beneficios que la práctica de este deporte les puede ofrecer, ya sea como medio de prevención de algunas enfermedades; para relajarse y combatir el estrés; para el cuidado de su cuerpo o para el tratamiento de problemas respiratorios y de columna vertebral.

Por otro lado muchos profesionales de la medicina, aconsejan a sus pacientes la práctica de esta actividad sin parámetros claros y concretos sobre sus alcances y, por que no, sus limitaciones, aunque estas sean temporarias.

La práctica de la natación aparece en algunos médicos como una receta preestablecida, como una suerte de certeza ante ciertos problemas de salud, para los cuales no se toman en cuenta historias de vida o prioridades en los tratamientos.

# **OBJETIVOS**

## **OBJETIVO GENERAL**

- Investigar qué saben las personas adultas, mayores de treinta años y menores de cincuenta años de edad de ambos sexos, sobre la natación en la ciudad de San Nicolás.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Investigar qué conocimiento tienen los médicos de San Nicolás sobre la natación.
- Investigar cuáles son las razones principales por las cuales las personas concurren a un programa de natación para adultos.
- Investigar que entienden las personas adultas, mayores de treinta años y menores de cincuenta años de edad de ambos sexos, de la población de San Nicolás por “saber nadar”.

# MARCO TEÓRICO

## HABLEMOS SOBRE NADAR

La natación es el arte de desplazarse y sostenerse utilizando todo el cuerpo, debajo o sobre el agua.

El hombre es el único animal que no nada instintivamente, es por ello que debe aprehender, y cuanto más temprano mejor

Desde la antigüedad el hombre ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos de piernas (estilos) que han ido evolucionando en busca de mayor velocidad (natación competitiva)

Entre los antiguos griegos, la natación era tan popular uqe para indicar que alguien era rústico, un salvaje sin cultura, lo que hoy llamamos un analfabeto, se decía despectivamente de él: “No sabe ni nadar ni leer”. Y vemos que Platón (335 a.c.) en su capítulo Leyes (III,689) dice: “Debería confiarse un cargo oficial a personas que son lo contrario de gente culta, los cuales no saben nadar ni leer”. [2 ]

Todas las personas deberían saber realizar la propulsión, más conocida como “perrito”.

¿A qué edad se debería aprender a nadar?.

La respuesta a esta pregunta es: Lo más pronto posible. Por ello es que hoy existen muchos lugares donde se dictan clases de natación para bebés y niños pequeños. Pero lo que siempre hay que tener en cuenta como muy importante es que **NUNCA ES TARDE PARA APRENDER A NADAR.**

---

[2] Navarro, F. (1991), “Natación” . Pág.18

## **Cuánto tiempo lleva aprender a nadar?**

Esta pregunta es muy difícil de responder, ya que no se puede establecer en cuantas lecciones una persona puede aprender a nadar, ya que ello depende principalmente de las experiencias previas del alumno en el medio acuático, de la habilidad que tenga, unido todo esto a factores psicológicos y sociales.

## ¿Qué significa saber nadar?

Analicemos algunas definiciones vertidas por especialistas en la materia.

“...Nadar según nuestra concepción es moverse en el agua con una técnica que implique economía de movimientos, alta eficiencia en el avance y escaso consumo energético...”

Strnad, Arsenio 1998:15. “ NATACIÓN 1 Manual de enseñanza y entrenamiento formativo técnico” Buenos Aires –1998.

“...Para ser un buen nadador o nadadora o, simplemente, para alcanzar el dominio del medio acuático, es necesario cubrir una etapa importante en su proceso de formación, con la enseñanza y con el perfeccionamiento de las técnicas deportivas de desplazamiento en el agua: crol, espalda, braza, mariposa, las salidas y los virajes...”

(Navarro, F. 1990:13)

¿Cuándo se puede decir que una persona sabe nadar? [2]

- Cuando existe una perfecta familiaridad con el agua
- Cuando sabe respirar correctamente
- Cuando realiza una distancia mínima de recorrido
- Cuando sabe zambullirse

---

[2] STRNAD, R. “NATACIÓN PRIMER Y SEGUNDO NIVEL”. Obra inédita. Santa Fe. Argentina

## **¿Habeis dicho saber nadar?**

“Definir el saber nadar es responder previamente a la triple exigencia impuesta por:

- El medio acuático
- Las actividades que se practican en este
- Las necesidades y las angustias expresadas por el debutante.

La autonomía en el agua que nos sugiere este saber se puede traducir bajo el término de:

- Poder salvarse
- Poder salvar a los demás
- Poder utilizar el medio acuático para su propio placer
- Poder practicar la natación deportiva” [4]

Según nuestro punto de vista, saber nadar es desplazarse por el agua utilizando alguno de los cuatro estilos (crol, espalda, braza, mariposa), cubriendo una distancia mínima, según la edad del individuo, con un correcto ritmo respiratorio y una buena técnica que permita ahorro de energía.

Con respecto a la distancia mínima a la cual hago referencia se corresponde con un correcto ritmo respiratorio y con el ahorro de energía. Es decir, si una persona no posee un adecuado ritmo respiratorio( esto provoca que se sofoque) y su técnica produce un gran derroche de energía, no podrá cubrir dicha distancia.

---

[4] Schmitt, P. “Nadar, del descubrimiento al alto nivel”. Pág. 157. Ed. Hispano Europea

## **EL MIEDO AL AGUA:**

El miedo es el mayor enemigo del principiante, puesto que influye enormemente sobre el sistema neuromuscular, produciendo una alta tensión en la musculatura y como consecuencia, el endurecimiento de la misma reduciendo la capacidad de flotación asimismo se altera el ritmo respiratorio y se producen efectos negativos sobre el sistema nervioso, reduciéndose por todo ello la capacidad del individuo.

Con respecto a la sensación de miedo, existen diferentes tipos de reacciones, pero para los efectos de este trabajo los podemos agrupar en dos tipos principales.

- Aquellos que sienten respeto, por desconocimiento del medio
- Aquellos que han sufrido una experiencia desagradable dentro del agua.

## **LAS ANGUSTIAS DEL DEBUTANTE**

El punto de vista de los neurocientíficos:

Una emoción muy fuerte puede provocar bloqueos que se traducen en:

- Una extensión refleja de la nuca
- Una incapacidad para reflexionar y actuar

La incapacidad de escuchar, la torpeza, la tetania, el fracaso... están ligados a los problemas de orden emocional.

Las dos primeras motivaciones de cualquier individuo son garantizar su supervivencia y seguridad (según Maslow, 1996: 166)

- La búsqueda de la autoestima aparece después
- No hay que apresurarse a enseñarle las técnicas de nado
- Hay que darle un tiempo de adaptación.

### **Problemas visuales y emocionales del debutante**

El campo visual del debutante es reducido, ya que:

- Ligado al desplazamiento de sus manos, focaliza su atención y piensa sólo en su supervivencia.
- Limitado al plano de la superficie, mira la pared y sus manos
- Con una débil exploración lateral, las primeras inmersiones se efectúan con los ojos cerrados.

**En el medio acuático, las percepciones se modifican y los reflejos son inadaptados**

A causa de la posición horizontal del cuerpo y de la cabeza:

- La mirada está orientada hacia el fondo y hacia delante
- Se suprimen los apoyos plantares
- El cuerpo está sometido a las acciones opuestas de la gravedad y del empuje de Arquímedes
- Estas modificaciones solicitan un reajuste de los centros perceptivos



**Las contracciones reflejas de los músculos extensores son inadaptadas y más particularmente las de los músculos de la nuca**

En el caso de las situaciones imprevistas de desequilibrio hacia delante y de inmersión de la cara; la cabeza está inclinada y esto provoca un conjunto de nuevas sensaciones:

- sensaciones de desequilibrio a nivel del oído interno
- modificaciones de las referencias visuales
- modificaciones de orden emocional (miedo de caerse, de tragar agua)

Este conjunto de sensaciones recibidas:

- provocan el reflejo de enderezamiento de la cabeza, también denominado reflejo de Magnus (1924), (citado por Azémar, 1996:167) para conservar la mirada horizontal;
- se acompañan de una parada refleja: los brazos se colocan en extensión hacia delante, constituyendo si el desequilibrio es demasiado grande, el efecto “paracaídas” de Schalten-Brandt (1925), (citado por Azémar, 1996:167)
- Se puede completar colocando la pierna hacia delante debajo del tronco, para volver a colocar el centro de gravedad por encima de los apoyos.

