

# La importancia de la práctica de la natación en la educación de los niños y las niñas

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
por la Universidad de Extremadura  
Maestro especialidad en Educación Física

**Carlos Contreras Rodríguez**  
[carloscontre83@hotmail.com](mailto:carloscontre83@hotmail.com)  
(España)

## Resumen

De todos es sabido, que el deporte de la natación es el más completo que existe y que, practicando desde edades tempranas, desarrolla la motricidad, la socialización, la armonía corporal, la inteligencia..., es decir, es la actividad física que más ventajas reporte en la infancia. Por lo tanto en Educación Infantil se profundiza sobre los beneficios que tiene la natación en los niños.

**Palabras clave:** Deporte. Educación. Natación. Niños y niñas.

## 1. La importancia del deporte en los niños y niñas

Es esencial que, aunque los padres inicien al niño/a en la práctica de algún deporte, ya sea individual o colectivo, sea el propio niño/a el que elija, en función de sus preferencias y sus capacidades, aquel para el que este más preparado, de esta forma se garantiza que se divierta más y que obtenga mejores resultados.

Si se trata de un deporte colectivo, su práctica se debe convertir en una disciplina en donde el niño/a ha de ser consciente de que es parte integrante de un equipo, y que si no se complementa con el mismo, no solo se perjudica él, sino a todo el equipo.

Existe un amplio abanico de deportes en los que puede participar, debiendo seleccionar los que mejor se adapten a él por edad, características y aptitudes personales. Lo más recomendable es que los niños y niñas practiquen un deporte individual y otro en equipo para que aprendan la importancia de trabajar en grupo.

Hay niños y niñas muy inquietos cuyo deporte más apropiado es el individual, por ejemplo la natación o el atletismo. Existen otros niños con un poderoso autocontrol y muy perfeccionistas en los que de igual forma están indicados los deportes individuales, como el tenis o la gimnasia rítmica.

*No son recomendables para los niños y las niñas los deportes de alto riesgo como el boxeo, el rugby o el submarinismo, entre otros.*

## 2. La natación: un deporte muy completo

La natación es uno de los deportes más completos y divertidos y, por qué no, un seguro de vida, ya que es un determinado momento puede evitar un ahogamiento. Por ello, es fundamental que el niño/a comience a nadar y se integre desde pequeñito en el medio acuático, con el fin de que pierda miedo y se familiarice con él. Normalmente, el miedo al agua va aumentando conforme el niño/a van creciendo, de tal forma que cuanto más tiempo esté alejado del agua, más sentimientos de desconfianza y de fobia puede desarrollar, dificultando el aprendizaje de la natación.

El baño es un momento ideal para disfrutar de unos minutos de diversión y de entretenimiento con el niño/a, al mismo tiempo que le ayudará a relajarse y le servirá para conciliar el sueño. Es durante este momento donde se debe potenciar ese contacto del bebé con el agua, teniendo en cuenta que:

- El agua debe estar a una temperatura de aproximadamente 37°.
- Aunque el agua tiene mojar la cabeza, se debe evitar echarle agua rápidamente ya que se asustará. Es algo que se debe hacer de forma progresiva.
- Se debe evitar que le entre jabón en los ojos, porque le escocerán y no recordará para el día siguiente que el baño es un momento agradable. Por ello el aseo se debe dejar para el final, justo antes de sacar al niño/a de la bañera.

Para que la toma de contacto con el agua, tanto en la bañera como en la piscina, cumpla los objetivos deseados, debemos tener en cuenta los siguientes puntos:

- Los ejercicios que se decidan realizar en el agua se deben abordar como un juego y, por lo tanto, el bebé se tiene que divertir realizándolos.
- El bebé será el que decida cuándo termina la actividad.
- Hay que evitar precipitar las cosas o realizarlas demasiado rápidas, debiendo seguir el ritmo del bebé.
- Se ha de sonreír en todo momento.
- Hay que explicar al bebé lo que se va hacer y lo que va a ir ocurriendo a fin de que no le venga por sorpresa.
- Es muy importante reforzar sus logros con aplausos y felicitaciones.

