

# CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS EN UNA NATACIÓN PARA TODOS

## Autores

D. Carlos Menéndez García.

Dra. Nuria Mendoza Laiz.

Facultad de Ciencias del Deporte  
de Castilla La Mancha - Toledo.

## Resumen

El trabajo con personas con discapacidad no es sencillo y menos cuando ese trabajo se realiza en otro medio como puede ser el agua. Desde este artículo, pretendemos realizar una pequeña exposición sobre cuales son las pautas que se deben tener en cuenta cuando se trabaja con ellos en el deporte de la natación. En ningún momento, intentaremos crear una metodología específica para ellos sino, que según el principio de la normalización, tan sólo adaptaremos o modificaremos aquellos aspectos que precisemos imprescindibles para el éxito de nuestro proceso de enseñanza aprendizaje, teniendo en cuenta, que no existen "recetas" y que dependerá de cada una de las personas con discapacidad con las que estemos trabajando.

**Palabras clave:** Personas con discapacidad, Natación, Metodología.

## Introducción

La natación, es una especialidad deportiva que integra multitud de objetivos en función de los planteamientos realizados, englobando desde una perspectiva competitiva hasta una tan opuesta como la recreativa. Es además, una de las modalidades deportivas con mayor tradición dentro del campo de las personas con discapacidad.

Lo cierto es que el uso del medio acuático, ha sido explotado por el hombre en todas sus vertientes, recordemos el carácter lúdico y rehabilitador dado en la antigua Roma, o en la propia actualidad, donde la gran oferta de actividades dentro del medio, copan nuestras piscinas. Pero dentro del área del colectivo discapacitado, fueron los ingleses los primeros en celebrar las primeras pruebas acuáticas para discapacitados en 1837.

Dentro de las programaciones de actividades acuáticas para un determinado colectivo con personas con discapacidad, es necesario tener presente las necesidades de los alumnos para así poder encauzar los objetivos y los contenidos de las sesiones, el programa, etc. Numerosos autores discuten sobre las diferentes metodologías utilizadas con este colectivo dentro de la enseñanza de la natación y todos ellos, desde su concepción, logran efectos beneficiosos en sus alumnos lo que nos lleva a la reflexión de que no existe un tipo de metodología específica para ellos, pero sí conocer una serie de pautas, que hay que tener presentes debido a su discapacidad.

A continuación, se realizará un paso por los cuatro grandes grupos de discapacidad mostrando sus consideraciones metodológicas más significativas a la hora de enseñar el deporte de la natación.

## Natación para discapacitados visuales

Se pretende que las personas invidentes tengan la oportunidad de aprender a nadar como objetivo utilitario, que adquieran un estilo básico y elemental, una flotación segura y que no sienta miedo. También que se consiga la formación integral del niño y el conocimiento del cuerpo a través del medio acuático, contribuyendo al desarrollo de las capacidades motrices que mediante el aprendizaje adquiere.

En cuanto a la rama deportiva de la natación, se pretende el perfeccionamiento técnico del deportista y la máxima eficacia y velocidad, favoreciendo la voluntad y el espíritu de sacrificio.

### SEGURIDAD:

Las opciones de seguridad han de cuidarse perfectamente:

- Las puertas deben estar totalmente cerradas o totalmente abiertas.
- No debe haber ningún tipo de obstáculos por los pasillos.
- Las escaleras deberán estar cubiertas con cualquier material antideslizante.
- Las corcheras, para evitar lesiones, deben ser lisas.
- Salvo en casos avanzados, usaremos calles libres para cada sujeto, de manera que en los desplazamientos

solo se realizaran en una dirección para evitar choques.(preferentemente las calles laterales quedarán libres, en el caso de que sea posible)

- En la enseñanza de estilos o virajes, que impliquen desplazamientos de un extremo al otro, usaremos marcas de referencia en cada extremo, como por ejemplo ambientadores, cortinas, elementos de golpeo para viraje, tapices,...

