

La educación acuática precoz, una didáctica específica en conductas motrices significativas

Pedro Franco

Tradicionalmente la Educación Física se ha centrado en unos márgenes de edades muy concretos que se circunscriben en la etapa escolar. Eso se refleja en los marcos curriculares elaborados por los organismos públicos, tanto estatales como autonómicos, responsables de la planificación educativa los cuales marcan las directrices a seguir en todo el ámbito territorial de su jurisdicción. En todos ellos la educación física en edades, digamos, extraescolares no se contempla. Reconozco que la organización de la sociedad actual conlleva esta situación, pero también creo que esa misma sociedad acepta en la actualidad que hay una mayor necesidad e interés por la ampliación de la formación en las diferentes etapas de la vida del ser humano.

Ejemplos de esta afirmación son las emergentes ofertas higiénicas, pero también formativas, de educación física para adultos y personas de la tercera edad, o la elaboración por parte del “Departament d'ensenyament de la Generalitat de Catalunya” de un marco curricular previo a la educación primaria, a partir de los 3 años de edad (hago mención a Catalunya porque me es conocida por ser mi lugar de nacimiento y residencia).

Estoy perfectamente de acuerdo con esta evolución, no sólo por que responde a una necesidad social sino por que creo que el proceso de formación del ser humano es constante y por lo tanto la sociedad debe tener servicios educativos apropiados para las diferentes etapas de ese proceso. En lo que no estoy de acuerdo es en la lentitud con la cual se está realizando puesto que ésta no sólo es debida a dificultades estructurales sino a “miedos” debidos al desconocimiento.

La primera infancia es la etapa en la cual la educación física ejerce su labor más importante. De todos es sabido que en esas edades los aprendizajes son “prácticos”, son procesos de experimentación y aunque no estén supeditados a un marco curricular institucionalizado nadie puede negar que forman un entorno educativo físico. Mucho más adelante, y gracias a la maduración del cerebro, los aspectos “teóricos” tomarán su lugar en ese mismo proceso formativo (comprensión de conceptos abstractos, razonamientos complejos, deducciones, inducciones, etc.).

Si no hay problemas en la evolución normal de un niño de esa edad, esta etapa ha sido siempre responsabilidad de los padres y por extensión del resto de

la familia pero, en ciertos aspectos formativos, el trabajo conjunto con los profesionales de la educación física aportaría grandes beneficios.

La presente comunicación quiere dar a conocer una de las áreas en las cuales esa colaboración entre la familia y los profesionales de la educación física es más palpable y funcional, y así mismo muestra el gran potencial formativo que le es inherente.

La educación acuática precoz

¿Qué es la educación acuática precoz?

Educación: Acto de educar-formar desarrollando y dirigiendo las facultades físicas, morales, sociales e intelectuales.

Acuática: Referente al agua.

Precoz: Que madura antes del tiempo ordinario; más desarrollado de lo que sería de esperar.

Es decir, es la formación en todos los ámbitos, utilizando el medio acuoso y consiguiendo respuestas y resultados más rápidos de lo que serían de esperar en el proceso evolutivo natural.

También se llama “natación para bebés”, pero creo que esta denominación es francamente inadecuada. La natación es una actividad deportiva y como tal tiene unos objetivos, contenidos y reglas que no tienen nada que ver con la formación en la primera infancia; sólo que las dos actividades tienen lugar en el mismo medio acuático. El hecho que en el lenguaje coloquial se use el vocablo natación no significa que sea el adecuado para la designación correcta de la disciplina educativa que seguidamente voy a desarrollar.

En el diccionario se afirma que precoz significa que madura antes, eso es cierto, pero esa afirmación se acompaña de una frase que debe interpretarse correctamente: “más desarrollado de lo que le correspondería por su edad”. Lo que corresponde a cada etapa evolutiva del ser humano está más o menos claro a grandes trazos, pero la evolución vertiginosa de la tecnología, de la organización social, de la pedagogía y de la psicología evolutiva hace variar las creencias establecidas en generaciones anteriores (¿los niños son más listos ahora que hace unos años o simplemente aprenden a adaptarse a las condiciones del medio en el que se encuentran?). No hay límites al desarrollo humano y el hecho de que haya una mayor o menor maduración depende de la existencia o no de procesos de enseñanza-aprendizaje. Así, si ciertamente hay una mayor evolución o maduración, ésta es debida a la existencia de una estimulación adecuada y podría

ser normal o habitual si el proceso de enseñanza estuviera generalizado para toda la población (dejando al margen las evidentes diferencias individuales).

