

La enseñanza de la natación en personas de más de 60 años.

Relatos de superación y evolución en el Centro de Educación Física n°42, Tandil, provincia de Buenos Aires, República Argentina.

Licenciada Beninato Paola, Centro de Educación Física n°42, Tandil, Provincia de Buenos Aires, República Argentina, paolabeninato@gmail.com

Resumen:

Luego de muchos de años de estar frente a la enseñanza de la natación con variadas edades, haber nadado desde muy pequeña, vivenciar esta práctica en clubes y observar los diversos grupos en su proceso de aprendizaje; comencé a tomar más conciencia de las conductas y formas de acercarse a la actividad acuática, que atraen a las personas adultas mayores y que se relacionan con su motivación y permanencia en el natatorio del CEF n°42. Me refiero, específicamente a la enseñanza de la natación, es decir aprender a nadar, ya que hay otras propuestas en el medio acuático que la Institución ofrece.

La manera en que se acercan las personas adultas mayores buscando aprender a nadar, me hace pensar en los saberes a enseñar que más se ajusten a cada historia personal y que en muchos casos no lleva una metodología estandarizada sino individualizada.

Es por eso que no sólo hay una representación social de aprender a nadar más allá de la edad, sino también que hay procesos de aprendizaje que deben ser tenidos en cuenta respecto a la metodología, historia personal, condición física y cultura motriz acuática.

Para ello, me propuse encuestar de manera aleatoria a los/as alumnos/as que concurren a nuestra Institución preguntando sobre estas cuestiones: Motivo de concurrencia, conocimientos previos, ideas previas sobre la natación, habilidades motrices y experiencias acuáticas.

A partir de estas ideas y de investigar líneas de aprendizaje de la natación con personas mayores, deseo detallar los conceptos básicos e indagar en esta línea exploratoria sobre lo que significa aprender a nadar después de los 60 años.

Palabras claves: Personas mayores, enseñanza de la natación, habilidades motrices acuáticas.

Personas mayores

Para la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (OEA, 2015), “aquellas de 60 años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que esta no sea superior a los 65 años”, es considerada como persona adulta mayor; es decir que se toma la edad cronológica. Se puede determinar una diferenciación según los datos recuperados por Di Domizio (2022) con datos de la CEPAL (2017, 2109) y la UNFPA (2017) en Envejecimiento incipiente, moderado, moderado avanzado, avanzado y muy avanzado; estas diferenciaciones se establecen por la tasa de fecundidad e índice de envejecimiento. Esta distinción me pareció adecuada teniendo en cuenta que parte del acceso a actividades físicas, a diferentes opciones de hábitos y el aprendizaje de habilidades motrices y acuáticas, se ven afectadas. No es mi intención abordar esta característica, pero sí tomarla en cuenta.

Desde los organismos Internacionales como la ONU (Organización de Naciones Unidas) y desde las declaraciones que desde los años 80 vienen acompañando y creando programas para la protección de políticas públicas en favor de la educación integral, es que hoy en nuestra ciudad y en los Diseños Curriculares de la Provincia de Buenos Aires encontramos propuestas que intentan brindar espacios de aprendizaje, valoración y respeto a la cultura de las personas mayores. Dichas ofertas abarcan lugares privados y públicos. Mucho queda por transitar en pos de mejorar aún más espacios de interés.

Respecto a la educación y para toda la vida, el nuevo paradigma, basado en el concepto de Educación Permanente y en el Informe de Jacques Delors, reclama programas que apoyen y potencien el aprendizaje en todas las edades. A continuación en el gráfico 1, se puede ver el desarrollo (Delors, 1997 en Alonso González):

Los cuatro pilares de la educación para el siglo XXI (Informe de Jacques Delors, 1996) son:



Gráfico 1 Pilares de la Educación (Delors -1997, en Alonso Gonzalez)

Me pareció importante rescatar estas ideas sobre el apoyo a la formación con personas mayores, ya que hay una representación sobre los aprendizajes en edades avanzadas, en especial sobre las actividades físicas y acuáticas.

En Tandil, no sólo encontramos la concreción de políticas provinciales, sino también otros programas que dependen de la Municipalidad y del estado Nacional a través de la Universidad Nacional del Centro.