**La relajación de la nuca es la clave de los distintos estilos modernos**

El dominio de la posición horizontal y su mantenimiento en desplazamiento, supone el control de las fuentes de angustia.

Este control de las fuentes de angustia facilitará:

- la aceptación de dejarse reequilibrar por el agua sin realizar ningún movimiento y sin que aparezca el mínimo reflejo de enderezamiento,
- la utilización de los brazos como motor principal (para desplazarse)
- el mantenimiento de la cabeza dentro del agua durante toda la acción de los brazos,
- realizar la inspiración fuera de las acciones motrices

La nuca se relaja y las tensiones musculares desaparecen. [5]

---

[5] Schmitt, P. –Op. Cit (1996), Pág. 166 a 169

## **DIFERENTES OBJETIVOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS**

En la práctica de las actividades acuáticas, se pueden distinguir cuatro módulos y objetivos diferentes: [6]

- 1) OBJETIVO DE SALUD: Pre y Post parto, correctiva, rehabilitación, motora, otras enfermedades y también para la tercera edad.
- 2) OBJETIVO EDUCATIVO: Bebés y niños pequeños, minusválidos psíquicos y sensoriales. Escuela de natación primaria y secundaria.
- 3) OBJETIVO COMPETITIVO: Waterpolo, sincronizada, saltos, natación.
- 4) OBJETIVO UTILITARIO-RECREATIVO: Adultos, adolescentes.

**CARACTERÍSTICAS DE LOS DIFERENTES OBJETIVOS**: Los cuatro objetivos están siempre presentes pero existe un predominio de cada uno de ellos correspondiente a cada una de las etapas de aprendizaje por las cuales va pasando un individuo

- 1) OBJETIVO DE SALUD: La gente concurre a las piscinas con el fin de mejorar su salud o recuperarse de distintas enfermedades, rehabilitarse de lesiones musculares, óseas o articulares.

- 2) OBJETIVO EDUCATIVO: En este objetivo se persigue el desarrollo integral de la persona. Se busca el agua por ser este un medio en el cual se pueden ejecutar una gran variedad de movimientos.

- 3) OBJETIVO COMPETITIVO: Se busca alcanzar el máximo rendimiento deportivo a través del desarrollo y la mejora de las cualidades físicas.

- 4) OBJETIVO UTILITARIO-RECREATIVO: Este objetivo tiene un doble aspecto. Por un lado la gente busca seguridad (“Si sé nadar, no me ahogo”) y por el otro buscan una actividad física, un medio para divertirse y cultivar el cuerpo mejorando de esta forma la calidad de vida.

---

[3] Guerrero Luque, R. “Guía de las actividades acuáticas”. Pag 77 Barcelona

# **DIFERENCIAS ENTRE LAS ACTIVIDADES TERRESTRES** **Y LA NATACIÓN**

## **ACTIVIDADES TERRESTRES**

### **EQUILIBRIO**

Equilibrio vertical  
Cabeza vertical  
Mirada horizontal  
Reflejos laberínticos  
Reflejos del tono de sostén  
Reflejos plantares  
Gravedad

### **RESPIRACIÓN**

Respiración innata  
  
Duración de la espiración igual a la  
duración de la inspiración  
Ausencia de resistencia a la espiración

### **PROPULSIÓN**

Piernas motoras  
Brazos equilibradores  
Apoyos fijos y sólidos  
Acciones musculares con fuerza  
Decreciente  
Resistencia del aire: despreciable

## **NATACIÓN**

### **EQUILIBRIO**

Equilibrio horizontal  
Cabeza horizontal  
Mirada vertical  
Sensaciones laberínticas modificadas  
Sensaciones tónicas modificadas  
Ausencia de reflejos plantares  
Empuje de Arquímedes

### **RESPIRACIÓN**

Respiración voluntaria, luego  
automatismo adquirido  
Por boca, principalmente  
inspiración muy breve  
Debe vencerse la presión del agua  
para la espiración

### **PROPULSIÓN**

Piernas equilibradoras  
Brazos motores  
Apoyos móviles y esquivos  
Acciones musculares con fuerza  
creciente  
Resistencia del agua: real

## **PRINCIPIOS**

- 1 - Flotación
- 2 - Resistencia al agua
- 3 - Agrandar superficies de empuje contra la dirección de avance
- 4 - Búsqueda de nuevos planos de apoyo
- 5 - Movimiento de impulsión cerca de la línea media del cuerpo
- 6 - El recobro de los brazos
- 7 - Alternancia entre tracción y recobro
- 8 - Flexibilidad articular y elasticidad muscular

### **Condiciones para la flotabilidad**

Al introducir un cuerpo en el agua pueden ocurrir tres situaciones:

- ❖ Si la densidad del cuerpo es superior a la del líquido, el peso del cuerpo es superior al empuje experimentado. El cuerpo se hunde.
  
- ❖ Si la densidad del cuerpo es igual a la del líquido, el peso del cuerpo está equilibrado por el empuje experimentado. El cuerpo se equilibra y se inmoviliza.
  
- ❖ Si la densidad del cuerpo es inferior al empuje experimentado. El cuerpo flota.

## **FLOTACIÓN**

Debemos considerar ciertos factores a tener en cuenta para una correcta técnica de natación, relacionados a mantener una correcta posición del cuerpo en el agua.

- a. **DENSIDAD DEL AGUA.** Cuando el agua tiene sales u otras impurezas, su densidad sobrepasa la unidad representada por el agua, y es por esta razón que el agua de mar es más densa que el agua dulce, y por consiguiente los cuerpos flotan con mayor facilidad.
  
- b. **PESO ESPECIFICO DEL CUERPO HUMANO.** La densidad relativa del cuerpo humano con los pulmones en espiración forzada, el sistema muscular relajado y actitud estática horizontal, el peso específico es superior a la del agua, aunque diferente en los individuos. Dichas diferencias son el sexo, la edad, y la tonicidad muscular, circunstancias por las cuales sin aire en los pulmones el hombre no se sostiene en el agua, salvo excepciones.
  
- c. **LOS PULMONES IMPROVISADA VEJIGA NATATORIA.** El aumento de la superficie y volumen de los pulmones como consecuencia de la introducción del aire, provoca que el cuerpo sea menos pesado (por lo menos en la región del tórax), que el agua y en consecuencia capaz de flotar, permitiendo salir a la superficie alrededor del 2% de su volumen total sin que sea necesario efectuar movimientos sustentado alguno.

- d. **CENTRO DE GRAVEDAD.** El centro de gravedad de un cuerpo es el punto por donde pasa la resultante de todas las acciones que el peso ejerce sobre dicho cuerpo, o lo mismo, el punto de aplicación de su peso. El centro de gravedad se puede considerar aplicado tanto cuando está parado como cuando se encuentra en movimiento.

En la posición horizontal en el agua, este se encuentra aproximadamente a nivel de las tres últimas vértebras lumbares, siendo este variable por la individualidad antes señalada.

## **RESISTENCIA AL AGUA**

### **Tipos de resistencia**

- a - Resistencia frontal. La que el cuerpo recibe frente a él en su acción de Avance.
- b - Resistencia por fricción. La que el cuerpo recibe en toda la superficie del Mismo que está en contacto con el agua.

## **AGRANDAR SUPERFICIES DE EMPUJE CONTRA LA DIRECCIÓN DE AVANCE**

Las superficies de empuje están relacionadas a los miembros superiores e inferiores en su accionar, a los fines de incrementar la propulsión y sustentación.

## **BÚSQUEDA DE NUEVOS PLANOS DE APOYO**

Es de vital importancia la manera en que las manos se mueven debajo del agua en los diversos estilos, a los efectos que la propulsión sea lo más eficiente y económica posible. (Búsqueda de aguas quietas)



## **MOVIMIENTO DE IMPULSIÓN CERCA DE LA LÍNEA**

### **MEDIA DEL CUERPO**

- El nadador debe efectuar su empuje debajo o cerca de la línea media del cuerpo.

### **EL RECOBRO**

El recobro es la acción por la cual los brazos y piernas retornan al punto de Partida, siendo una característica de las acciones cíclicas de este deporte.

### **ALTERNANCIA ENTRE RECUPERACIÓN Y TRACCIÓN**

El grado de tonicidad muscular entre la tracción y la recuperación debe variar considerablemente.