Todo individuo necesita de conocimientos y aprendizajes (experiencias) para la realización de cualquier tarea. Cuanto antes disfrute de estos, antes podrá dar respuestas adecuadas.

Objetivos:

Pedro Franco fue y es uno de los pioneros en esta disciplina, lleva más de 25 años en la tarea, y sus conocimientos en este campo le sitúan en un primer plano a nivel mundial¹. Según él, “Lo que se pretende es desarrollar un programa educativo que sitúe al bebé de 5 a 36 meses en condiciones de conseguir la máxima habilidad acuática. Donde lo importante no es si aprende o no a flotar (todos lo hacen), sino la experiencia senso-corporal que recibe el bebé que es lo que va a hacer que su intelecto madure y lo que lo va a ayudar en su crecimiento y formación”.

Así durante el proceso se trabajan conjuntamente todos los aspectos, igualmente importantes, que abarcan todos los campos de la personalidad: afectivos, cognitivos, sensoriales, psicológicos, fisiológicos, motrices, sociales; es decir, se persigue una adaptación que permita al bebé un dominio total del medio.

Pedro Franco: “Según los resultados de los estudios de psicología evolutiva de Jean Piaget, estamos obligados a utilizar, como medio educativo en la natación precoz, el tanteo experimental en el que el bebé, según su momento de evolución, se servirá primero de sus reflejos arcaicos, para ir asimilando esquemas nuevos en los que la percepción (a través del desarrollo de los sentidos) y las sensaciones le llevarán a estructuraciones cada vez más fuertes de las causas que producen el efecto deseado”².

Después de la gestación, el bebé posee unos reflejos que serán usados por el educador para desarrollarle las habilidades acuáticas:

- Uno de los más útiles es el bloqueo de la glotis, con lo cual el bebé evita la entrada de líquido en la tráquea durante la inmersión. El problema reside en que este reflejo se pierde con el tiempo, concretamente desaparece sobre la edad de 8 meses, por lo tanto si se demora su uso o estimulación, no se puede utilizar como recurso para la adaptación y dominio del medio acuático.

- Otros reflejos utilizados son los reflejos plantares y táctiles que permiten al educador el condicionamiento de la posición relajada y extendida del cuerpo necesaria para la adquisición de la flotación.

- Los reflejos oculares también son recursos útiles porque mantienen en todo momento la capacidad de visión de los bebés. Estos no cierran los ojos estando en inmersión con lo cual se perciben del diferente nivel de visión entre los dos medios (acuático y aéreo) y evitan los “miedos” que frecuentemente aparecen en niños de más edad que aprenden a nadar con los ojos cerrados.

- Los bebés reconocen primeramente la posición horizontal del cuerpo (prona o supina) porque es la que están obligados a adoptar por acción de la gravedad, posteriormente prefieren la posición prona por que les permite un mayor campo visual y por fin tienden a adoptar la posición vertical por que les proporciona la bipedestación: con las ventajas de liberación de los miembros superiores, velocidad y capacidad de desplazamiento y aumento del campo visual que conlleva.

En el agua la posición más eficiente energéticamente es la posición horizontal supina (boca arriba) por que permite la mayor estabilidad del cuerpo en flotación con el mínimo gasto energético. Es la posición básica que debe aprender en primer lugar el bebé por que será su tabla de salvación a lo largo de toda su vida acuática. Ésta será reconocida y aceptada con más eficacia en los estadios iniciales de la vida del bebé. Un niño que aprenda a nadar a partir de los 12 meses ya adopta espontáneamente una posición vertical e intenta mantenerla también en el agua, un bebé de 6 meses no tiene ningún problema en aceptar de inmediato la posición supina.

