

# APRENDER A NADAR EN LA INFANCIA

¿Para qué? ¿Cuándo? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo?

Juan Antonio Moreno Murcia y Luis Miguel Ruiz Pérez

**Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA)**

Partida Valverde Bajo, 105. 03138 Elche (Alicante) España

info@asociacionaidea.com

asociacionaidea.com



**Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons**

No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

Texto y diseño © AIDEA 2021

Fotografías de Juan Antonio Moreno Murcia

Moreno-Murcia, J. A. & Ruiz, L. M. (15 de marzo 2021). Aprender a nadar en la infancia. *AIDEA*. <http://asociacionaidea.com/recursos/recursos-pedagogicos/>

# Aprender a nadar en la infancia

## ¿Para qué? ¿Cuándo? ¿Qué? ¿Dónde? ¿Cómo?

**Dr. Juan Antonio Moreno Murcia** es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en el Centro de Investigación del Deporte de la Universidad Miguel Hernández en Elche (Alicante, España). Presidente de la Asociación Iberoamericana de Educación Acuática, Especial e Hidroterapia (AIDEA) y autor de contenidos relacionados con educación acuática. E-mail: [j.moreno@umh.es](mailto:j.moreno@umh.es)

**Dr. Luis Miguel Ruiz Pérez** es profesor catedrático de Educación Física y Deporte en la Universidad Politécnica de Madrid (España). Especialista en aprendizaje motor y autor de diferentes obras relacionadas con la competencia motriz y coautor del libro “Cómo lograr la competencia acuática. E-mail: [luismiguel.ruiz@upm.es](mailto:luismiguel.ruiz@upm.es)

### Introducción

Aprender a nadar puede ser tan importante como lo es aprender a leer, a calcular o a escribir. La práctica deportiva, en general, es provocadora de todo un conjunto de mejoras en el desarrollo de los niños en todas sus dimensiones (motriz, física, social, afectiva o cognitiva). De ahí que la afirmación de que la práctica de la natación es beneficiosa, es confirmar la necesidad de que estas experiencias formen parte de las experiencias de que todo niño debiera recibir.

La realidad nos muestra que incluso los niños que dominan las habilidades natatorias y que se desenvuelven en el agua con cierta competencia, pueden ahogarse. Este hecho nos lleva a pensar que el asunto es mucho más complejo que solo la adquisición de patrones de coordinación motriz. Es cuando debemos plantearnos qué puede influir en determinadas circunstancias para que los niños tomen decisiones que les pueden poner en peligro.

Como se puede intuir, “practicar” es un verbo con muchos rostros que cuando se aplica a la natación y se relaciona con la infancia, acto seguido sugiere toda una serie de cuestiones que merecen ser consideradas, “a saber”: Cuándo comenzar a practicar,

qué practicar, para qué practicar, dónde practicar o cómo practicar.

### ¿Qué entendemos por aprender a nadar? Hacia una visión de competencia acuática

Como ya indicábamos en “Cómo lograr la competencia acuática” (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), es necesario cambiar de la expresión hegemónica de “Natación” como expresión de todo lo acuático con respecto a la prevención del ahogamiento. No todos han planteado esta noción de la misma forma y con las mismas intenciones. Mientras que para unos este enfoque debe ir dirigido a conseguir unos ciudadanos educados acuáticamente, para que puedan disfrutar del agua y no ahogarse (Stallman, 2017; Stallman et al., 2017). Para nosotros, la competencia acuática se contempla y forma parte de una definición más amplia de competencia motriz y su desarrollo va más allá de la prevención de los ahogamientos. Comprender qué significa ser motrizmente competente supone considerar al niño de una forma holística en los diferentes contextos en los que puede actuar, incluido el acuático, contemplándolo en todas sus dimensiones: cognitiva, motriz, social y emocional.

Deseamos plantear una noción de competencia motriz que sea algo más que el dominio y eficiencia en un



Aprender a nadar puede ser tan importante como lo es aprender a leer, a calcular o a escribir.





repertorio de habilidades consideradas fundamentales para evitar ahogarse. Optamos por una visión bruniana en la que al hablar de competencia motriz o acuática estemos hablando de inteligencia para actuar, de una inteligencia operativa que reclama procedimientos de actuación, y que no sólo supone actuar para cambiar el medio sino también conlleva adaptarse a él. Una inteligencia que se manifiesta en el dominio de habilidades fundamentales y complejas, y en su aplicación a situaciones de diferentes grados de complejidad. Una inteligencia que reclama conocimientos de todo tipo (declarativo, procedimental, afectivo y estratégico) tanto en el medio terrestre como en el acuático.