En los adultos, cuando aprenden a nadar y no concurren muy seguido a los natatorios, el aspecto mencionado es difícil de obtener, y es así que manifiestan no sentirse muy cómodos nadando

RECUPERACIÓN = DESCANSO

TRACCIÓN = TRABAJO

### **RESPIRACIÓN**

Este aspecto es uno de los componentes capitales dentro del desarrollo del proceso del aprendizaje, en el perfeccionamiento técnico y en el ulterior estadio, la competencia.

Una correcta interpretación de su mecánica y técnica, hará que el ejecutante pueda encontrar la satisfacción de poder nadar muchos metros sin fatiga.

## **FLEXIBILIDAD ARTICULAR Y ELASTICIDAD MUSCULAR**

- Flexibilidad tiene relación con el grado de amplitud de una articulación
- Elasticidad tiene relación con el grado de estiramiento de un músculo o tendón

## **PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE DE LA NATACIÓN [6]**

### **Primer principio para aprender a nadar**

Tras una breve explicación teórica hacerle ver al debutante que puede flotar en el agua y que para lograr una correcta posición y equilibrio deberá introducir la cabeza dentro del agua. **EL PRIMER EJERCICIO ENTONCES SERÁ LA INMERSIÓN TOTAL.**

Nos parece necesario un trabajo sistemático de inmersión desde las primeras etapas del aprendizaje para responder a las necesidades de todas las actividades acuáticas.[8]

---

[8]Schmitt, p. “Nadar del descubrimiento al alto nivel”. Pag 161. Ed Hispano Europea

## EL ADULTO: CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS Y FISOOLÓGICAS

### Definición y características

Malina (1975), tomado de Cabello Prieto, define que el crecimiento físico concluye entre los 18 y 21 años, y a partir de aquí comienza la **edad adulta**.

Según Scoppa, tomado de Cabello Prieto, en el plano psicológico es difícil determinar el momento de la llegada de esta condición.

La tabla 1 puede mostrarnos algunas de las principales características psicológicas del adulto tomado de Cabello Prieto

Aspectos emocionales	Aspectos intelectuales	Aspectos sociales	Aprendizaje	Motivación	Aspectos generales
Confianza en sí mismo	Hiperactividad	Aumento de los contactos	Inseguridad ante nuevas situaciones	Importante conservar la capacidad física	Explotación del brillo social
Equilibrio	Madurez	sociales	Mayor atención	Preocupación por conservar la salud	Ostentación del éxito
Seguridad ante las dificultades	Productividad	Tendencia a un mayor consumo de comida,	Mayor comprensión	Se valora la información	Madurez sexual
Aumento del estrés	Capacidad de decisión	alcohol, tabaco	Mayor lentitud aunque mayor precisión	Preocupación por la imagen externa	Personalidad decisiva
En lo deportivo	Máximas capacidades intelectuales	Éxitos laborales	Cometen menos errores		
Retraimiento, timidez, miedo al ridículo	Reflexión y análisis	autonomía			

**TABLA 1** Características psicológicas que pueden aparecer en el adulto.

## CARACTERÍSTICAS GENERALES

L.M. Ruiz en su obra “Desarrollo motor y actividades físicas”, Pág. 196, establece que entre los 20 y los 28 años concluye el crecimiento físico de las personas, aunque existen autores que se produce en edades más tempranas.

En estas edades se logra el culmen del máximo rendimiento físico, que Espenschade y Eckert lo sitúan en los varones sobre los 25 y 28 años y en las mujeres sobre 22 y 26 años. (Cabello Prieto, 1997: 149)

La tabla 2, resume en forma muy sintética alguna de las características biológicas que pueden manifestarse en el adulto.

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Descenso progresivo de la velocidad</li><li>▪ Aumenta el tiempo de reacción</li><li>▪ Aumenta la fuerza</li><li>▪ Aumenta la resistencia aeróbica</li><li>▪ Pérdida de movilidad articular</li><li>▪ Intolerancia al trabajo anaeróbico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Obesidad</li><li>▪ Aumento del estrés</li><li>▪ Trastornos en columna</li><li>▪ Descompensaciones posturales</li><li>▪ Aparecen lesiones que tardan en curar</li><li>▪ Arteriosclerosis</li><li>▪ Aumenta la presión arterial</li></ul>
---	---

**TABLA 2.** Características biológicas que pueden aparecer en el adulto

## **La situación en nuestro país**

“La natación en nuestro país es un deporte paradójal. Recomendada por una gran mayoría de personas, aún por quienes jamás aprendieron a nadar, unánimemente reconocida por sus bondades para un crecimiento físico armónico y saludable, utilizable para diversas terapias alternativas en diferentes patologías y reconocida como una actividad deportiva realizada aún por minorías en la Argentina”. [9]

## **¿POR QUÉ ES TAN BUENO SABER NADAR?**

**“POR QUE:**

- **Se ejercita todo el cuerpo**
- **Se puede mantener un ritmo elevado del corazón en un esfuerzo continuo.**
- **La presión sanguínea es mas baja en posición horizontal**
- **El agua es el mejor medio para ejercitar los músculos débiles o lesionados.**
- **Existe menor riesgo de producir una lesión.**
- **A CUALQUIER EDAD SE PUEDE HACER NATACIÓN**
- **SI SE SABE NADAR HAY MUCHAS PROBABILIDADES DE NO AHOGARSE.” [10]**

---

[9] ARSENIO, O – STRNAD, R. Op. Cit.

[10] NAVARRO, f. – Op. Cit.

## **LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SUS BENEFICIOS**

### **FÍSICOS:**

- Mayor control de peso
- Mejora la postura
- Prevención de lumbalgias
- Fortifica el sistema osteoligamentoso y muscular
- Eleva la tolerancia al estrés físico
- Prevención, retraso y mayor capacidad para recuperarse de problemas cardiovascular  
vasculares

### **PSÍQUICOS:**

- Estabiliza el sistema vegetativo
- Equilibrio de tensiones
- Estimulo de la actividad mental
- Aumento de la autoestima
- Eleva la tolerancia al estrés psíquico

### **SOCIALES:**

- Disminuye la agresión
- Modifica la conducta
- Mejora la tolerancia al estrés físico

## **REFERENTE METODOLÓGICO**

Para el desarrollo de este trabajo se utilizaron métodos de la investigación cualitativa dado que “es un tipo de investigación que ofrece técnicas especializadas para obtener respuestas a fondo acerca de lo que las personas piensan y sienten” [11]

“Para conocer al mundo que le rodea, un científico debe interrogar, observar, Imaginar, experimentar, y analizar.

Al interrogar – debe formular la pregunta precisa.

Al observar – debe distinguir entre lo importante y lo accesorio.

Al imaginar – puede proponer una solución viable pero debe estar dispuesto a abandonarla en cualquier momento.

Al analizar – con su mente y su imaginación el científico debe sacar conclusiones

De los datos que sus investigaciones le han revelado.

Al realizar experiencias – debe elegir el instrumento adecuado o pedirlo prestado al equipo de trabajo de otras ramas de la ciencia” [12]

Dado que el fin último de esta investigación es estudiar los hechos tal como ocurren en la comunidad me he inclinado por la perspectiva etnográfica, “que se caracteriza por el uso de la observación, sea esta participante o no. En cualquiera de estas opciones la observación trata de registrar, dentro de lo posible, lo que sucede en el lugar que se está estudiando, haciendo uso de instrumentos para completar la información que obtiene por la observación.” [13]

---

[11] Pineda, de Alvarado, de Canales. “Metodología de la investigación”. (1994: 26)

[12] COUNSILMAN, J. “ La Natación ciencia y técnica para la preparación de campeones”. ED Hispano Europea. Pag 7. 1995.

[13] Pineda, de Alvarado, de Canales. “Metodología de la investigación” (1994: 27)

La etnografía, al ampliar nuestro conocimiento del alcance de la diversidad humana, proporciona una base para las generalizaciones sobre el comportamiento humano y sobre la vida social [14]

Este tipo de investigación es de índole interpretativa y se realiza con grupos pequeños de personas cuya participación es activa durante todo el proceso de investigación.

Nos valdremos entonces de la observación y de las entrevistas para conformar esta investigación.

Señalan Selltiz y otros (1970) que “todos estamos observando constantemente, percibiendo lo que ocurre a nuestro alrededor” , pero que la observación, además de ser una de las actividades de la vida diaria, “es un instrumento primordial de la investigación científica.”