La enseñanza de la Natación

Di Domizio en un trabajo del 2013 desarrolla las representaciones creadas en torno a la enseñanza desde una mirada del profesional de la Educación Física pero con un profundo conocimiento de las personas mayores, entendiendo que el proceso educativo con personas mayores requiere de una comprensión a la trayectoria, las experiencias vividas y sus

habilidades previas en el medio acuático. La metodología de la enseñanza de las prácticas acuáticas está compuesta por supuestos y marcos teóricos generales y específicos, pero que considero que pueden ser puestos a revisión no sólo para la enseñanza con personas mayores, sino también para todos los grupos con los que desarrollamos aprendizajes. Los saberes disciplinares, desarrollados por Gómez (2015) indican una postura superadora frente a la enseñanza:

la identidad disciplinar del saber docente en Educación Física no residiría en el conocimiento de la materia a transmitir únicamente, sino y sobre todo, en el conocimiento de la enseñanza de ese dominio en diferentes tipos de instituciones más o menos didácticas (p. 121)

por lo que enseñar a nadar requiere de su didáctica pensada y reflexiva.

Organización de la enseñanza de la Natación en CEF n°42, Tandil, Provincia de Buenos Aires.

Nuestra Institución cuenta con el natatorio propio desde Octubre del 2019, gracias a gestiones entre el equipo directivo y el Consejo escolar, quienes pudieron materializar después de muchos años de planificación la construcción en el propio terreno del CEF, siendo la primera piscina cubierta estatal de la ciudad, por lo que nuestra Institución cuenta con una sede completa de gimnasio, SUM, área de artística y piletas.

Al momento de pensar niveles y población que iba a acercarse, tuvimos en cuenta la misión de los Centros de Educación Física:

Promover y posibilitar la inclusión de todos los sectores sociales, procurando atender a su educación permanente con propuestas de actividades corporales y motrices recreacionales y saludables, en sus distintas formas culturales ludomotrices, deportivas, gimnásticas, expresivas, acuáticas, de relación con la naturaleza-, en distintos ambientes, que aseguren experiencias valiosas para todos los ciudadanos, sin distinción de género, edad, condición socioeconómica u otra forma de discriminación, con participación en la producción, gestión y evaluación de proyectos.(p.11). DEF, 2009

Ya teníamos propuestas orientadas para las personas mayores fuera del agua, pero debíamos organizar otras para la enseñanza de la natación y para ello tomamos la normativa de la propuesta curricular vigente en donde había división por edades (+ años hasta 80, aunque la

normativa extiende a más edad) y pensamos en dos niveles de la enseñanza: principiantes e intermedios. Hasta la actualidad nos manejamos con estas divisiones, que año tras año ponemos a revisión para conocer cómo seguir y ajustar la propuesta. Al mismo tiempo se organizaron pautas mínimas para ingresar al nivel que figuran en la Tabla 1 y 2 (Elaboración propia del CEF n°42):

61 a 80 años	<ul style="list-style-type: none"> ● Desplazamiento horizontal por toda la pileta. ● Propulsión de uno o dos estilos de nado. ● Respiración acuática 	<ul style="list-style-type: none"> ● Coordinación de estilos desarrollados. ● Coordinación de barridos y respiración.
--------------	---	---

Tabla 1 Elaboración propia del Cef n°42

Y también en la Tabla 2 las actividades generales propuestas para cada nivel:

	Principiantes	Intermedio
Familiarización	<ul style="list-style-type: none"> ● Eliminar tensiones ● Reincorporación. Pasar de posición horizontal a vertical de manera independiente 	<ul style="list-style-type: none"> ● Flotación vertical con desplazamientos
Posición del Cuerpo Perfil hidrodinámico.	<ul style="list-style-type: none"> ● Equilibrio desequilibrio ● Alineación en todos los planos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Relajación de la nuca. Cabeza solidaria a la alineación del cuerpo
Respiración (control respiratorio)	<ul style="list-style-type: none"> ● Apnea ● Respiración acuática (boca – nariz) de acuerdo a sus posibilidades y comodidades. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de inspiración más corta y espiración más larga y completa. ● Coordinación básica de la respiración con las técnicas de nado.
Movimientos que generen desplazamientos	<ul style="list-style-type: none"> ● Movimientos que permitan desplazamientos en todos los planos ● Diferentes ritmos y amplitud en los movimientos. ● Combinación de ambos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Técnicas básicas de nado de acuerdo a sus posibilidades mejorando la eficacia. ● Oscilaciones laterales y verticales.

Tabla 2 Elaboración propia del Cef n°42

Con una propuesta general cada nivel cada profesor/a que tiene al grupo idea una planificación situada y pensada en el grupo-clase, entendiendo que las características grupales y experiencias son diferentes.

Pensamos una propuesta de la enseñanza, pensada en pasos metodológicos que incluyan los saberes básicos y las técnicas más empleadas.