Para el sujeto que acude por primera vez, la piscina es un lugar desconocido, que le genera incertidumbre; si el ciego se choca, establece una relación de miedo con el lugar o con la acción que implique dicho choque, por lo que debemos evitar cualquier situación que provoque esta sensación. Es importante que tenga un conocimiento exhaustivo de la instalación y de todos sus rincones, desde el vestuario hasta las gradas,...por ello, necesitará de una enseñanza guiada por toda ésta.

## Metodología:

En éste sentido, el principal problema durante la enseñanza, lo encontramos en la progresión de saltos, donde el impacto contra lo desconocido por falta de ubicación espacial puede desembocar en aversión hacia éste tipo de ejercicios; así pues, es importante cuando estemos desarrollando dicha enseñanza:

- 1º Ubicarse el monitor como referencia espacial dentro del agua, con continuas informaciones verbales para que el alumno pueda tener una percepción espacial en todo momento.
- 2º Seguir una metodología básica de enseñanza, que es similar a la seguida normalmente ante un colectivo vidente:
  - de rodillas
  - cuclillas
  - de pie
  - de pie con pequeño salto
  - poyete
- 3º El canal de información más importante para el hombre es el visual, hemos de tratar de compensar las carencias de éste potenciando el resto de canales. (Auditivo y Kinestésico principalmente). (Gráfico 1)



- 4º En la enseñanza de los objetivos específicos, es importante el control y orientación del cuerpo en el medio acuático en los distintos planos, para lograr una independencia dominante de seguridad; así pues, los giros y movimientos se realizaran en un primer momento sobre el plano longitudinal, para pasar posteriormente a los planos transversal y horizontal.

- 5º Cuidar bien la metodología de enseñanza, sin darnos cuenta, podemos caer en la dinámica de enseñanza de sujetos sin discapacidad. P.ej, "hay que mover el brazo así..."; "hay que ir hasta la marca verde..."; indicaciones esas, que no tienen sentido en su formulación.

- 6º La piscina preferiblemente, deberá ser pequeña, con el techo bajo para evitar resonancias, cosa que en raras ocasiones podremos encontrar, por lo que a la hora de realizar el aprendizaje, el monitor ha de ser un alumno más en el agua; y no caer en la dinámica de muchos de los monitores, entrenadores, etc... que se limitan a dar sus explicaciones magistrales desde el bordillo, esto no es solo por la acústica o no de la instalación, sino por la necesidad de información para con los alumnos.

- 7º En piscinas mixtas, la rampa ha de ser suave y se debe delimitar la parte profunda de la no-profunda.

- 8º El uso de vibraciones en el interior del agua para llamar la atención de los alumnos puede ser un recurso para adecuar a movimientos, patrones, acciones,.... recordemos que en muchos deporte para discapacitados visuales, el recurso de emisiones rítmicas es muy útil para realizar acciones motrices. Por ello, desarrollan gran capacidad rítmica que debemos trasladar a patrones motrices deseados.

En el objetivo UTILITARIO, la progresión en la etapa de familiarización, será similar a la seguida en el caso de los videntes, salvo por la incertidumbre de lo que no puede ver ni sentir. Se pretende que el sujeto logre un dominio elemental de la respiración, la propulsión y la flotación.

En el caso de las flotaciones, tendremos dificultades con el agrado de la flotación dorsal, debido a la inmersión de los oídos en el agua, y por lo tanto la inhibición de un canal de información adicional.

Es importante que sometamos al sujeto a un trabajo adecuado y rico de reeducación postural en todos los planos. La progresión comenzaría fuera del vaso sobre un tapiz, para pasar a realizarla en interior ya del vaso con tapiz y posteriormente sustituir el tapiz por material de flotación de ayuda parcial.

Finalmente, el dominio del medio, lo lograríamos con desplazamientos, giros y saltos; es en ésta última parte de la fase, donde la incertidumbre del salto a lo desconocido se hace patente, por lo que es aquí donde debemos controlar todas las variables extrañas que supongan generar esa incertidumbre para el alumno.