La observación participante,”...la participación es pues, no solo una herramienta de obtención sobre el proceso de información , sino el proceso mismo de conocimiento de la perspectiva del actor, pues éste es el que abre las puertas y ofrece las coyunturas culturalmente válidas para los niveles de inserción y aprendizaje del investigador...”[15]

Se realizara entrevista con cuestionario para asegurarse de disponer de la información completa “con preguntas indirectas que se diseñan como gatillos que estimulan al entrevistado a hablar sobre un tema particular.” [16]

---

[14]Kotak, C. “ Antropología. Una exploración de la diversidad humana con temas de la cultura hispana” Ed. Mc. Grawhill; Madrid. España.

[15]Guber, R: 1991: 205

[16] Hammersley, Atkinsons: (1994:128)



Las mismas se llevaron a cabo en la ciudad de San Nicolás y fueron distribuidas de la siguiente manera:

Se realizaron setenta entrevistas y veinte observaciones participantes sumamente detalladas del campo de estudio donde fueron realizadas la mayor parte de las entrevistas:

- Veinte entrevistas a personas que concurren a un programa de natación para adultos
- Veinte entrevistas a personas que se inician en un programa de natación para adultos
- Veinte entrevistas a personas que no concurren a un programa de natación para adultos
- Diez a médicos de diferentes especialidades.

Se analizó el material recolectado para poder construir las reflexiones finales del trabajo.

## **ANÁLISIS DE DATOS.**

Del minucioso análisis de las entrevistas y las observaciones realizadas a lo largo de esta investigación deducimos que:

**La totalidad de los encuestados que no concurren a un programa de natación para adultos conoce poco y nada sobre este deporte y no saben lo que significa la palabra “saber nadar”.**

**El 90% de las personas entrevistadas que concurren a tomar clases de natación dicen que es un deporte muy completo y muy beneficioso.**

El 60% de estos entrevistados tiene algún conocimiento sobre natación, como por ej: Conocen los cuatro estilos, que sirve como terapia para distintos problemas de columna y otras enfermedades.

**El 100% de los entrevistados que si concurren a tomar clases de natación, lo hace para mejorar su salud, sentirse bien o prevenir enfermedades. De estas personas el 60% asiste al natatorio por prescripción médica y tiene algún conocimiento sobre este deporte**

**La mitad de los entrevistados que concurren a tomar clases de natación, respondieron, ante la pregunta: “que significa saber nadar”, que era saber defenderse en el agua y tener seguridad ante algún inconveniente, un 20% no sabía y el otro 30% dio una respuesta muy aproximada a la correcta.**

**El 100% de los entrevistados que comenzaban con un plan de natación para adultos, respondió a la pregunta ¿qué sabían sobre natación? Que es un deporte muy completo, un 80% que sabía de la existencia de los diferentes estilos y un 20% que es bueno para relajarse y ponerse en forma.**

**Con respecto a cual era el objetivo por el cual concurrían, un 20% contesto que lo hacían para aprender y divertirse y un 60% por motivos de salud y para sentirse bien. De todas estas personas un 60% asistía al natatorio por prescripción médica.**

**Cuando se les preguntó ¿qué significa “saber nadar”? respondieron:**

- **El 80% que era flotar y defenderse en el agua, y el**
- **El 20% dijo que era desplazarse sin peligro por el agua.**

**De los médicos entrevistados, todos recomiendan a sus pacientes la práctica de natación.**

**Ante la pregunta ¿qué saben sobre natación?. Respondieron:**

- **Nueve, no conocían mucho, pero sabían que era un muy buen deporte por la cantidad de músculos que se utilizaban al practicarlo. Además habían estudiado que es uno de los más completos y que sirve para tratamiento y prevención de muchas enfermedades.**
- **Uno sólo mencionó que había cuatro estilos y que antes de aprenderlos se debe pasar por una etapa de ambientación al medio acuático.**

Cuando se les pregunto sobre lo que significa para ellos “saber nadar” contestaron:

Seis, dijeron que era flotar y avanzar sobre el agua, uno dijo que era saber defenderse en el agua y el que concurre a tomar clases de natación contesto que tenía que ver con la edad y que para el “saber nadar” era poder recorrer una distancia mínima con alguno de los cuatro estilos.

De las veinte observaciones realizadas para este trabajo sumado esto a la experiencia alcanzada durante un poco mas de seis años trabajando con la natación para adultos, podemos afirmar que existe una creciente demanda de la sociedad hacia la

natación, buscando actividades en las cuales encontremos diversión, relax y en el caso de este deporte introducirnos en un medio diferente al que nos estresa.

En un programa de adultos podemos observar diferentes niveles de aptitud dentro de un mismo grupo. Esto tiene una estrecha relación con la experiencia previa de cada alumno dentro del medio acuático. Estos niveles van desde asegurar una autonomía en el medio, para las personas que lo desconocen por completo, hasta alcanzar un aprendizaje de las habilidades básicas en relación con las cuatro técnicas de nado y en algunos casos poder llegar al perfeccionamiento de los mencionados estilos.

Es importante que el técnico sepa valorar a priori cuales son las posibilidades de aprendizaje de cada uno de sus alumnos. Dicho de esta forma parece fácil el hecho de diagnosticar, pero sólo a través de la experiencia y del conocimiento sistemático de los distintos tipos de alumnos, de sus temores y sus necesidades, podremos llegar a predecir cual será la meta, deportivamente hablando, de cada uno de nuestros alumnos.

De esta manera dentro del grupo encontraremos diferentes tipos de sujetos:

- 1 - Sin antecedentes deportivos
- 2 - Con antecedentes deportivos
- 3 - Aquellos que buscan una natación terapéutica
- 4 - Aquellos que buscan el agua como recreo y forma de evitar el sedentarismo
- 5 - Aquellos que presentan una hidrofobia muy marcada.

## **REFLEXION FINAL**

De todas las personas entrevistadas podemos decir que las que concurren a un programa de natación para adultos tienen mayor información sobre este deporte debido a la comunicación que mantienen con el profesor y al tiempo que ya han invertido practicándolo.

Los que se inician tienen un mínimo conocimiento transmitido por alguien que en algún momento ha realizado esta actividad o por derivación médica.

Por falta de información y comunicación pública el resto de las personas no tiene conocimiento sobre la natación.

La mayoría de las personas que concurren sistemáticamente o se inician en este deporte lo hace para mejorar la salud, sentirse bien o prevenir enfermedades y asisten al natatorio derivadas por sus médicos.

Casi todos los médicos entrevistados prescriben la práctica de natación aunque no conozcan mucho sobre este deporte.

Lo que nos quedó en claro además, es que este problema se debe a la falta de campañas de información y que lo ideal para poder modificarlo es comenzar trabajando con los niños y adolescentes.

“La natación es un deporte muy completo y hace muy bien...”, es la idea básica que maneja el común de la gente, especialmente los adultos que centran su mirada en la salud y el cuerpo. Los niños y adolescentes la practican más como un deporte donde la competición es una alternativa inquietante y desafiante.

Esta idea o creencia es sostenida y abalada por un gran número de profesionales de la medicina que prescriben esta actividad como si la misma fuera una solución en sí

mismo, mágica sin considerar las características propias de ese paciente, tanto desde lo físico-orgánico como desde lo psíquico.

Consideremos que detrás de cada conducta hay un conglomerado de pautas en forma de ideas y/o creencias que presta a la acción cierta lógica, un pre-supuesto, un fundamento relativo a la sociedad, la cultura, el entorno, el tiempo histórico en que vive el individuo.

esto afirma José Ortega y Gasset en “El espíritu de la letra”, que las creencias constituyen la base de nuestra vida, el terreno sobre el que acontece la experiencia. Toda nuestra conducta, incluso la intelectual, depende de cuales sean nuestras creencias profundas, de las que no siempre somos conscientes. La creencia da tranquilidad...

Ahora bien, que sucede cuando en el marco de alguna creencia se abre, de pronto, la brecha de la duda: ¿La natación es una actividad que pueden realizar todos sin ningún tipo de restricciones?

- ¿Ningún obstáculo se interpone entre “la persona” y el “tener que nadar”?
- ¿Es la natación la solución para “todos” los problemas de salud...?

Dice Ralph Linton, antropólogo contemporáneo, en cultura y personalidad:

“Una tribu que trata de detener una epidemia de fiebre tifoidea organizando una cacería de brujas en gran escala actúa lógicamente de acuerdo con el hecho impuesto por su cultura de que las brujas son las responsables de la enfermedad. Si nosotros tratamos de lograr el mismo fin mediante la vacuna e hirviendo el agua para beber también actuamos lógicamente basándonos en el conocimiento, producto cultural, de que el padecimiento es causado por ciertas bacterias.”