La enseñanza de la natación

En todos los clubes e Instituciones públicas y privadas encontramos espacios para el grupo etario del cual escribo y más allá de las metodologías, que no son el punto de la investigación en este trabajo, considero que los/as profesores/as a cargo fuimos formados en metodologías estándares que replicamos en nuestros grupos, aún con diferencias y adaptamos actividades y necesidades. Ahora bien, ¿cuál es la motivación que las personas mayores tienen en aprender a nadar?

Dentro de la bibliografía y estudios sobre el tema, encontré un trabajo de Wilson, Miller Casson y Ramos (2023), que investigaron las experiencias e impactos de participar en un programa de instrucción de natación para adultos en donde se centraron en explicar las experiencias de las personas adultas frente a los programas de la enseñanza de la natación que se titula Encontrar tu carril: experiencias y más para adultos que aprenden a nadar, en la presentación y se centran en la Andragogía, es decir, el arte de educar adultos. En base a estas ideas indagué sobre esta disciplina, encontrando los pilares que su autor Knowles, considerado el padre de la Andragogía (Wilson, Miller y otros, 2023) estudia y que se basa en las características que distinguen :

al adulto maduro del aprendiz preadulto, incluyendo: (a) autodirección, (b) reserva acumulada de experiencia que se convierte en un recurso para el aprendizaje, (c) disposición para aprender y, (d) aplicación del conocimiento, (e) motivación interna para aprender, y (f) la necesidad de saber por qué se debe aprender algo.

La autodirección me muestra en la práctica, esa dinámica que tienen las personas mayores que dirigen su concentración de manera lineal, buscando encontrar en sus propios cuerpos.

Esa reserva de experiencia en la enseñanza de la natación realmente es un extra que aporta muchos recursos relacionados con técnicas, vivencias que salen al momento del movimiento del agua. La disposición para aprender se establece al momento de intentar por primera vez o reintentar este aprendizaje aplicando el conocimiento de la madurez y la motivación que lo lleva a poder aprender algo nuevo, aunque sea conocido el medio.

Otro concepto que amplía la mirada teórica del aprendizaje en personas adultas entiende a la andagogía como una filosofía que trabaja la técnica de educación de adultos. Siendo centrada en mantener, consolidar y enriquecer los intereses del adulto, trayéndole nuevas perspectivas de vida profesional, cultural, social política y familiar (ALCALÁ, 1999 en Texeira, 2015).

Esta visión hace que el enfoque en la metodología pensada en personas adultas mayores no sea solo una cuestión mecánica de aprendizaje, sino que contemple esa historia que traen cada uno de los sujetos.

El aprendizaje de las habilidades motrices contienen una gran cantidad de experiencias y son entendidas para algunos autores (Batalla Flores, A, 2000) como competencia (grado de éxito o de consecución de las finalidades propuestas) de un sujeto frente a un objetivo dado, aceptando que para la consecución de este objetivo, la generación de respuestas motoras, el movimiento, desempeña un papel primordial e insustituible.

Se sostiene que las prácticas corporales “son expresiones concretas, históricas, modos de vivir, de experientiar, de entender el cuerpo, el movimiento y nuestras relaciones con el contexto; nosotros construimos, conformamos, confirmamos y reformamos sentidos y significados en las prácticas corporales” (DGCyE, 2022, p. 372), estas prácticas corporales incluyen las expresivas, gimnásticas, atléticas y acuáticas. El desarrollo motor explicado por muchos estudios y autores, han tratado de explicar cómo es el proceso.

Para comprender cómo aprende una persona, algunos autores vienen aportando datos acerca de este tema, que es complejo y que implica procesos internos, pero básicamente me gustaría refrescar estos conceptos. Para comprender el proceso de la adquisición de la habilidad motora debemos considerarla en dos planos: el cognitivo y el plano motor atravesados por la emocionalidad (Crescente, S. 2022).

En base a esta idea, Schmidt (en Crescente, 2022) propone basándose en otras teorías que el cerebro organiza los aprendizajes motores en esquemas, grabando acciones y clasificándolas para cuando el cuerpo las necesita utilizar, incluso toma acciones parecidas y con error etiquetándolas para tenerlas a disposición. Schmidt propone la existencia de *programas motores generalizados* que guían la conducta motriz.

