Recursos pedagógicos
ACTIVIDADES ACUÁTICAS

AIDEA
Asociación Iberoamericana de EDUCACIÓN ACUÁTICA

SEGURIDAD ACUÁTICA: LA IMPORTANCIA DEL ESTÍMULO DE LA ALTERNANCIA DE PROFUNDIDAD

Marcelo Barros de Vasconcellos y Flávia Yázigi

22 de junio de 2026

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.

SEGURIDAD ACUÁTICA: LA IMPORTANCIA DEL ESTÍMULO DE LA ALTERNANCIA DE PROFUNDIDAD

Marcelo Barros de Vasconcellos y Flávia Yázigi

Es frecuente que los alumnos principiantes o las personas no adaptadas al medio acuático presenten dificultades en la transición entre diferentes profundidades dentro de un espacio acuático. Esta falta de adaptación aumenta el riesgo de accidentes en entornos acuáticos, ya que puede activar la ansiedad y el miedo, factores que dificultan la toma de buenas decisiones. Por ello, este se convierte en un contenido esencial que debe incluirse en las clases de natación.

Introducción

Una de las recomendaciones de la resolución de la Organización de las Naciones Unidas (ONU) es ampliar la enseñanza de la natación en las escuelas y promover actividades educativas orientadas a la concienciación de la población sobre la prevención de los ahogamientos (OMS, 2025). En esta perspectiva, investigadores de la Universidad del Estado de Río de Janeiro (UERJ), en Brasil, se han dedicado al desarrollo de metodologías para la enseñanza de la natación con enfoque preventivo (Vasconcellos, 2025).

La prevención de los ahogamientos debe constituir uno de los pilares de las primeras clases de natación, incluso antes de la enseñanza de los cuatro estilos competitivos —crol, espalda, braza y mariposa— (Vasconcellos, 2025). Comprender y desarrollar conciencia sobre normas básicas de seguridad acuática, como no entrar nunca en la piscina sin supervisión, respetar los límites de profundidad, evitar juegos de empujones y comunicar al profesor cualquier malestar (Barros, 2025), reduce significativamente los riesgos de accidentes (Leavy et al., 2023). Además, contribuye al desarrollo de una actitud responsable dentro del agua, así como a una posible autonomía en la toma de decisiones ante situaciones adversas y al respeto por los riesgos del entorno acuático.

De manera similar, investigadores australianos destacan la necesidad de mejorar los conocimientos, las actitudes, los comportamientos y las habilidades relacionadas con la seguridad acuática (Leavy et al., 2023).

La enseñanza debe priorizar el desarrollo de habilidades que permitan al alumno actuar con seguridad en diferentes situaciones dentro del entorno acuático. Entre ellas se encuentran percibir distintas profundidades, mantener la calma al perder el apoyo de los pies, mantenerse en la zona profunda con la cabeza fuera del agua para evitar la aspiración de agua y observar el entorno, recuperar una posición segura, identificar formas adecuadas de entrada y salida del agua, desplazarse sumergido y reconocer situaciones de riesgo para sí mismo y para los demás, favoreciendo la toma de decisiones orientadas hacia un lugar seguro (Schnitzler et al., 2015; Duijn et al., 2022). En este contexto, un tema importante que debe trabajarse en las clases de natación es la enseñanza de la transición entre zona poco profunda–zona profunda–zona poco profunda, ya que esta habilidad contribuye a que el alumno desarrolle una adaptación progresiva a los cambios de profundidad, amplíe su percepción corporal y

adquiera una mayor seguridad en diversos entornos acuáticos.

Con este recurso pretendemos presentar una propuesta pedagógica que valora la integración de la alternancia entre profundidades en la etapa inicial de la enseñanza de la natación, aunque también es importante considerarla en otros momentos del aprendizaje.