La competencia acuática haría referencia, por lo tanto, al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y afectos, que las personas necesitan para solucionar problemas o disfrutar en los diferentes entornos acuáticos. Esta definición coincide con las que en la actualidad destacan los especialistas en el mundo acuático y para quienes la competencia acuática conlleva la consideración de los conocimientos, las habilidades y los valores (Stallman, 2017; Stallman et al., 2017).

### ¿Para qué?

Suelen ser diferentes las razones que se argumentan para proponer el aprender a nadar en las edades infantiles. Se considera que las prácticas natatorias aumentarán la confianza de los niños y niñas, lo pasarán bien en el agua, aprenderán sobre su salud y sobre la importancia de estar en buena forma, se relacionarán con los otros niños, y más importante, tendrán menos posibilidades de ahogarse. Si consideramos que los ahogamientos es una de las causas principales de accidentes fatales en estas edades en todas las partes del mundo, parece que el objetivo es muy relevante, y es el que realmente

moviliza a los padres a llevar a sus hijos a los cursos de natación, con la esperanza de que cuando se vean en el agua y ante una situación que reclame esas habilidades, las sepan poner en acción de forma favorable y competente.

Sobre esta cuestión existe mucha controversia ya que las evidencias científicas no han sido muy abundantes. Recientemente es cuando se ha podido comprobar que efectivamente el desarrollo de programas de aprender a nadar puede disminuir la tasa de ahogamientos en una población infantil. Experiencias llevadas a cabo en China, Estados Unidos o los conocidos como los estudios en Bangladesh, han proporcionado argumentos en esta dirección (Brenner et al., 2009; Rahman et al., 2012; Yang et al., 2007).

### ¿Cuándo?

En la actualidad está aceptada la idea de que los niños tomen contacto con el agua desde edad muy temprana y los programas precoces de natación siempre han estado cargados de promesas. Pedagogos y científicos del deporte han venido defendiendo esta idea a pesar de que algunas organizaciones médicas pudieran haber llamado la atención sobre los problemas de salud que de ello se pudiera derivar. El apoyo a los programas acuáticos para pequeños solo se ha recomendado a partir de los 4 años (AAP, 2000).

Lo cierto es que existen propuestas de bebé en el agua aceptadas y desarrolladas de manera notable en todas las latitudes desde hace décadas (Diem et al., 1978) que se mantienen en la actualidad (Moreno & Borges, 2009). Para todos estos pedagogos el medio acuático se convierte en un espacio de desarrollo infantil. Estas propuestas se han generalizado desde edades muy tempranas. Lo cierto es que el niño pequeño va desarrollando los recursos necesarios para poder aprender las diferentes habilidades que el medio





En la actualidad está aceptada la idea de que los niños tomen contacto con el agua desde edad muy temprana y los programas precoces de natación siempre han estado cargados de promesas.



acuático le reclama. Su desarrollo motor es rico en posibilidades cuando interactúa con un medio como el acuático, y su disponibilidad para aprender asombrosa. La evidencia científica y la anecdótica ha mostrado la capacidad de los niños pequeños (antes del primer año) para desarrollar competencias acuáticas básicas.

No obstante para los especialistas en desarrollo motor, para que los niños adquieran los fundamentos natatorios parece necesario que hayan podido desarrollar la sedestación autónoma, la bipedestación y una marcha independiente (ARC, 2009), de tal modo que habilidades acuáticas fundamentales como flotar, darse la vuelta, el control de la respiración, el nado perrito van progresivamente desarrollándose en un lapso de tiempo clave que va de los 18 a los 60 meses, momento a partir del cual participar en las clases de aprendizaje natatorio es más eficaz, siempre si el objetivo es la natación deportiva. Lo que no queda tan claro es cuál es la edad en la que la práctica de las actividades acuáticas para desarrollar la competencia acuática reducirá el riesgo de ahogamiento, aunque los 3-4 años parece ser una edad aceptada, ya que antes no existe evidencia científica que lo demuestre (ARC, 2009).



### ¿Qué?

Estrechamente relacionado con la anterior, decidir qué es lo que los niños deben practicar en el agua es

asunto de importancia, ya que termina estando influido por las intenciones que los adultos poseen sobre cuál es la finalidad de esta práctica. Nos referimos a que en la actualidad existe un pequeño conflicto entre quienes consideran que la práctica de las actividades acuáticas debe ir referida a dotar a los niños de los recursos necesarios para defenderse y disfrutar en el agua, lo que para algunos sería desarrollar la competencia acuática (Langerdorfer & Bruya, 1995; Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), mientras que otro sector tiene la vista puesta en desarrollar futuros nadadores de competición, por lo que en el momento propicio introducen los estilos natatorios y una estructura de práctica de dichos estilos similar a la ofrecida los deportistas adultos.