El concepto de programa motor surge de ciertos estudios en los que se interrumpe el funcionamiento de vías sensoriales aferentes. En este contexto, Schmidt define los programas motores generalizados como comandos preestructurados que se concretan en movimientos específicos. Cada uno de los programas se puede ejecutar de innumerables maneras mediante la regulación de dos posibles parámetros: la fuerza o amplitud del movimiento y su temporalización. (Crescente, 2022)

Revisando la bibliografía sobre la enseñanza de la natación, me encuentro con dos libros, uno con el cual considero hasta hoy, tiene un valor inmenso y es el de Juan Carlos Bird, Natación 1º parte y el segundo de Maglischo, Nadar más rápido. Ambos, si bien son de diferentes épocas y con filosofías diferentes, encuentro un gran número de ejercicios y respuestas que responden a las demandas de las metodologías de la enseñanza de la natación con cualquier edad, y que pueden ser sumamente útiles, sin juzgar el objetivo de los libros. En Bird (1977), la metodología aparece relacionada con la división de ejercicios (ejemplo patada, brazada, posición del cuerpo, etc) en Maglischo (1995), todo ejercicio se sustenta con la teoría y es comprensible que así sea porque aporta la comprensión y explicación de la que anteriormente se mencionaba cuando se enseña con personas mayores, apunta a comprender, a responder por qué para qué? Hasta finales de los sesenta se explicaban las actividades acuáticas sin tener un respaldo científico real, y fue cuando en 1970 en publicaciones de Counsilman y Silva (en Maglichio, 1995) comenzaron a aplicar las leyes de Newton en donde se llamó “propulsión por resistencia” a la nueva comprensión y análisis de los movimientos para que sean más propulsivos. Esta pequeña reseña, ayuda a comprender los pasos que hasta hoy seguimos construyendo en el armado de actividades acuáticas para cada persona, teniendo especial atención en todo lo que logra.

Las prácticas motrices acuáticas como otras habilidades motrices, necesitan un proceso de comprensión, sobre todo en su utilidad.

Metodología

A través de una encuesta semiestructurada a los alumnos/as de los turnos de enseñanza de la natación se les pidieron que elijan tres razones por las que asisten a estos espacios y si de más jóvenes habían tenido la oportunidad de aprender.

Al conversar con cada uno posteriormente y ampliar algunas entrevistas, pude agrupar los siguientes conceptos:

1. -Aprender técnicas para mejorar y nadar mejor
2. -Superar miedos, enfrentar fobias personales e históricas
3. -Bienestar físico y relación con la salud
4. -Disfrutar y sentirme bien
5. -Vincularme con otras personas, otros grupos.

No tiene un nivel importancia, pero en todas las entrevistas aparecen alguno de estos motivos.

En conversaciones personales con ellos aparecen cuestiones sociales como:

- no era necesario aprender antes
- te tiraban a los arroyos y algún familiar te decía que tenías que hacer
- no me imaginaba que yo podía
- no tenía posibilidades de costear la enseñanza

La mitad de las encuestas las amplié con una charla sobre lo que me enviaron, en muchos casos a través de audios en donde podían explicar sus historias de por qué comenzaron a nadar, cuáles habían sido los principales desafíos y sus vivencias y hasta traumas de la niñez quedaron registrados.

Conclusión general.

Luego de leer y escribir estas ideas, encuentro un abanico de factores que afectan directamente la enseñanza y aprendizaje de la natación. Por un lado, pensar que la enseñanza es igual para todos y que constantemente las razones que sustentan esta idea son las razones por las que las personas llegan a esta práctica (emocionales e históricas) y por otro lado la comprensión de las acciones que se desarrollan en la práctica diaria que deben tomar la experiencia previa, es decir u desarrollo motor previo que puede ser amplio o no y que incluye y lo emocional, los modos de aprendizajes previos.

Deseo destacar algunos puntos:

- La experiencia previa, las vivencias de prácticas acuáticas en la niñez y/o adolescencia está signada por la falta de importancia en la enseñanza, excepto dos personas que habían sido deportistas y en su club pudieron acceder a la práctica.
- La población de Tandil, tiene pileta cubierta desde hace 40 años, por lo que los mayores de 60 años no accedieron a la enseñanza programada, excepto en el verano que sí se contaban con espejos de agua y ciertas colonias de vacaciones brindaban la enseñanza.
- Experiencias traumáticas en la enseñanza en la infancia y juventud. Personas cuentan que los tiraban en las partes hondas de pileta y luego les explicaba de arriba cómo debían moverse. Bromas de empujones en las piletas, y/o ríos y arroyos, en donde realmente han creado miedos al agua.
- Situaciones personales que los llevaron a temer de situaciones desafiantes.
- Una persona me dijo que la natación en la vejez lo había “empoderado” y que se sentía realmente fuerte ante otras situaciones, incluso a conocerse corporalmente.
- Las experiencias de los procesos de la enseñanza salen en cada momento de la práctica, porque se evidencia el gran recorrido de vida y lo ponen al servicio de mejorar lo que traen.