Según la Asociación Española de Pediatría, hasta el momento no existe un consenso acerca de cuál es la edad más recomendable a partir de la cual los niños deben empezar a nadar, recomendando algunos organismos que sean a partir de los cuatro años, ya que hasta el momento el niño no está listo para coordinar los movimientos con la respiración, puesto que el aparato locomotor no está lo suficientemente desarrollado. Será a partir de esta edad cuando el niño pueda conseguir dar sus primeras brazadas y lograr una autonomía que le permita moverse por sí mismo.

No obstante, nada se dice acerca de que se desaconseje esta actividad antes de esta edad. En todo caso:

- Las instalaciones acuáticas deben cumplir todas las medidas de seguridad y de calidad del agua, especialmente en edades muy tempranas, donde suelen ser frecuentes los problemas para regular la temperatura corporal y las propensiones a las infecciones de oído. Muchas instalaciones deportivas no aceptan a los bebés hasta los seis o siete meses de vida, por no disponer de infraestructuras adaptadas.
- Es importante la valoración del pediatra, puesto que hasta el cuarto mes de vida no termina de madurar el sistema inmunológico del bebé. Por muchas clases que se den antes de que el sistema del niño este maduro, no se logrará una maduración temprana.

*A los niños menores de cuatro años se recomienda que la frecuencia con la que deben practicar este deporte sea de dos a tres veces por semana, con una duración de entre 30 a 45 minutos por clase, en función de la edad y de la disponibilidad que manifieste el niño/a.*

### **3. La importancia de la familia en este proceso de aprendizaje**

En los **Programas de Educación Acuática**, la intervención que pueden ejercer los padres es fundamental, mediante la atención afectiva y trasmisión de seguridad y confianza, siendo junto con la intervención de los monitores, la piedra angular sobre la que sustenta la adquisición del lenguaje, la conducta exploratoria del bebé, el incremento de la capacidad comunicativa, psicomotriz, cognitiva y de interrelación personal.

Los educadores deben tener presente que los padres son partícipes de la conexión que se crea alrededor de los conceptos familia, agua y juego, pudiendo realizar la transferencia del vínculo de forma gradual, dependiendo del nivel madurativo del niño en cuanto al desarrollo psicoafectivo. En este sentido, hay que tener en cuenta que aproximadamente a los tres años los niños y niñas aceptarán de mejor agrado la ausencia de los padres.

Los padres deben utilizar el juego como instrumento que les facilite la adquisición del aprendizaje que se desea para el pequeño, debiendo ofrecer alternativas divertidas y atractivas durante la actividad que atraigan su atención y que respeten sus intereses.

Será, no obstante, la actitud y las expectativas que tengan los padres para con sus hijos, unido a la experiencia que posean sobre el medio acuático (si existen miedos, si desean implicarse en el aprendizaje o si se prefieren dejarlo en manos de los monitores...) los factores que, de alguna forma, predispongan el aprendizaje de los niños/as.

Algunas veces se recuerda el agua con dolor y por ello se establece una mala toma de contacto con el medio acuático, siendo por ello de especial relevancia mostrar una actitud positiva y participativa.

#### **4. Requisitos que deben cumplir las instalaciones deportivas**

Es fundamental que las piscinas cumplan una normativa, a fin de que garanticen que la actividad que va a desarrollar el niño/a es totalmente segura para su salud e integridad física. Por esta razón, han de cumplir los siguientes requisitos:

- Es recomendable que la temperatura del agua sea de 32º, pudiendo variar un grado por encima o por debajo, en función de la estación del año. Cuando las condiciones de las piscinas no son las que debieran, existe riesgo de hipotermia. Por lo tanto, si notamos que un pequeño empieza a tener frío, hemos de sacarlo del agua inmediatamente, puesto que además de un posible enfriamiento, este recuerdo poco agradable permanecerá en su cabeza para la próxima inmersión, pudiendo perder el entusiasmo.
- La cloración del agua estará entre el 0,5% y el 0,6% (las marcas del adulto son un 1%). La buena calidad del agua la marca menos cloro y más control.
- En invierno las piscinas han de estar cubiertas y climatizadas. De igual forma los vestuarios han de estar climatizados y han de cumplir las normas higiénicas establecidas a fin de evitar infecciones.
- Se deben cumplir las normas higiénico-sanitarias correspondientes.
- Es importante que los vestuarios estén lo más próximos posible a la piscina, a fin de que se eviten enfriamientos en los niños, debiendo disponer de unas instalaciones en las que sea posible vestir y desvestirse a los niños y niñas sin ningún problema.
- En este tipo de instalaciones, debe haber una piscina de uso exclusivo para los pequeños.

#### **5. Medidas de seguridad para entrar en el agua**

En la natación infantil, y para prevenir posibles accidentes y daños en los niños, se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones:

##### **En la piscina**

- En caso de que el niño utilice manguitos, ha de estar en todo momento vigilando por un adulto. Los manguitos son muy peligrosos, ya que pueden generar una falsa tranquilidad y llevar a que nos

- despistemos por un momento. Hay que tener en cuenta que pueden desinflarse o escurrirse del brazo de los niños, dejándolo desprotegidos con riesgo de ahogamiento.
- Con independencia del sistema que se utilice (manguitos, flotadores...), los niños han de estar vigilados en todo momento.
  - Hay que evitar bañarse en piscinas con fondos que no ofrecen visibilidad.
  - Se debe comenzar por las piscinas pequeñas puesto que la frecuencia sonora de las grandes es mucho mayor.
  - Se ha de comprobar que el agua de la piscina está limpia y correctamente clorada, a fin de que cumpla los requisitos sanitarios correspondientes, y así evitar intoxicaciones hídricas.
  - Se ha de acceder a la piscina por la escalera correspondiente y nunca saltando desde el borde para evitar accidentes.
  - En los niños y niñas que no han aprendido a controlar la respiración debajo del agua, hay que evitar sumergirlos puesto que podrían tragar agua ocasionando lesiones.
  - Si el niño/a empieza a tiritar hay que sacarlo del agua y abrigoarlo para que recupere la temperatura.
  - Para iniciar al niño/a, es recomendable hacerlo por sesiones, de tal forma que la primera sea de 10 minutos y se vayan alargando hasta los 20 minutos. En caso de que el pequeño tenga menos de un año, no se recomienda permanecer en el agua más de 30 minutos por riesgo de hipotermia.
  - Hay que procurar que el grupo de niños sea de edades similares, a fin de evitar que se puedan poner nerviosos.
  - Si el niño/a está enfermo, por ejemplo con un resfriado, no es recomendable el baño.
  - Si el niño/a presenta micosis, debe renunciar temporalmente al baño.
  - Si el niño tiene problemas dermatológicos se ha de consultar al especialista, a fin de que confirme que el cloro no puede hacerle ningún daño.
  - Al salir de la piscina se debe duchar con agua dulce para eliminar resto de cloro de la piel.
  - En las piscinas familiares, una vez que ha finalizado el baño, es importante sacar de la piscina cualquier objeto que pueda llamar la atención del niño/a, a fin de evitar que se aproxime con intención de recuperarlo.

### **En el mar**

- Especial precaución se ha de tener en el mar, siendo importante conocer las corrientes marinas y la profundidad del espacio en el que no vayamos a bañar. Hay que prestar especial atención a los fondos que ofrecen poca visibilidad o que están cargados de algas marinas o piedras que resbalan.
- No hay que bañarse con bandera roja.
- Se debe evitar bañarse próximo a zonas rocosas, puesto que una corriente nos podría hacer chocar contra ellas.