Por lo tanto, se plantea el dilema de si ofrecer tareas acuáticas que favorezcan la competencia acuática para prevenir posibles ahogamientos o tareas natatorias que favorezcan el dominio de los estilos natatorios. La resolución de este dilema conlleva actitudes, propuestas metodológicas y actividades diferentes, incluso plantea una reflexión sobre las pedagogías lineales o no lineales en el medio acuático.

Otra de las cuestiones importantes es la determinación de cuáles deben ser las habilidades acuáticas que los niños y niñas necesariamente deben practicar. Es común que habilidades como nadar una distancia de 25 a 30 metros, flotar, darse la vuelta o entrar y salir del agua sin ayuda, hayan sido consideradas habilidades básicas para los niños.

Este último aspecto es un punto interesante sobre todo si se considera que pueden surgir situaciones muy diferentes en el agua, en las que los niños deben ser capaces de responder. Consideramos que la competencia acuática supone:

- La habilidad para desenvolverse en el agua.
- La capacidad para leer las situaciones que reclaman una actuación competente.
- La habilidad para iniciar relaciones con los demás en el agua.

- La capacidad para resolver problemas acuáticos con o sin material, solo o en compañía.

### ¿Dónde?

Ante la pregunta de ¿Dónde realizar la práctica?, parece simple de contestar, ya que lo primero que vendría a la mente es una piscina, sin embargo, tiene otras posibles respuestas para aquellos que viven en zonas de mar o de río, por ejemplo. En la mayoría de los casos la enseñanza de las actividades acuáticas, el desarrollo de la competencia acuática se desarrolla en entornos estables, predecibles y estáticos como las piscinas o los estanques. Este tipo de escenarios tienden a provocar modelos de intervención más lineales o deterministas en los que cada paso está previamente establecido, y en los que predomina la reproducción de gestos más que la producción de nuevos patrones de movimiento en respuesta a los problemas motrices planteados.

Uno de los grandes asuntos que la práctica de la natación tiene es el problema de la transferencia, o, dicho de otra forma: ¿aprender a nadar en una piscina favorecerá la competencia acuática en el mar, un río o un lago? ¿Aprender a nadar con traje de baño favorecerá nadar vestido? ¿Son los procedimientos de práctica basados en la reproducción de técnicas natatorias los más adecuados para favorecer el desarrollo de la competencia acuática?

Ante esta situación emergen otras propuestas en las que se cultiva la experiencia activa de los niños en la búsqueda y el descubrimiento de soluciones a los problemas que el entorno o el profesor les propone. Simular posibles situaciones en el agua u optar por el empleo de diferentes escenarios que los aprendices puedan explorar parecen una buena solución. Algunos países como Noruega, Suiza o países que poseen entornos acuáticos abundantes, conscientes de esta situación promocionan que se practique fuera de las piscinas para que sus niños y niñas se familiaricen con otros entornos y sus peculiaridades.

### ¿Cómo?

En términos generales, las habilidades acuáticas fundamentales se adquieren aproximadamente entre los dos y los siete años de edad, y después de los siete años, los niños comienzan a desarrollar habilidades acuáticas específicas (Gallahue et al., 2012).

En el medio acuático, las personas que no desarrollen la suficiente competencia en las habilidades acuáticas fundamentales, tendrán mayor dificultad para desarrollar las habilidades acuáticas específicas y mantener hábitos de actividad física que mejoren la salud a lo largo de su vida (Figura 1). Y para el desarrollo de las habilidades acuáticas que acompañarán al ser humano durante toda la vida, el tipo de metodología de enseñanza que se utilice podrá ser determinante para dicha adquisición. En algunas ocasiones, una metodología exclusivamente controladora puede limitar el aprendizaje a la ejecución de habilidades sin sentido y mermar el desarrollo potencial de dichas habilidades. Incluso, puede aparecer la desmotivación en el aprendiz y provocar un posible abandono.

En la búsqueda del desarrollo de las habilidades acuáticas fundamentales, una instrucción de calidad (Método Acuático Comprensivo, MAC), puede dar lugar a una adquisición de las habilidades más duradera y significativa en el tiempo. En este sentido, el MAC no solo se preocupa de las habilidades acuáticas fundamentales, sino que también las integra en un aprendizaje social, emocional y cognitivo. Para ello, utiliza el juego y una metodología activa como medio para motivar el aprendizaje de las habilidades acuáticas fundamentales.