Lo que evidencia el autor es que en última instancia es tan lógica, es decir coherente con el medio cultural en que se desarrolla, una conducta como la otra. En otros términos; el primitivo considera que actúa bien al combatir el tifus con la casería de brujas. El moderno considera que actúa bien aplicándose la vacuna.

En ambos casos la conducta se aferra a una confianza previa, una fidelidad indubitable a ciertos principios establecidos y consagrados por la sociedad. Algo análogo sucede con la práctica de la natación.

Venimos a un mundo ya armado, ya constituido, ya pautado en cuanto a que conductas deben asumirse en ciertas situaciones problemáticas. Dentro de ese contexto se nos educa.... Si bien nos jactamos de nuestra racionalidad, ciencia lógica, como irrefutables, y si bien no nos molestaríamos siquiera en sonreír burlescamente si alguien nos dijera que enfrentáramos al tifus con pases hechiceros, sin embargo enormes esferas de la vida cotidiana son impregnadas por pautas de acción que se dan por supuestas como “evidentemente racionales” pero que, comparativamente podrían ser homologadas a aquella reacción de los primitivos frente a la enfermedad. Lo que queremos decir: nuestra lógica no siempre resiste un análisis racional.

El mensaje que subyace a esta afirmación es que es necesario revelar que ciertas verdades tenidas por tales no son más que apariencias, mitos, soluciones sin compromiso.

El verdadero valor de la natación no reside solo en recomendarlo y practicarlo, sino también en conocer sus ventajas y posibles limitaciones.

## **PROPUESTAS**

De las setenta entrevistas realizadas, se puede observar la falta de información que tiene la gente sobre este deporte altamente recomendado y reconocido por sus bondades.

En consecuencia he decidido realizar una serie de propuestas para que los profesionales de la medicina y todas las personas de la población de San Nicolás puedan tener un mayor conocimiento sobre esta actividad.

A continuación se detallan las siguientes propuestas:

- Difusión en el periódico local a través de comentarios mensuales
- Dado que en el canal de cable de la ciudad, existe un programa de deportes que resume la actividad semanal de las diferentes disciplinas, sería oportuno incorporar charlas informativas sobre natación.
- Charlas en los colegios de la ciudad orientadas a docentes y alumnos
- Charlas en el Círculo Médico
- Notas informativas en el boletín mensual que reparte el Círculo Médico entre todos sus afiliados.



## **REFERENTE EMPÍRICO**

Este Gimnasio se encuentra ubicado en la calle Bolívar 264 de la ciudad de San Nicolás de los Arroyos en la Provincia de Buenos Aires.

Es una casa antigua de aproximadamente 70 años de antigüedad que en sus comienzos fue construida para vivienda familiar.

Cuando el actual dueño, Marcelo Meraviglia la compró, usó parte de sus instalaciones para ubicar un Gimnasio de musculación.

Luego construye una pileta de natación climatizada de 20 metros de largo por 8 metros de ancho, con una profundidad que va desde el metro en su parte menos profunda, hasta alcanzar casi los dos metros.



Fotografía de la pileta climatizada del Gimnasio Power House

Tiene cuatro andariveles de dos metros de ancho cada uno. Dos escaleras, una ubicada en la parte playa y la otra en la parte honda. Las paredes son azulejadas y el techo es de lona azul y blanca. Se utiliza una caldera para calentar el agua y un gran calefactor para elevar la temperatura del ambiente. Posee tres baños-vestuario, uno ubicado en el Gimnasio que es para uso común y los otros dos (uno para varones y otro para mujeres) que están en la zona de la pileta. En un entrepiso, se construyó un salón para gimnasia.

Para ingresar al natatorio se accede por un pasillo largo y angosto que va desde la calle hasta un hall de entrada que se utiliza como recepción y dónde hay colocado un mostrador donde se encuentra una empleada que se ocupa de la parte administrativa. Al final se ve una puerta corrediza que comunica con el natatorio.

Dentro de los distintos tipos de entidades, esta, corresponde a la categoría de centros privados. Ellos responden a un planeamiento eminentemente social y todo el conjunto de puntos deportivos ofrecidos, son destinados a la libre utilización por parte del abonado.

La vertiente docente sería la finalidad que vendría a continuación de la anterior, como una prestación complementaria a la primera, con objeto de que sus usuarios dispongan de un mayor servicio.

La vertiente competitiva se plantea como una consecuencia de la anterior. No suele ser la finalidad principal de estos centros, pero se realiza como incentivo para los alumnos y para la preparación de posibles nadadores.

El natatorio abre sus puertas a las 08:00 hs y cierra a las 23:00 hs los martes y jueves y a la 22:00 hs los lunes, miércoles y viernes.

## **MUESTRA DE UNA OBSERVACIÓN**

**DIA:** Viernes 6 de abril de 2001

**HORA:** 17,00 a 18,00

**LUGAR:** Gimnasio POWER HOUSE

En la fecha arriba indicada paso a observar una clase de natación para adultos dada por un profesor de sexo masculino de 25 años de edad. En la pileta se encuentran 3 chicos de 15, 17 y 18 años, dos hombres de entre 30 y 40 años y cuatro mujeres mayores de 40 años aproximadamente. Todos están con trajes de baño, gorros y antiparras.

El profesor les baja las consignas y cada alumno realiza su propia actividad. Los mismos ejecutan ejercicios técnicos con tablas de batir y sin ellas. Las tablas son de goma de colores amarillas y verdes. Se pueden distinguir distintos niveles de conocimientos, ya que unos hacen tareas de ambientación únicamente y otros, ejercicios de aprendizaje de los distintos estilos.

En la última parte de la clase, algunos hacen trabajo de resistencia aeróbica.

Al terminar la clase se los ve bastante cansados. Antes de retirarse, algunos realizan ejercicios de flexibilidad y otros van directamente a los vestuarios.

## **MUESTRAS DE LAS ENTREVISTAS REALIZADAS**

**ENTREVISTA REALIZADA A PERSONAS QUE “NO”  
CONCURREN A UN PROGRAMA DE NATACIÓN PARA  
ADULTOS**

**DIA:**

**HORA:**

**LUGAR:**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**OCUPACIÓN:**

1 - ¿CONCURRE A UN PROGRAMA DE NATACIÓN PARA ADULTOS?

2 - ¿SABE NADAR?

3 - ¿QUÉ SABE SOBRE NATACIÓN?

4 - ¿QUÉ ENTIENDE POR “SABER NADAR”?

**ENTREVISTA REALIZADA A PERSONAS QUE “SI”  
CONCURREN A UN PROGRAMA DE NATACIÓN PARA  
ADULTOS.**

**DÍA:**

**HORA:**

**LUGAR:**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**OCUPACIÓN:**

1 - ¿QUÉ SABE SOBRE NATACIÓN?

2 - ¿CON QUÉ OBJETIVO CONCURRE A TOMAR CLASES DE NATACIÓN?

3 - ¿QUE ENTIENDE POR “SABER NADAR” ?

4 - ¿VIENE POR SU PROPIA VOLUNTAD O RECOMENDADO POR ALGÚN  
MÉDICO?

## **ENTREVISTA REALIZADA A MÉDICOS**

**DIA:**

**HORA:**

**LUGAR:**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**OCUPACIÓN:**

1 - ¿RECOMIENDA A SUS PACIENTES LA PRÁCTICA DE NATACIÓN?

2 - ¿SABE NADAR?

3- ¿QUÉ SABE SOBRE NATACIÓN?

4 - ¿QUÉ ENTIENDE POR “SABER NADAR”?

**ENTREVISTA REALIZADA A PERSONAS QUE COMIENZAN UN PROGRAMA DE NATACIÓN PARA ADULTOS.**

**DIA:**

**HORA:**

**LUGAR:**

**NOMBRE:**

**EDAD:**

**OCUPACIÓN:**

1 - ¿QUÉ SABE SOBRE NATACIÓN?

2 - ¿CON QUÉ OBJETIVO CONCURRE A TOMAR CLASES DE NATACIÓN?

3 - ¿VIENE POR SU PROPIA VOLUNTAD O RECOMENDADO POR ALGUN MÉDICO?

4 - ¿QUÉ ENTIENDE POR “SABER NADAR”?