### **6. Qué se necesita llevar a la piscina**

- Pañales de natación, puesto que son obligatorios en casi todas las piscinas.
- Traje de baño ajustado para evitar, en su caso, que los excrementos lleguen al agua.
- Toalla o albornoz.
- Los manguitos no se recomiendan en bebés menores de un año porque se les puede escurrir del brazo. Los flotadores de cualquier tipo entrañan peligro puesto que podemos despistarnos y creer que están protegidos, dando un falso sentimiento de seguridad.
- Si el bebé toma biberón, es recomendable llevar una toma para cuando salga del agua, ya que además de alimentarle le ayudará a recuperar la temperatura. Si el niño es más mayor se le podrá llevar otro tipo de alimento como un bocadillo y zumo o un yogur, puesto que el agua abre el apetito.

- Ropa de cambio.
- Agua para beber.

## **7. Ventajas de la natación**

**NADAR = JUEGO = PARTE DE LA VIDA = APRENDIZAJE**

- En edades tempranas el contacto con el agua deben interpretarse como un juego, con el fin de que el niño/a, además de divertirse, tome contacto con el medio acuático. Se pueden desarrollar infinidad de juegos en el agua, libre u organizados.
- A través del juego, el niño/a toma conciencia de su cuerpo y del mundo que le rodea, aprendiendo a aceptar la separación y a controlar la angustia que esto le produce, fortaleciendo de esta forma su personalidad.
- Estimula los sentidos.
- Favorece la socialización sin traumas.
- Ofrece un mayor abanico de juegos compartidos.
- Favorece la diversión y motiva el espíritu de juego.
- Refuerza los vínculos afectivos con los padres.
- Les ayuda a compartir con otras personas.
- Favorece la relación y socialización con el grupo de iguales.
- Establece y refuerza la alianza entre el niño y sus padres y entre el niño y el/los monitores.
- Desarrolla la motricidad, la inteligencia y la sensorialidad.

### Favoreciendo el proceso de autonomía

- El niño se aleja de la base de seguridad. Adquiere autonomía en tanto en cuanto se separa de los padres, aprendiendo a confiar en otras personas, como los monitores.
- Favorece el desarrollo de las habilidades vitales de supervivencia.
- Le posibilita el descubrimiento de sus límites.
- Los niños comienzan a controlar los movimientos de los brazos y el pedaleo.
- Aunque no pueda desplazarse en tierra, le permite hacerlo en el agua, dándole mayor autonomía e independencia.
- Favorece la orientación en el desplazamiento, permitiendo descubrir un espacio multidimensional. Refuerza el sistema inmunológico.

### Desarrollo motriz y respiratorio

- Favorece la integración de combinaciones como: arriba-abajo; dentro-fuera; izquierda-derecha...
- Favorece la diferenciación entre continente y contenido.
- Posibilita que se exploren diferentes espacios desde diferentes perspectivas.
- El niño/a adquiere precisión en los movimientos.
- Se facilita la presión y el desplazamiento.
- Se adquiere un dominio del equilibrio.
- Se favorece la tenacidad y el endurecimiento de los músculos, reforzando los mismos.
- Se ejercitarán las articulaciones y la columna vertebral.
- Favorece la armonía corporal.
- Permite controlar la respiración.
- Fortalece el sistema cardiorrespiratorio.
- El niño/a conoce distancias más grandes y la posibilidad de desplazarse de forma autónoma.

- Aparece la conquista de la altura y de la profundidad.
- El niño aparece como principal sujeto de su desarrollo.