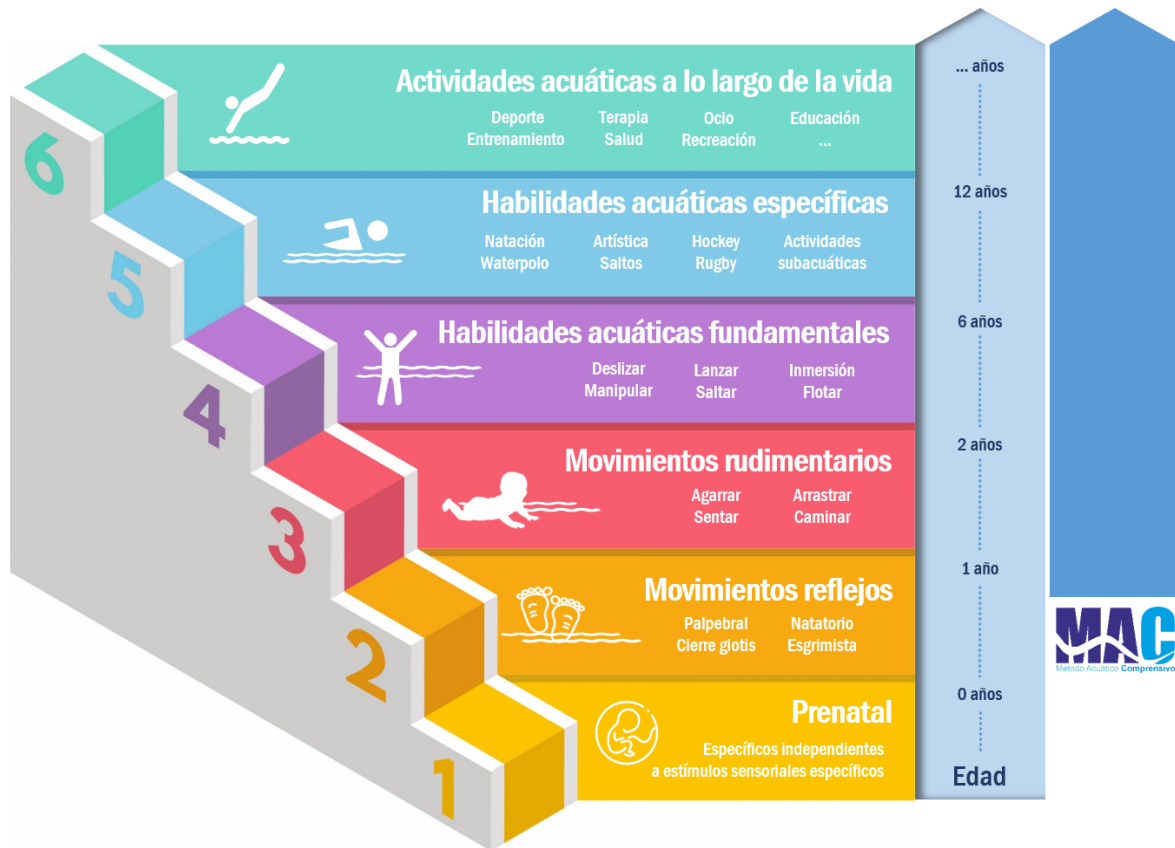
Por ejemplo, en la Metodología Acuática Comprensiva (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), los niños al solucionar un problema motor acuático se ven ante la tesitura de funcionar con habilidades concretas, como es el caso de mantenerse a flote en el agua durante el tiempo necesario para decidir qué hacer. Es cuando saber nadar alcanza su significado real, ya que supone



En la Metodología Acuática Comprensiva (Moreno-Murcia & Ruiz, 2019), practicar y aprender en el medio acuático es mucho más que solamente el dominio de unas técnicas predeterminadas, supone la capacidad de solucionar problemas aplicando los recursos aprendidos.



Figura 1. Las habilidades acuáticas y el Método Acuático Comprensivo.



asumir que practicar y aprender en el medio acuático es mucho más que solamente el dominio de unas técnicas predeterminadas, supone la capacidad de solucionar problemas aplicando los recursos aprendidos.