## REFERENCIAS

ARSENIO, O- STRNAD, R./ “NATACIÓN 1 MANUAL DE ENSEÑANSAY ENTRENAMIENTO FORMATIVO TÉCNICO”. - BUENOS AIRES. ARGENTINA-NOVIEMBRE DE 1998.

CABELLO PRIETO, A./ “NATACIÓN PARA ADULTOS”. - ED. GYMNOS; MADRID. ESPAÑA. 1997.

GUERRERO LUQUE, R./ “GUIA DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS ” – ED PAIDOTRIBO; BARCELONA. ESPAÑA.

NAVARRO, F.- ED. GYMNOS; MADRID. ESPAÑA. 1990

STRNAD, R./ “NATACIÓN PRIMER Y SEGUNDO NIVEL” OBRA INÉDITA

COUNSILMAN, J./ “LA NATACIÓN” – ED HISPANO EUROPEA; BARCELONA. ESPAÑA. 1995.

SCHMITT, P./ “NADAR DEL DESCUBRIMIENTO AL ALTO NIVEL” –ED HISPANO EUROPEA; BARCELONA. ESPAÑA. 1996

MORALES DOMÍNGUEZ, J./ “METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN” – ED. UNED; ESPAÑA. 1998

BARYLKO, J./ “EN BUSCA DE LOS VALORES PERDIDOS” – ED. SANTILLANA.



ENCICLOPEDIA: “DESCUBRIR LA PSICOLOGÍA” ; TOMOS  
27-28-29 Y 30.

ALVARADO, DE CANALES./ “METODOLOGÍA DE LA  
INVESTIGACIÓN” . 1994

## **ALGUNOS MODELOS DE ENTREVISTAS REALIZADAS**

### **ENTREVISTA N° 1:**

**DIA** : 30/04/01

**HORA** : 21:20 a 21: 27

**LUGAR** : Gimnasio Power House de la ciudad de San Nicolás. Pcia. De Bs. As.

**NOMBRE** : Griselda

**EDAD**: 55

**OCUPACION**: Remisera

**OBSERVACIÓN**: Esta persona concurre a un programa de natación para adultos

**X**: Entrevistada

**JJ** : Entrevistador

Esta entrevista se realiza sin acuerdo previo con el entrevistado en la pileta climatizada del gimnasio power house. El recinto donde se desarrollo es un hall de entrada ubicado inmediatamente antes del ingreso al natatorio, que se utiliza como sala de recepción

**JJ** Decime que sabes acerca de la natación

**X** Bueno no tiene mucho conocimiento pero ¡muy beneficiosa!

**JJ** ¿ Beneficiosa? ¿ Beneficiosa, para que por ejemplo?

**X** Bueno en el caso mío muchas contracturas muchos nervios y entonces descargo todas las tensiones y he dejado de tomar pastillas y migral para los dolores de cabeza

**JJ** Perfecto, buena y otra de las preguntitas es ¿ cuanto hace que venís a natación?

**X** Y más o menos dos años

**JJ** Bueno y decime ¿ conque objetivo venís a un programa de natación para adultos?

**X** A mi nadie me lo recomendó vine por cuenta propia pero veo que me hace muy bien y estoy muy contenta porque a pesar de haber comenzado muy tarde y cuando comencé no sabía meter la cabeza en el agua y ahora me siento para mí realizada

**JJ** Bien y para terminar desime ¿ qué entended por saber nadar?

X Bueno ya te digo no tengo mucho conocimiento pero me gustaría aprender mucho mas porque si alguna vez uno lo necesita lo tiene como defensa

## ENTREVISTA N° 2

DIA : 30/04/01

HORA : 21:30 a 21: 36

LUGAR : Gimnasio Power House de la ciudad de San Nicolás. Pcia. De Bs. As.

NOMBRE : Alberto

EDAD: 45

OCUPACION: Peluquero

OBSERVACIÓN: Esta persona concurre a un programa de natación para adultos

X: Entrevistada

JI : Entrevistador

Esta entrevista se realiza sin acuerdo previo con el entrevistado en la pileta climatizada del gimnasio power house. El recinto donde se desarrollo es un hall de entrada ubicado inmediatamente antes del ingreso al natatorio, que se utiliza como sala de recepción

JI Decime que sabes acerca de la natación

X En un principio pensé que era un deporte, pero ahora no. Pienso que es importante para la vida humana. No sólo para saber flotar

JI Bueno y decime ¿ conque objetivo venís a un programa de natación para adultos?

X Tengo un problema de columna. Tengo artrosis y bueno, vengo para estar mejor. Para mejorar la salud. Me lo recomendó un médico y pienso que mejoró muchísimo y hoy estoy mejor ya que estoy sin medicación, sólo la natación es lo que hago.

JI Bien y para terminar decime ¿ qué entendés por saber nadar?

X Pienso que es tener un buen rendimiento en el agua, no sólo saber flotar, saber desenvolverse bien en varias ocasiones. No sólo flotar, sino tener un buen rendimiento. Saber defenderse en el agua.

JI ¡ Muchísimas gracias!

### **ENTREVISTA N° 3**

**DIA** : 07/05/01

**HORA** : 21:46 a 21: 55

**LUGAR** : Gimnasio Power House de la ciudad de San Nicolás. Pcia. De Bs. As.

**NOMBRE** : Daniel

**EDAD**: 43

**OCUPACION**: Empleado de Comercio

**OBSERVACIÓN**: Esta persona concurre a un programa de natación para adultos

**X**: Entrevistada

**JI** : Entrevistador

Esta entrevista se realiza sin acuerdo previo con el entrevistado en la pileta climatizada del gimnasio power house. El recinto donde se desarrollo es un hall de entrada ubicado inmediatamente antes del ingreso al natatorio, que se utiliza como sala de recepción

**JI** Contame que sabes acerca de la natación

**X** Cómo conocer, conozco bien poco. Sé que es un ejercicio bastante completo sobre todo para las personas que tienen alguna discapacidad en la columna o que tienen problemas de columna como yo. Cómo deporte es maravilloso y sirve también como terapia.

**JI** ¿Cuánto tiempo hace que comenzaste?

**X** Hace un mes y medio

**JI** Bueno y decime ¿ conque objetivo venís a un programa de natación para adultos?

**X** Como dije recién el problema que tengo en la columna y como no hago ningún deporte, me incliné por la natación. Ahora quiero aprender bien. A la vejez quiero saber. Después de viejo artista ja! Ja!. También tengo un objetivo terapéutico.

**JI** ¿Te mandó un médico?

**X** Sí. La excusa para yo hacer algo, por que si no tenía este problema, no venía.

**JJ** Bien y para terminar ¿ qué entendés por saber nadar?

**X** Saber nadar es como saber respirar, tener un conocimiento digamos, muy importante sobre lo que es el elemento principal, el líquido elemento. También una defensa por si se encuentra uno en algún aprieto, en fin como una seguridad.

**JJ** Si ves a una persona, ¿Cómo sabes si sabe nadar?

**X** Sinceramente, no lo sabría decir. Sí podría marcar a una persona que lo hace mejor que yo. Pero saber nadar, no. Creo que no se termina de aprender nunca.

**JJ** ¡ Muchísimas gracias!

## ENTREVISTA N° 4

DIA : 09/05/01

HORA : 21:37 a 21: 45

LUGAR : Gimnasio Power House de la ciudad de San Nicolás. Pcia. De Bs. As.

NOMBRE : Miriam

EDAD: 36

OCUPACION: Empleada Administrativa

OBSERVACIÓN: Esta persona comienza un programa de natación para adultos

X: Entrevistada

JJ : Entrevistador

Esta entrevista se realiza sin acuerdo previo con el entrevistado en la pileta climatizada del gimnasio power house. El recinto donde se desarrollo es un hall de entrada ubicado inmediatamente antes del ingreso al natatorio, que se utiliza como sala de recepción

JJ Contame que sabes acerca de la natación

X Sé que es un buen ejercicio físico, que es muy, muy completo, muy saludable digamos

JJ ¿Es todo lo que sabes? ¿No conoces algo más, algo que hayas visto o escuchado?

X Que hay distintos estilos. No sé que más te puedo decir. No se me ocurre nada más.

JJ Bueno y decime ¿ conque objetivo venís a un programa de natación para adultos?

X Bueno, lo principal es para aprender a nadar y además, para sentirme bien físicamente.

JJ ¿ Viniste por tu propios medio o te mandó un médico?