Seguramente, éste sea el colectivo que menos dificultades presente en el medio acuático, incluso es normal que pase desapercibido para el monitor y personal socorrista si no se establece un contacto.

## Natación para discapacitados auditivos

En principio no presentan dificultades en cuanto al aprendizaje y relación con el medio acuático y la natación.

En cuanto a la metodología de enseñanza, ésta no difiere de la realizada con sujetos no discapacitados, solo requiere ligeras modificaciones en cuanto a la transmisión de órdenes y directrices básicas de ejecu-



Gráfico 2

ción, que son fácilmente solventables por medio de elementos adicionales visuales que tengan una significación e interpretación dada con anterioridad al sujeto y sobre todo por una orientación frontal al sujeto cuando se realice una comunicación, teniendo así constancia de que el canal es compartido por emisor y receptor. (gráfico 2)

Es importante la comunicación directa, cara a cara, para evitar problemas no sólo en cuanto a la recepción del mensaje, sino por la gran desconfianza de dicho colectivo a que se esté sometiendo a crítica o mofa de él, ya que son muy susceptibles ante dichas situaciones.

La recomendación más importante, se realiza a nivel de posibles infecciones en el canal auditivo y oído interno, ya que pueden ser susceptibles de padecer infecciones en dicho órgano, por lo que el uso de tapones adecuados bastará para solventar el problema

## Natación para lesionados medulares

Antes de comenzar con la sesión vamos a indicar unas consideraciones a tener en cuenta durante el desarrollo de la práctica de natación para lesionados medulares:

## ACCESIBILIDAD DE LA INSTALACIÓN

Cuando una persona con lesión medular entra en una piscina hay muchos detalles a tener en cuenta. Estos los resumimos a continuación:

- Acceso al edificio: Superar las posibles barreras arquitectónicas que pueda tener (escaleras-plataforma).
- Se hace fundamental considerar todo lo relacionado con los diferentes trasvases de los individuos. Serían los siguientes:
  - ▶ Trasvase de la silla a la ducha; esto es un requisito obligatorio como cualquier usuario de la piscina.
  - ▶ Trasvase de vuelta a la silla.
  - ▶ Llegada al borde de la piscina.
  - ▶ Trasvase a la silla de piscina o al borde con la ayuda de una o dos personas en función de la altura de la lesión. Para las más altas hacen falta dos personas. (Gráfico 3)



Gráfico 3

Por supuesto, la mayor o menor complejidad de estas acciones dependerá del nivel de discapacidad con la que nos encontremos en cada caso. (Gráfico 4)

### Precauciones o medidas de higiene

En estas personas hay que extremar las medidas de seguridad en lo que se refiere a todo el tema de posibles heridas, por el gran peligro que pueden suponer las infecciones. Estas heridas pueden producirse en los diferentes trasvases, en alguna de las actividades que se realizan o incluso por un exceso del agua caliente de la ducha, que pueden producir quemaduras con todos los problemas que esto puede acarrear al carecer por completo de sensibilidad en las zonas afectadas (cuidado añadido con el fenómeno de hidrocución). Para evitar esto, se deben tomar todas las medidas de seguridad que nos sean posibles como cortar uñas, etc. y evitar acciones que puedan ser violentas dentro del agua con el resto de compañeros.



Gráfico 4

Existe además el problema añadido de la posible presencia de escaras, debido a sus posiciones mantenidas, las cuales, en contacto con el agua se desprenderán de su costra y habrá que cuidar para evitar infecciones.

En cuanto al tratamiento de esfínteres, se recomendará el vaciamiento del sujeto para evitar pérdidas en la piscina, lo cual no será tomado como algo trascendental por el monitor, pero sí puede generar problemas de aversión y trauma psicológico al sujeto, por lo que cuidaremos ésta situación con anterioridad, concienciando al sujeto de que si ocurre, es algo que no tiene trascendencia ninguna, más que su limpieza y vuelta a la actividad sin ningún problema.