Importancia de la alternancia entre diferentes niveles de profundidad (poco profundo – profundo – poco profundo)

Aprender a desplazarse con comodidad y seguridad tanto en la zona poco profunda como en la zona profunda de la piscina constituye una etapa fundamental en el proceso de enseñanza de la natación (Barros, 2025). Con frecuencia, las personas principiantes sienten inseguridad al perder el contacto de los pies con el fondo, lo que convierte este contenido en uno de los aspectos esenciales al inicio de la práctica de actividades acuáticas (Vasconcellos y Caloiero, 2025). En este sentido, se recomienda un conjunto de ejercicios que progresan desde la zona poco profunda hacia la zona profunda, como por ejemplo caminar de diferentes maneras, agacharse, sumergirse, levantar los brazos para pedir ayuda y realizar desplazamientos mediante “saltos de canguro” en la parte profunda de la piscina, manteniendo la cara y los brazos fuera del agua.

Objetivos de la enseñanza de la alternancia entre niveles de profundidad

Para que el aprendizaje sea significativo, es importante la secuencia de enseñanza que se va a utilizar. En este sentido, a continuación, presentamos un conjunto de objetivos como hilo conductor del proceso:

a) Concienciar sobre los riesgos, las características y las formas seguras de utilización de las zonas poco profundas y profundas.

b) Contribuir a la prevención de los ahogamientos durante las clases de natación y en las actividades recreativas en entornos acuáticos, preparando al alumno para afrontar cambios de profundidad, situaciones inesperadas y posibles estados de ansiedad derivados de la imprevisibilidad del entorno.

c) Favorecer la adaptación al medio acuático de una manera más segura, progresiva y confiada.

Además, enseñar al alumno a controlar el cuerpo, dominar la respiración, mantener la calma al hundirse y regresar a la superficie forma parte de una propuesta pedagógica de enseñanza de la natación con énfasis en la prevención de los ahogamientos (Vasconcellos, 2025).

El desarrollo de esta habilidad contribuye a la autonomía, la percepción espacial y la adaptación al entorno acuático, favoreciendo comportamientos más seguros durante la práctica y una respuesta más eficaz ante situaciones imprevistas.

Etapas pedagógicas para el aprendizaje de la transición entre profundidades

La enseñanza de estas habilidades de transición entre zona poco profunda y zona profunda puede organizarse en tres etapas pedagógicas:

Etapa 1: enseñanza de la flexión o inmersión en cuclillas en la zona poco profunda, control respiratorio y conceptualización de las zonas poco profunda y profunda

Antes de enseñar al alumno a desplazarse en la zona profunda, es importante garantizar que sea capaz, en la zona poco profunda de la piscina, de controlar la respiración, cambiar de posición corporal, flotar, orientarse espacialmente y regresar a la posición vertical. La progresión hacia áreas más profundas debe realizarse de manera gradual, comenzando con pequeños desafíos de pérdida momentánea del apoyo de los pies y evolucionando hacia tareas más complejas, como la entrada al agua, el retorno a la superficie, la flotación, la solicitud de ayuda, el desplazamiento y la salida segura.

En esta etapa, el alumno aprende que la zona poco profunda corresponde a una profundidad inferior a la altura del ombligo, siendo adecuada para el baño, pero inadecuada para los saltos o inmersiones. Por su parte, la zona profunda se caracteriza por una profundidad que impide el apoyo de los pies en el fondo, siendo inadecuada para personas que aún no son capaces de nadar o flotar sin ayuda (Barros, 2025). El alumno también aprende que, para utilizar las zonas profundas, es necesario saber desplazarse y mantenerse seguro sin apoyo.

Además, pueden utilizarse carteles educativos, como «zona profunda» y «prohibido zambullirse», para reforzar los conceptos de seguridad acuática y fomentar la concienciación preventiva.

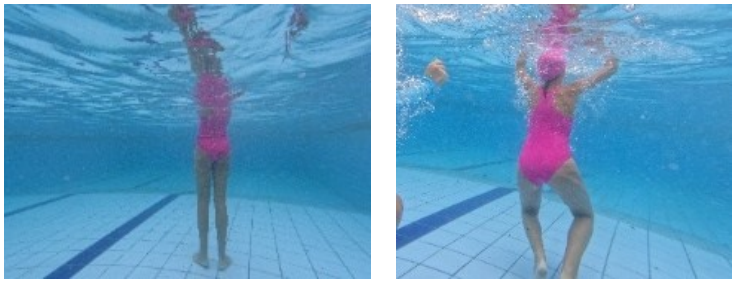
Etapa 2: enseñanza de la sentadilla, desplazamiento en la zona poco profunda y solicitud de ayuda

Antes de llegar a la zona profunda, el profesor puede desarrollar actividades en una zona intermedia (transición de la zona poco profunda a la zona profunda), donde el agua pasa gradualmente de la altura de la cintura a la del pecho y, posteriormente, a la de los hombros. La progresión puede incluir caminar hasta una profundidad en la que el rostro permanezca fuera del agua, detenerse, agacharse, flotar y regresar a la zona poco profunda.