Di Domizio (2013) aclara la afirmación que suele hablarse que “son como niños” y entonces la transmisión de saberes se basa en un supuesto de la enseñanza enfocada a actividades para una franja etaria que no corresponde con las personas adultas y no porque no se incluyan juegos, recreación u otras acciones, pero que deben sostenerse en conceptos sobre la vejez, el respeto y la formación profesional.

No es menor, la teoría de la enseñanza de la Andragogía, en donde el/la profesor/a pueda utilizar una metodología que amplia una comprensión y desarrollo cognitivo que incluyen otras habilidades, la resolución de situaciones que implican otros desafíos y la participación en el proceso involucra una atención directa y consciente de los/as alumnos/as.

Este trabajo me lleva a repensar de manera crítica y al interior de la Institución sobre la base de la población y necesidades de la comunidad que desea aprender a nadar.

Para concluir Bird (1977) deja una frase que no es de su autoría pero reflexiona sobre ella y creo que yo también reflexiono en el aporte que dejan las personas mayores al momento de aprender:

“la experiencia de los demás no debe ser muelle donde amarrarnos, sino faro que nos indique el camino a seguir”. (p.8)

Esto sería un paralelismo el el proceso de enseñar y aprender de todos los días.

Referencias:

Alonso González, D; Castro, J L; MAIRAL MEDIN, P (2007) Mayores Activos, teorías, experiencias y reflexiones en torno a la participación social de la personas mayores. Capítulo 1.La educación transformadora, como recurso básico para vivir la vejez. M^a Rosario Limón Mendizábal Universidad Complutense de Madrid. (página 21) La Factoría de Ediciones y Producciones S.L., Madrid.

Batalla Flores, A. (2000) Habilidades motrices. Cap 1. Inde Publicaciones. 2000. Barcelona, España.

Bird, J C (1977) Natación 1º parte -Uset-Raffaelli-Editores. Buenos Aires, Argentina.

Crescente, S. (2022). Clase Nro: 1 El desarrollo motor como comprensión del proceso de la adquisición de las habilidades motrices. La enseñanza del deporte en la escuela. Buenos Aires: Ministerio de Educación de la Nación.

Di Domizio, D. (2013). La enseñanza de la natación con adultos mayores. Aspectos gerontológicos a tener en cuenta. *VIREF revista de educación física* 2(1), 63-72. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.16420/pr.16420.pdf

Di Domizio, D (2022) La vejez en la formación docente en Educación Física: concepciones gerontológicas en Instituciones del nivel superior de América Latina y el Caribe. La Plata ISBN 978-987-88-4317-9

Gómez, R (2015) Capítulo 8. Saber disciplinar y saber didáctico en Educación Física: entre epimeleia y transmisión en la cultura corporal de movimiento en Ferreira, A (2015) Compilador. *Pensando la Educación Física como área de conocimiento. Problematisaciones pedagógicas del sujeto y el cuerpo*. 1º edición. Pág. 121. Miño y Dávila editores. Ciudad autónoma de Buenos Aires. Argentina.

Organización de los Estados americanos (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las personas Mayores. Recuperado de <https://bit.ly/3MkqYii>

Dirección General de Cultura y Educación (2009). Anexo único. Propuesta Curricular para los Centros de Educación Física de la provincia de Buenos Aires, 301. La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Dirección General de Cultura y Educación (2022) Diseño curricular para la Educación Inicial, 2º ciclo para la provincia de Buenos Aires. La Plata. Buenos Aires.

Maglischo, E W (1995) Nadar más rápido. Tratado completo de natación. Tercera edición. España.

Texeira, Leila Soares. (2015). Andragogía y gestión educativa: la construcción de una metodología dirigida a la educación de enseñanza superior. Universidad Nacional de La Plata/ Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación / FaHCE – UNLP. La Plata Argentina, 2015. Tesis de doctorado, Universidad Nacional de La Plata/ Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación / FaHCE – UNLP. Directora, Dr. Ana Candreva. <https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1276/te.1276.pdf>

Wilson, S; Miller, AM, Casson, D; Ramos, WD. Finding your lane: experiences and beyond for adults learning to swim. BMC Public Health. (2023) Dec 7;23(1):2444. doi: 10.1186/s12889-023-17320-0. PMID: 38062403; PMCID: PMC10701934.