#### En la Práctica

- **Lesión alta:** suele nadar posición dorsal ya que aumenta la operatividad. Se le pondrá una burbuja en la cintura para favorecer la flotabilidad, esto es debido a que el centro de gravedad se encuentra en la cintura, y es la parte que más pesa en el cuerpo, ya que ahí se concentra el equilibrio de éste; si además añadimos la inoperancia de las piernas, es una condición indispensable el favorecer la flotabilidad en ésta zona (para aquellos que tengan una lesión alta es necesario que siempre les acompañe un auxiliar o compañero).
- **Lesión media**
- **Lesión baja:** su posición de nado es bastante más horizontal. Con ellos podremos utilizar manguitos, patatas, etc...

El tiempo de la sesión debe ir progresando lentamente, no solo por la ejecución de los ejercicios, sino también por los problemas de termorregulación que presentan estas personas, y por la fatiga localizada en el trabajo. Su mayor problema técnico es la marcada flexión de caderas, ya que no poseen extensores de cadera al nadar boca abajo, lo que les provoca una peor flotación en el agua.

Con la natación conseguirán desarrollar la musculatura de los miembros superiores y potenciar la musculatura funcional de los miembros inferiores.

Se debe realizar una buena progresión en los ejercicios con la mayor seguridad y comenzar siempre nadando

de espaldas con utilización simultánea de ambos brazos, acompañado de materiales auxiliares y supresión de los mismos paulatinamente.

**Ejemplo práctico:** Un lesionado medular de nivel C5 tiene afectado el diafragma por lo que su capacidad vital se ve reducida, aunque con la natación, se ha comprobado, que puede aumentar de 0,7 litros a 2,2 litros su capacidad vital. Un C7 tiene afectado el tríceps, extensor del codo, lo que afectará a cualquier tipo de brazada pero compensará esta limitación con movimientos del resto del cuerpo. Suelen nadar dorsalmente con abducción de brazos. Los afectados desde D6 hasta L1 tienen afectado los abdominales por lo que sus brazadas tienen un ritmo un poco más rápido y una amplitud más reducida.

## Natación para discapacitados intelectuales

Si partimos de las necesidades especiales para todos los colectivos de discapacidad, éste tal vez sea el más representativo de todos en las piscinas de todo el panorama español; necesidades de relación, metabólicas, motoras y psicológicas son características en elevadas proporciones para ellos.

Como sabemos, existen diversos tipos de clasificación para la discapacidad intelectual, derivadas de las diversas patologías ya reconocidas y bien diferenciadas; los casos más significativos que nos vamos a encontrar en el medio acuático son, principalmente, entorno a las de Autismo y Síndrome Down. En ambos casos, la importancia de la relación e integración en las relaciones de grupo es fundamental, aunque sea en situaciones de sujetos con autismo donde más importancia refleje éste objetivo.

La idea de reflexión, ha de partir de las características de cada una de las dos patologías y de las necesidades planteadas por el grupo, donde la principal acción es que descubran el medio acuático como entorno agradable y motivador, por ello se favorecerán las actividades jugadas e innovadoras para lograr cumplimentar los objetivos UTILITARIO e HIGIÉNICO.

Es importante tener en cuenta los constantes cambios de humor que presentan, ya que podemos encontrar obcecaciones e irascibilidad en los sujetos hacia las actividades o el monitor, en el caso de que se vean forzados y/o acosados en cuanto a su espacio vital, sobre todo en el caso del autismo.

Las necesidades de cumplimentar capacidades fisiológicas de motricidad, se ven acentuadas en los casos en los que se presenten problemas añadidos en las locomociones, a pesar de ello, el requerimiento de las propulsiones y/o movilizaciones articulares aumentarán el grado de disociación segmentaria y ayudarán a la mejora de los patrones motores básicos.

Las actividades pues, han de tener una motivación recreativa y de logro importante, con objetivos claros de consecución dentro del medio y sobre todo con un uso del juego como medio para el logro de los distintos objetivos marcados. El objetivo es contribuir a su mejora integral, por lo que con poco que se evolucione ya se logra éxito.