X Vine por mi propia cuenta

JJ Bien y para terminar ¿ qué entendés por saber nadar?

X Digamos, saber por ahí defenderse ante ciertas circunstancias en el agua.

JJ ¡ Muchísimas gracias!

## **ENTREVISTA N° 5**

**DIA:** 11/ 05/ 01

**HORA:** 21:22 A 21:30

**LUGAR:** Gimnasio Power House

**NOMBRE:** Hugo

**EDAD:** 32 años

**OCUPACIÓN:** Enfermero

**OBSERVACIÓN:** Esta persona concurre a un programa de natación para adultos

**X- ENTREVISTADO**

**JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista se realizo sin acuerdo previo en la pileta climatizada del gimnasio Power House de San Nicolás Pcia de Buenos Aires.

**JI** Bueno Hugo decíme todo lo que vos sepas sobre natación ¿ Qué sabes acerca de la natación?

**X** En mi caso personal yo empecé por que mi novia lo necesitaba, ella sé contracturaba mucho y él médico se lo recomendó porque es un deporte muy completo. Bueno hasta ahí por comentario, después empezamos natación y me di cuenta de que no sabía nadar, y que solo sabía flotar. Bueno mi profesor me empezó a enseñar los estilos y llegue a aprender tres crol, espalda y pecho.

**JI** Bueno de la segunda pregunta un poco ya me contestaste que es ¿ conque objetivo venís a tomar clases de natación?

**X** En un momento era como un relax es y ahora además para mantenerme bien físicamente

**JI** La ultima pregunta es ¿ Cual es para vos el significado de la palabra saber nadar?

**X** Hoy te puedo decir que saber nadar es tener minimamente claro los cuatro estilos, no digo nadar mucho pero por lo menos 300 o 400 metros con alguno de ellos.

**JI** Muy bien muchas gracias

## **ENTREVISTA N° 6**

**DIA:** 16/05/01

**HORA:** 21:09 A 21:19

**LUGAR :** Gimnasio Power house

**NOMBRE:** Claudio

**EDAD:** 39 años

**OCUPACIÓN:** Medico

**OBSERVACIÓN:** Esta persona concurre a un programa de natación para adultos

**X-** Entrevistado

**JI-** Entrevistador

Esta entrevista se realizo sin acuerdo previo en la pileta climatizada de gimnasio Power House de San Nicolás Pcia de Buenos Aires.

JI ¿ Qué sabes acerca de la natación? Contame todo lo que sabes sobre natación

X Creo que es uno de los deportes más completos en cuanto a la actividad física y muy bueno como terapia y también como tratamiento para muchas enfermedades de columna y musculares

JI ¿ Y del deporte en si que sabes?

X Sé que hay cuatro estilos mariposa, espalda, pecho y crol y nada mas creo

JI Bien perfecto. ¿ Conque objetivo venís a tomar clases de natación?

X Si bueno empecé primero para tener un mejoramiento físico, segundo para prevenir enfermedades del adulto y además como pasatiempo

JI Bueno y la ultima pregunta es ¿Cuál es el significado de la palabra saber nadar?

X Se me ocurre que eso depende de la edad de cada uno por ahí los objetivos de una persona de edad son distintos a los de un chico. Saber nadar supongo que es conocer mínimamente los cuatro estilos o poder nadar por lo menos uno de ellos

JI Muy bien muchas gracias



**ENTREVISTA N° 7**

**DIA:** 18/5

**HORA:** 17: 05 A 17: 13

**LUGAR:** Vía publica de la ciudad de San Nicolás

**NOMBRE:** Ricardo

**EDAD:** 60 años

**OCUPACIÓN:** jubilado

**OBSERVACIÓN:** Esta persona no concurre a un programa de natación

**X:** Entrevistado

**JI:** Entrevistador

Esta entrevista se realizó sin acuerdo previo

JI La primer pregunta que te voy a hacer ¿ Concurrís actualmente a tomar clases de natación?

X Nooo ya estoy grande para esos trotes ja ja ja

JI No te creas, nunca es tarde para hacer deporte. Contame Ricardo ¿ qué sabes acerca de la natación?

X De la natación, no nada, que es un deporte como decís vos

JI ¿ No sabes nada mas?

X No creo que no

JI Bueno ¿y que entendes por saber nadar? ¿Qué es para vos saber nadar?

X Para mí saber nadar es saber estar en el agua ya sé en una pileta o en el río

JI ¿Cómo saber estar?

X Si saber estar, poder mantenerse bien flotando

JI Muy bien gracias por todo

## **ENTREVISTA N° 8**

**DIA:** 18/05/01

**HORA:** 17:20 A 17:30

**LUGAR:** Vía publica de la ciudad de San Nicolás

**NOMBRE:** Amalia

**EDAD:** 48 años

**OCUPACIÓN:** Ama de casa

**OBSERVACIÓN:** Esta persona no concurre a un programa de natación para adultos

**X:** Entrevistado

**JI:** Entrevistador

Esta entrevista se realizó sin acuerdo previo

JI Contame Amalia si concurrís actualmente a tomar clases alguna pileta de natación

X No le tengo terror al agua. De chica casi me ahogo y nunca mas me metí en ningún lado, me mojo hasta las rodillas en verano cuando tengo mucho calor

JI ¿Y que sabes de la natación?

X Y de la natación no sé que sé yo, dicen que es muy bueno nadar

JI ¿ Muy bueno para que?

X Y para el cuerpo y también para relajarse por que es muy completo

JI Muy bien ¿y que entendes por saber nadar?

X ¿Saber nadar? No sé, me imagino que debe ser poder defenderse sin que te pase nada

JI ¿Saber defenderse?

X Si y poder avanzar

JI Gracias!

## **ENTREVISTA N° 9**

**DIA:** 22/06/01

**HORA:** 21:03 A 21:15

**LUGAR:** Pileta climatizada del gimnasio Power House

**NOMBRE:** Beto

**EDAD:** 43 años

**OCUPACIÓN:** Empleado de SIDERAR

**OBSERVACIÓN:** Comienza un programa de natación para adultos

X- ENTREVISTADO

JI- ENTREVISTADOR

Esta entrevista no fue acordada con anterioridad

JI- Bueno Beto lo primero que te voy a preguntar es ¿qué sabes sobre natación?  
.Contame todo lo que sabes acerca de la natación.

X- Bueno entiendo como natación que es un deporte en donde tanto lo que es el cuerpo, músculos trabajan casi en su totalidad y que practicarlo asiduamente es muy bueno para la salud y para mantenerse en forma.

JI- Bien. Sabes algo de lo que es el deporte en sí como por ejemplo los estilos

X- Conozco los tres o cuatro estilos que se ven normalmente crol, pecho, espalda, no no sé practicarlos en forma correcta, pero sé que existen.

JI- ¿conque objetivo decidiste venir a tomar clases de natación?

X- Bueno fundamentalmente por mi problema actual de salud, tengo una hernia de disco reiterativa digamos y vengo por prescripción medica, pero siempre tuve la conciencia de que practicarlo aunque uno no tenga nada es bueno.

JI- ¿Qué entendéis por saber nadar? ¿Qué significa para vos saber nadar?

X- Saber nadar yo entiendo que es mantenerse a flote y poder desplazarse en forma digamos casi normal, fundamentalmente por el riesgo que implica estar o caerse al agua y ahogarse entonces saco esa conclusión que saber nadar es pode desplazarse sin peligro, sin riesgo por el agua

X.- Muy bien gracias.

## **ENTREVISTA N° 10**

**DIA:** 25/06/01

**HORA:** 16:50 A 17:02

**LUGAR:** Vía publica en la ciudad de San Nicolás.

**NOMBRE:** Erlinda

**EDAD:** 52 años

**OCUPACIÓN:** Ama de casa

**OBSERVACIÓN:** No concurre a tomar clases de natación

X- ENTREVISTADO

JI- ENTREVISTADOR

Esta entrevista no fue acordada con anterioridad. Se desarrolló en la vía pública en la ciudad de San Nicolás.

JI- Erlinda vamos a comenzar con las preguntas

X- (Se sonríe) Dale vamos.

JI- ¿Qué sabes acerca de la natación?

X- Nooo, y justo a mí me venís a preguntar eso.

JI- Contame lo que sepas

X- Que sé yo, no se nada. Le tengo un miedo al agua.