Una actividad importante en esta fase es la denominada “frontera del apoyo” (Figura 1), en la

cual el alumno se aproxima a la región donde casi pierde el contacto de los pies con el suelo, experimenta elevar los pies durante algunos segundos, flota o realiza movimientos de piernas y, a continuación, regresa a la zona poco profunda. El objetivo es normalizar la sensación de "perder el apoyo", reduciendo el miedo y aumentando la confianza.

Figura 1. Propuesta de actividad "frontera del apoyo".



Una propuesta pedagógica es el "ir y volver controlado": partiendo de la zona poco profunda, el alumno se desliza en dirección a una zona ligeramente más profunda, realiza una rotación hacia el decúbito dorsal, controla la respiración, vuelve a la posición ventral y se desplaza nuevamente al punto inicial.

Durante las actividades, el profesor debe concienciar a los alumnos sobre estrategias de seguridad en situaciones de pérdida del apoyo de los pies, enseñándoles a mantener la calma, buscar la superficie, adoptar la posición dorsal, flotar, señalar pidiendo ayuda, localizar el borde o la zona poco profunda y desplazarse sin prisa hacia un lugar seguro.

Otra actividad posible consiste en iniciar el movimiento en cuclillas, impulsándose con ambos pies hasta volver a tocar el fondo, realizando impulsiones sucesivas para emerger hacia delante, salir de la zona de riesgo o acercarse al borde de la piscina en busca de apoyo seguro.

Un aspecto esencial es la enseñanza de la señal de socorro mediante las manos. Enseñar a los alumnos a señalizar correctamente en situaciones de dificultad constituye una importante medida preventiva. El gesto de levantar uno de los brazos por encima de la cabeza y agitarlo con calma representa una señal universal de petición de ayuda. Este aprendizaje debe enfatizarse desde las primeras clases, ya que ayuda al alumno a comprender la importancia de mantener la calma y buscar ayuda de manera eficaz ante situaciones de inseguridad o fatiga (SOBRASA, 2023).

Etapa 3: enseñanza del agachamiento y desplazamiento desde la zona profunda hacia la zona poco profunda o hacia el borde

La progresión hacia la zona profunda debe realizarse de forma altamente controlada e individualizada, respetando el nivel de adaptación y confianza de cada alumno.

Una secuencia pedagógica simple puede incluir: entrada sentada desde el borde, retorno a la superficie, flotación dorsal durante algunos segundos, orientación hacia el borde,

desplazamiento corto y salida segura del agua. Otra propuesta consiste en la secuencia de entrada en agua profunda: entrar con los pies, volver a la superficie, girar el cuerpo, localizar la salida, mantenerse flotando o en sustentación vertical y desplazarse hasta el borde. Estas competencias son similares a las habilidades de seguridad acuática recomendadas internacionalmente.

También puede desarrollarse el "desafío de los tres pasos de seguridad": subir a la superficie, respirar y elegir una salida segura. El alumno solo inicia el desplazamiento después de demostrar calma y orientación espacial.

Las actividades de sustentación vertical también son importantes, como batir piernas en posición vertical durante 5, 10, 20 o 30 segundos; alternar los brazos dentro y fuera del agua; señalar pidiendo ayuda con una de las manos; y, posteriormente, desplazarse hasta el borde.

Para integrar las experiencias entre zona profunda y poco profunda, se puede proponer el "recorrido profundo–poco profundo", en el cual el alumno sale del borde en la zona profunda, flota o se desplaza hasta la zona intermedia, toca el fondo cuando sea posible y continúa hasta la zona poco profunda. A continuación, realiza el recorrido inverso, siempre bajo supervisión cercana del profesor.