La metodología a utilizar con los autistas es muy específica y está muy definida. Ellos necesitan estructurar todo lo que hacen. La situación tiene que estar bien definida en el espacio y el tiempo. Necesitan tener bien claro todo lo referente a qué se va a hacer; durante cuánto tiempo, y qué vendrá después. En general, a la hora de plantear juegos en el agua para ellos, es necesario saber preferentemente que tienen limitadas sus habilidades para el juego, ellos prefieren actividades mecánicas tales como coleccionar, reunir o desmontar. Es posible que aprendan a hacer juegos de ficción, pero más tarde que sus iguales. Cuando tales juegos son aprendidos, con frecuencia son más bien repetitivos. Otros aspectos de su falta de flexibilidad mental son la resistencia a los cambios, la insistencia en la invarianza del ambiente y el desarrollo de rutinas y rituales.

En el caso del Síndrome Down, destacar el papel del monitor dentro del medio acuático no solo para su supervisión, sino también como concienciador de las situaciones de posibles peligros, ya que no suelen tener una percepción acertada de éste concepto en el medio acuático.

Otro aspecto a destacar, es la elevada identificación que éste tipo de sujetos experimenta entorno al monitor y lo que su figura representa, manifestándolo en muestras de cariño e imitación.

## Referencias Bibliografía

- ▶ Barraga, M. (1992). "Desarrollo senso-perceptivo". Córdoba (Argentina) ICEVH 77.
- ▶ Comité Olímpico Español (1994). "Deportes para Minusválidos Físicos, psíquicos y Sensoriales". Madrid. Ed: Carácter S.A.
- ▶ George, T. "Síndrome de Asperger Estrategias Prácticas para la Clase. Una Guía Para Profesores". Leicester
- ▶ Gomendio, M. (2000), "EF para la integración de ANEE". Madrid. Ed:Gymnos.
- ▶ Marchesi, A., Coll, C., Palacios, J. (1994). "Necesidades educativas especiales y aprendizaje escolar. Desarrollo psicológico y educación, II". Madrid. Ed: Alianza Psicológica.
- ▶ Márquez, N. (1994). "Tu puedes, la azarosa historia de los minusválidos en el deporte". Madrid Ed: Morata S.L. (RTVE)
- ▶ Otero, A., Rebollo, J. (1999). "Educación física y deportes adaptados". Córdoba Ed: Imprenta Provincial de Córdoba
- ▶ Mendoza, N. (2002). "Apuntes de Actividad Física y Deporte Adaptado". Toledo FCCAFD
- ▶ Molina, S. (1994). "Deficiencia mental. Aspectos psicoevolutivos y educativos" (pp.13). Málaga. Ed: Aljibe
- ▶ NICHICY, (2002). "El Síndrome de Down". Washington, DC. National Information Center for Children and Youth with Disabilities.
- ▶ Ríos, M. (2001). "Educación Física para ANEE". Barcelona. Universidad de Barcelona
- ▶ Vázquez, J. (1999). "Natación y Discapitados: intervención en el medio acuático". Madrid Ed: Gymnos (RFEN)
- ▶ Zumbrennen, R. (2001). "Como vencer el miedo al agua y aprender a nadar". Barcelona. Ed: Paidotribo

### INTERNET:

- Asociación Riojana para el Síndrome de Down.(ARSIDO) <http://usuarios.arsys.es/arsido/index.htm>
- Diario «La Voz del Interior», de Córdoba, Prov. de Córdoba. [http://www.integrando.org.ar/turismo/nata\\_disca.htm](http://www.integrando.org.ar/turismo/nata_disca.htm)
- Asociación Síndrome de Down de Málaga <http://www.deportes.uma.es/PIONEROS/archivos/menu.htm>
- Asociación Síndrome de Down de Cádiz y Bahía LEJEUNE <http://www.uca.es/huesped/down/default.htm>
- Grúas de Baño. TECNUM
- <http://www.tecnum.net/tecnum.htm>