JI- Bueno esta bien, y si te pregunto que es para vos “saber nadar”

X- (Vuelve a sonreír) ¿Saber nadar?(Hace un silencio. Y creo que tiene que ver con poder andar por el agua y no ahogarse.

JI- ¿Y vos sabes?

X- Nooo a mí dejame bien lejos del agua. Me mojo solamente para bañarme.

JI- Bueno, muchas gracias!

## **ENTREVISTA N° 11**

**DIA:** 29/06/01

**HORA:** 21:07 A 21:19

**LUGAR:** Pileta climatizada del gimnasio Power House de San Nicolás

**NOMBRE:** Aníbal

**EDAD:** 54 años

**OCUPACIÓN:** Ingeniero y empleado en una siderurgia

**OBSERVACIÓN:** Concorre a un programa de natación

### **X- ENTREVISTADO**

### **JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista no fue acordada con anterioridad.

JI- Contame Aníbal cuanto hace que venís a tomar clases de natación

X- Acá a esta pileta hace cuatro años aproximadamente.

JI- Muy bien y con tanto tiempo que hace ya que nadas me podes decir que es para vos la natación.

X- Como saber fundamentalmente es mi deporte predilecto además por lo que uno ha leído y conoce es uno de los deportes más completos, ahora yo básicamente lo hago porque me sirve para estar bien y segundo porque me gusta muchísimo.

JI- ¿Y que sabes del deporte en sí?

X- Conozco los cuatro estilos porque aprendí a nadar de chico y fui perfeccionando con los años.

JI- Podes contarme entonces que significa para vos saber nadar

X- (Hace un silencio corto) para mí es una que sé yo creo que todo el mundo tendría que saber nadar como aprender a manejar por ahí no a la perfección pero es importantísimo y además es un deporte que uno puede seguir practicando durante toda su vida.

JI- ¿conque objetivo venís?

X- Porque me gusta, para hacer algo de actividad física y por salud.

JI- Muy bien y muchas gracias.

## **ENTREVISTA N° 12**

**DIA:** 18/07/01

**HORA:** 12:15 A 12:27

**LUGAR:** Vía pública de la ciudad de San Nicolás

**NOMBRE:** Maria Elena

**EDAD:** 48 años

**OCUPACIÓN:** Empleada domestica

**OBSERVACIÓN:** No concurre a tomar clases de natación

**X- ENTREVISTADO**

**JI-ENTREVISTADOR**

**JI** – Bueno Maria Elena me puedes contar todo lo que sabes acerca de la natación

**X** – Sonríe. Nooo de eso no se nada, no sé nadar

**JI**- ¿ No sabes nada de lo que es la natación?

**X** – Bueno sé que me gustaría saber nadar y que se una buena gimnasia para oxigenar el organismo.

**JI**- Ya que me dijiste que te gustaría aprender a nadar, ¿qué significa saber nadar para vos?

**X**- Para mi es relajarse y estar en el agua

**JI**- ¿Solamente eso?

**X**- No y también para poder defenderse.

**JI** – Muy bien, muchas gracias

## **ENTREVISTA N° 13**

**DIA:** 20/07/01

**HORA:** 20:59 A 21:09

**LUGAR:** Pileta climatizada del gimnasio Power de la ciudad de San Nicolás

**NOMBRE:** Ana Maria

**EDAD:** 50 años

**OCUPACIÓN:** Empleada administrativa

**OBSERVACIÓN:** Concorre a un programa de natación para adultos

### **X- ENTREVISTADO**

### **JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista se realizo sin acuerdo previo

JI- Bueno Ana me gustaría que me cuentes todo lo que sabes sobre natación

X- Bueno mira sé que es un deporte muy completo porque cuando nadas usas todo el cuerpo y además es bueno para relajarte

JI- ¿Cuál es el objetivo que te trae a tomar clases de natación?

X- Bueno principalmente vengo para mejorar la salud, porque me lo recomendó el médico y ya que estamos para aprender un poco. (se ríe)

JI- La última pregunta que te voy a hacer es ¿qué significa para vos la palabra “saber nadar?”

X- (Hace un silencio) Para mi saber nadar es saber defenderte ante el peligro

JI- Muy bien y muchas gracias.

## **ENTREVISTA N° 14**

**DIA:** 23/07/01

**HORA:** 21:03 A 21:14

**LUGAR:** Pileta climatizada del gimnasio Power de San Nicolás

**NOMBRE:** Esteban

**EDAD:** 30 años

**OCUPACIÓN:** Empleado de comercio

**OBSERVACIÓN:** Comienza un programa de natación

### **X-ENTREVISTADO**

### **JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista se realizó sin acuerdo previo

JI- Me puedes contar Esteban todo lo que sabes sobre natación.

X- Si bueno(hace un silencio corto) es un deporte muy completo, bueno para relajarte y necesario para poder salvarte la vida.

JI- ¿conque objetivo venís a tomar clases de natación?

X- (Se ríe) Para divertirme y bueno también para aprender a nadar.

JI- Me puedes contar que significa para vos la palabra “saber nadar” ¿Cuándo puedes decir que una persona sabe nadar?.

X- (Hace un silencio largo) Me parece que saber nadar saber flotar y poder defenderte en el agua.

JI- Bueno muchas gracias.



## **ENTREVISTA N° 15**

**DIA:** 23/07/01

**HORA:** 21:09 a 21:18

**LUGAR:** Pileta del gimnasio Power

**NOMBRE:** Nora

**EDAD:** 23 años

**OCUPACIÓN:** Técnica radióloga

**OBSERVACIÓN:** Comienza con un plan de natación para adultos

### **X- ENTREVISTADO**

### **JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista se realizó sin acuerdo previo en la pileta climatizada del gimnasio Power de la ciudad de San Nicolás.

JI- Bueno lo primero Nora es si puedes contarme todo lo que sabes acerca de la natación.

X- Bueno que es un... (hace un silencio corto) me recomendaron este deporte porque ya me había cansado de hacer otros de alto impacto de bajo impacto que si que no entonces me recomendaron natación porque movilizas todos los músculos por igual no solamente piernas o brazos

JI- ¿Sabes algo del deporte en sí?

X- Si, lo miro por televisión me agrada es muy armónico, sé que es por tiempos hay distintas disciplinas

JI- Muy bien, ¿conque objetivo venís a tomar clases?

X- Y porque es uno de los deportes más completos que me dijeron para remarcar el cuerpo aparte como relajante me resulta muy cómodo trabajar en el agua y me convence, los otros no me convencían.

JI- ¿Te gusta entonces?

X- Si me gusta

JI- Por ultimo decime ¿qué significa para vos la palabra “saber nadar”? ¿Cuándo puedes decir que una persona sabe nadar?

X- ¿Saber nadar? (se ríe) para mí me resulta importante primero por cuestiones personales de cuidarme, de meterme al agua sin miedo y por ahí de ayudar a otro, por ejemplo a mi sobrina

JI- Muy bien gracias.

## **ENTREVISTA N° 16**

**DIA:** 30/07/01

**HORA:** 20:04 A 20:13

**LUGAR:** Pileta climatizada del gimnasio Power de la ciudad de San Nicolás

**NOMBRE:** Rogelio

**EDAD:** 40 años

**OCUPACIÓN:** Empleado del banco Nación

**OBSERVACIÓN:** Comienza con un plan de natación para adultos

### **X- ENTREVISTADO**

### **JI- ENTREVISTADOR**

Esta entrevista se realizo sin acuerdo previo

JI- Contame Rogelio todo lo que conoces sobre la natación.

X- (Se ríe y hace un silencio corto) ¿qué sé de natación? Mira mucho no conozco pero lo que se dice es que es un deporte muy completo y además esta de moda(se ríe)

JI- ¿No sabe de que se trata este deporte?

X- Como te dije antes mucho no conozco pero sé que hay algunos estilos, que resulta un poco difícil aprenderlos de grande y por lo que me comentaron es que es muy cansador.

JI- Algo conoces Contame ahora ¿conque objetivo venís a natación?

X- Vengo porque estoy muy contractura do por el trabajo y un compañero del laburo me recomendó que venga porque él viene y le hizo muy bien.

JI- La ultima preguntita es ¿Cuándo podes decir que una persona sabe nadar?¿Qué significa para vos la palabra “ saber nadar ”?

X- Lo que yo pienso es que cuando una persona sabe nadar se puede tirar en una parte profunda y no se va a ahogar es decir que sabe flotar y defenderse en el agua.

JI- ¡ Muchas gracias!