La resolución de problemas también debe formar parte de la enseñanza, aproximando las actividades a la realidad. Situaciones como: "Estás cansado, ¿qué debes hacer?", "No sabes dónde está la escalera, ¿cómo localizar el borde?", "Perdiste las gafas, ¿cómo mantener la calma?" o "Estás lejos del borde: ¿debes nadar rápidamente o flotar primero?" estimulan la toma de decisiones y el comportamiento seguro. Con estas actividades, se busca desarrollar una progresión pedagógica en la que el alumno inicialmente aprende a agacharse, sumergirse y saltar en la zona poco profunda de la piscina y, gradualmente, es expuesto a áreas más profundas. El objetivo es capacitarlo para utilizar estas técnicas en situaciones reales, ya sea para pedir ayuda, mantenerse seguro, reconocer peligros o elegir el mejor camino para alcanzar el borde o una zona segura (Vasconcellos, 2025b).

Conclusión

La enseñanza de la seguridad acuática debe ocupar una posición central en las primeras etapas del aprendizaje de la natación, priorizando la formación de competencias relacionadas con la prevención de los ahogamientos. En este contexto, los estímulos de transición zona poco profunda–zona profunda–zona poco profunda se muestran fundamentales para que el alumno desarrolle una adaptación progresiva a las diferentes profundidades, aprenda a mantener la calma ante la pérdida del apoyo de los pies y adquiera autonomía para tomar decisiones seguras dentro del agua. La enseñanza de habilidades como la flotación, la sustentación vertical, el control respiratorio, el desplazamiento seguro y la petición de ayuda puede contribuir a la construcción de comportamientos preventivos y a la reducción de los riesgos en entornos acuáticos.

Además, la utilización de progresiones pedagógicas organizadas y contextualizadas con

situaciones cercanas a la realidad favorece un aprendizaje más significativo, seguro y eficiente. Al experimentar desafíos graduales en diferentes profundidades, el alumno amplía su confianza, percepción corporal y capacidad para resolver problemas en situaciones adversas. De esta forma, la enseñanza de la alternancia entre zonas poco profundas y profundas no debe entenderse únicamente como un contenido complementario de la natación, sino como una estrategia esencial de educación para la seguridad acuática, capaz de preparar a individuos más conscientes, autónomos y aptos para actuar de manera preventiva ante posibles situaciones de riesgo.

Referencias

Barros, M. (2025). Atitudes e conceitos utilizados na natação associados ao nível de conhecimentos para a prevenção de afogamentos (NCPA). In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín Pérez, A. Ortiz Oliva, F. Yázigi, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Novos horizontes nas atividades aquáticas: Ciência, inovação e prática* (pp. 141–148). Editorial.

Dujin, T. V., Coker, K., Seifert, L., & Button, C. (2022). Assessment of water safety competencies: Benefits and caveats of testing in open water. *Frontiers in Psychology, 13*, 982480.

Leavy, J., Gray, C., Della, B. M., D'Orazio, N., & Crawford, G., (2023). A review of interventions for drowning prevention among adults. *Journal of Community Health, 48*(3), 539–556.

Organização das Nações Unidas (ONU). (2025, 24 de agosto). *OMS: Quase 236 mil pessoas morrem por ano devido a afogamentos*. https://news.un.org/pt/story/2025/07/1850548

Schnitzler, C., Button, C., Croft, J. L., & Seifert, L. (2015). A new qualitative typology to classify treading water movement patterns. *Journal of Sports Science and Medicine, 14*(3), 530–535.

SOBRASA. (2023). *Afogamentos: Emergências aquáticas – Manual resumido*. SOBRASA.

Vasconcellos, M. B. (2025a). *Swimming Safer: Three-dimensional drowning prevention level test: Conceptual, attitudinal and procedural* (CAP). *Acta Journal of Sports Sciences and Medicine, 2*(5), AJSSM.MS.ID.000551.

Vasconcellos, M. B. (2025b). A importância de saber agachar e saltar na parte funda da piscina. *Revista Empresário Fitness & Health, 155*, agosto de 2025.

Vasconcellos, M. B., & Caloiro, S. (2025). Utilização do teste de aquaticidade como ferramenta de análise do nível do aluno iniciante de natação. *Aracê, 7*(1), 21057–21079.