### La importancia de la seguridad

Los niños cometen lo que se denominan “errores de juicio” (Plumert, 2003), que conllevan estimaciones de su capacidad por encima de lo que son capaces de hacer. La investigación ha demostrado que los más jóvenes sobrevaloran sus posibilidades de acción y no siempre ven el peligro y riesgo potencial que entrañan ciertas decisiones, y del mismo modo que pueden cometer errores de juicio cuando tienen que cruzar una calle o cuando van en bicicleta, también los pueden cometer cuando se lanzan a la piscina o se bañan en un embalse, en el mar o en un río. Estas circunstancias muestran que con los más pequeños existe una ventana de vulnerabilidad que tiene que ver con lo que ellos creen que son capaces de hacer (sus competencias) y lo que realmente son capaces de hacer (las demandas de la situación) lo que les lleva a la posibilidad de que cometan errores no intencionales

(Plumert, 1995), ya que incluso siendo cautelosos y dominando las habilidades acuáticas fundamentales, pueden cometer errores de juicio que les hacen propensos a los accidentes. De ahí la necesidad de educarles en los valores de la seguridad, tarea en la que padres y educadores deben estar implicados.

### Conclusión

Por lo tanto, favorecer el desarrollo de la competencia acuática no es simplemente dotar de habilidades natatorias, sino que supone considerar la dinámica perceptivo-cognitiva de los niños, de contemplar al niño en su totalidad. Los profesores tienen la responsabilidad de establecer los espacios de desarrollo acuático en la que los niños evolucionen a su ritmo de forma natural y sin obstáculos, promoviendo su autonomía y su seguridad. Siempre y cuando estas circunstancias se den en la práctica, el aprender a nadar en la infancia adquirirá su verdadero sentido e importancia.

Resumiendo, en el aprender a nadar en la infancia sería estupendo:



- Una práctica que considere contextos acuáticos diferentes (playa, piscina, río, embalse, pantano, etc.) y circunstancias diferentes (vestido, temperatura baja, olas, etc.).
- Centrarse en las habilidades acuáticas fundamentales para desarrollar la competencia de los más jóvenes.
- Manifestar una actitud metodológica flexible en la que la exploración de las posibilidades de acción en contextos variados sea el motor del proceso de aprendizaje. Una enseñanza que plantee preguntas y proponga situaciones (Método Acuático Comprensivo).
- Es importante que sepan captar aquellas señales que le indican del peligro, trasladándoles los valores de un comportamiento que valore la seguridad.
- Practicar de forma abundantemente. Saber nadar no es una cuestión de 15 días. Ser competente en el agua es mucho más que nadar crol o braza. El desarrollo de la competencia motriz es un proceso no un producto de un cursillo.
- Involucrar a los padres y las familias en este proceso de cambio y transformación ya que las familias son la primera línea de comunicación con los niños.

## Referencias

- American Red Cross (ARC) (2009). Minimum age for swimming lessons. ACFASP. *Scientific Review*, June, 1-18.
- Brenner, R. A., Taneja, G. S., Haynie, D. L., Trumble, A. C., Qian, C., Kilnger, R. M., & Klebanoff, M. A. (2009). Association between swimming lessons and drowning in childhood: A case control study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163, 203-210.
- Diem, L., Bresges, L., & Hellmich H. (1978). *El niño aprende a nadar*. Valladolid: Miñón
- Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. (2012). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*. McGraw-Hill, New York.
- Langerdorfer, S., & Bruya, L.D. (1995). *Aquatic readiness: Developing water competence in young children*. Champaign: Human Kinetics.
- Moreno, J. A., & Borges, L. (2009). *Estimulación acuática para bebés*. Barcelona: INDE
- Moreno-Murcia, J. & Ruiz, L. (2019). *Cómo lograr la competencia acuática*. Buenos Aires: Sb Editorial.
- Plumert, J. M. (1995). relationships between children's overestimation of their physical abilities and accident proneness. *Developmental Psychology*, 31, 866-876.
- Plumert, J. M. (2003). Children overestimation of their physical abilities: links to injury proneness. En G. Savelsbergh, K. Davids, J. van der Kamp, & S.J. Bennett (Eds), *Development of movement co-ordination in children* (pp. 29-40). London: Routledge
- Rahman, F., Bose, S., Linnan, M, Rahman, A., Mashreky, S., Haaland, B., & Finkelstein, E. (2012). Cost effectiveness of an injury and drowning prevention program in Bangladesh. *Pediatrics*, 130, e1621-e1628.
- Stallman, R. K. (2017). From Swimming Skill to Water Competence: A Paradigm Shift. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).
- Stallman, R. K., Moran, K., Quan, L., & Langendorfer, S. (2017). From swimming skill to water competence: Towards a more inclusive drowning prevention future. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 10(2).
- Yang, L., Nong, Q-Q, Li, C-L, Feng, Q-M., & Lo, S.K. (2007). Risks factors for childhood drowning in rural regions of a developing country: A case-control study. *Injury Prevention*, 13, 178-182.