### El agua en niños/as con discapacidad

- Favorece el vínculo entre padres e hijos, permitiendo que los progenitores vivan con menos dolor la discapacidad de su hijo.
- Favorece la sociabilidad, la autonomía y el desarrollo psicocorporal.
- El agua sirve como mecanismo para romper el aislamiento. Aparece como mediadora en la relación con los demás, permitiendo que se establezca un diálogo técnico-emocional.
- En el agua no hay segregación:
- Un niño invidente podrá moverse él solo por la piscina cuando haya aprendido a orientarse, por ejemplo, tomando la referencia del bordillo.
- Un niño polidiscapacitado podrá moverse con cierta autonomía en el agua, con ayuda de determinadas sujeciones.
- Un niño autista puede integrarse por secuencias en un determinado grupo.
- Un niño con trastornos del comportamiento aprenderá que en el agua no se puede agredir a los demás.

### **Conclusiones**

Debemos tener en cuenta, que los niños y niñas que nacen sin problemas psicosomáticos específicos, son capaces desde una tempranísima edad de entrar en una piscina agarrados por el pelo de un adulto y sumergirse en ella, sin correr ningún peligro. El nadar es algo innato, como que los monos se sujeten a sus madres para no caerse mientras saltan de árbol a árbol.

A los educadores no nos debe interesar el dominio de la técnica, o el perfeccionamiento de los estilos, más bien hay que conseguir que adquirieran un comportamiento adecuado en este medio, que es el agua. Esos movimientos nuevos y originales les servirán para abordar una nueva actividad y evolucionar en el agua.

Como educadores tenemos que solucionar los problemas específicos del medio acuático que se le presentan a los niños y niñas como: el equilibrio nuevo, la respiración adaptada, motricidad y equilibrio diferente al que están acostumbrados. Pero siempre intentando darles la mayor posibilidad de aprendizajes por ellos mismos mediante sus propias experiencias.

### **Bibliografía**

- AUSUBEL, D. (1980). *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*. México: Trillas.
- BLÁZQUEZ, D. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona: INDE.
- BLÁZQUEZ, D. y ORTEGA, E. (1991). *La actividad motriz en el niño de 3 a 6 años*. Madrid: Cincel.
- CANCELA, J.M. y RAMÍREZ, E. (2003). *La iniciación deportiva: la natación*. Sevilla: Wanceulen.
- CONDE CAVEDA, J.L. y VICIANA GARÓFANO, V. (1997). *Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas*. Málaga: Aljibe.
- CONDE, E., PERAL, F.L. y MATEO, L. (1997). *Educación infantil en el medio acuático*. Madrid: Gymnos.
- CONDE, E., PÉREZ, A. y PERAL, F.L. (2003): *La importancia de la natación en el desarrollo infantil. Hacia una natación educativa*. Madrid: Gymnos.
- COUNSILMAN, J.E. (1992). *La natación: ciencia y técnica*. Barcelona: Hispano Europea.
- DA FONSECA, V. (1996). *Estudio y génesis de la Psicomotricidad*. Barcelona: Inde.

- *Decreto 105/92 de 9 de junio de 1992* por el que se establecen las enseñanzas correspondientes a la educación primaria en Andalucía.
- GOSÁLVEZ, M. y JOVEN, A. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Ministerio de Educación y Cultura.
- *Ley Orgánica 1/1990*, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo
- *Ley Orgánica 2/2006*, de 3 de mayo, de Educación.
- MORENO MURCIA, J.A. y GUTIÉRREZ SANMARTÍN, M. (1998). *Bases metodológicas para el aprendizaje de las actividades acuáticas educativas*. Barcelona: Inde.
- OÑA SICILIA, A. (1999). *Control y Aprendizaje Motor*. Madrid: Síntesis
- OÑA SICILIA, A. (2005). *Actividad física y desarrollo*. Ejercicio físico desde el nacimiento. Sevilla: Wanceulen.
- *Real Decreto 1006/1991*.
- ROMERO GRANADOS, S (2005). *Escuela de padres y madres. Ante una nueva proyección de las escuelas deportivas municipales. Orientaciones para padres y madres*. Sevilla: Excmo. Ayuntamiento.

Lecturas: *Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, Nº 161, Octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd161/la-importancia-de-la-practica-de-la-natacion.htm>