Edad de los bebés:

Lo ideal sería que los bebés se habituasen por igual al medio acuático y al terrestre desde su nacimiento. Pero existen condicionantes culturales, falta de espacios e instalaciones apropiadas y, sobre todo, períodos cortos de vigilia en los primeros meses de vida “autónoma” de los bebés, así como una falta de maduración de los mismos que hacen difícil el inicio de esta actividad antes de los 5 meses de vida del bebé. De todas formas hay experiencias en países del Este, como Rusia, en las cuales los bebés tienen contactos acuáticos habituales desde su nacimiento (no me refiero sólo al baño higiénico); en Francia hay una corriente más al estilo “laissez faire” que la metodología usada por el nombrado Pedro Franco pero inician el proceso a la edad de 3 o 4 meses. Otras corrientes en este campo se desarrollaron en Suiza y Argentina desde los años 60 y en la actualidad se ha expandido por casi todos los países occidentales, pero la edad de inicio se sigue manteniendo sobre los 5 meses.

De todas formas hasta los 5 meses debería existir una fase de adaptación en la cual se habituara al bebé al contacto habitual con el agua.

La edad de 3 años se considera que es el final de esta fase “bebé” y es el origen de la edad infantil. En ese momento la psicología evolutiva marca un cambio de etapa en la cual se deben buscar nuevos objetivos; siguiendo ese criterio podemos considerar que también es la edad límite de esta metodología educativo-acuática, lo cual no quiere decir que las “técnicas” que usa no puedan seguir siendo perfectamente útiles no sólo a partir de los 3 años sino incluso en edades adultas, 3ª edad o para personas con disminuciones físicas o psíquicas como por ejemplo personas afectadas de parálisis cerebral.

El medio acuático:

Debemos tener claro que el medio conocido por un bebé al nacer es el acuático. Ha estado 9 meses en el vientre acuoso de su madre y tiene un choque cuando justo después de nacer es colocado sobre una mesa. De ahí parten las tendencias que intentan evitar este impacto por medio del desarrollo de técnicas de parto bajo el agua.

Beneficios que aporta esta práctica: (esquemáticamente)

• Fisiológicos y preventivos:

- *A nivel muscular.* La mayor actividad física supone un entrenamiento que favorece el desarrollo muscular y la adquisición de un correcto tono muscular que previene posteriores problemas de columna en el momento de empezar a andar en bipedestación, facilita el mantenimiento de la cabeza erguida y sobretodo favorece, junto con el desarrollo del equilibrio, la precocidad en los desplazamientos: reptación, cuadrupedia, trepa y bipedestación.

- *A nivel cardiocirculatorio.* La posición horizontal del cuerpo durante el ejercicio reduce el esfuerzo del corazón y facilita el retorno venoso; pero el propio esfuerzo también favorece la irrigación sanguínea y la activación general del organismo. Así mismo, el mayor número de glóbulos rojos (hematíes o eritrocitos) que posee un bebé le permiten realizar el nivel de ejercitación aeróbica que implica esta práctica sin problemas de falta de oxígeno.

- *A nivel visceral.* La activación del metabolismo favorece el desarrollo de la capacidad de resistencia aeróbica, el aumento del apetito, el pleno descanso en un sueño placentero, la activación del sistema inmunológico, y, en resumen, el crecimiento. En esta etapa de la vida el crecimiento es espectacular y una dosis adecuada de ejercicio es extremadamente beneficiosa para este proceso.

- *A nivel pulmonar.* Un aumento de la necesidad de oxígeno implica la activación de todo el aparato respiratorio: especialmente la capacidad pulmonar y el desarrollo de los músculos de la caja torácica.

- *Otros.* Está claro que el ejercicio físico favorece también el desarrollo estructural: óseo y articular. No creo que en nuestra época nadie dude de esta afirmación. Es posible que haya quien no esté de acuerdo en el hecho de que esos beneficios deban estimularse en edades tan tempranas y que se refugien en razones médicas para justificarlo. Bien eso habría que estudiarlo pero no hay estudios profundos sobre el tema, lo que sí existen son experiencias y resultados visibles que no dejan lugar a dudas sobre los grandes beneficios formativos de esta práctica, algunos de los cuales expongo a continuación.

• **Afectivos y psicológicos:**

- *En la relación madre-hijo (diada)*³. La unión entre los dos componentes de esta pareja se hace aún más intensa si cabe. Por un lado, la madre es la única persona en el mundo que tiene algún significado para el bebé, al menos hasta el primer año. Sin ella es muy difícil que el bebé acepte las nuevas situaciones que implican: un espacio nuevo, nuevos ruidos, nuevos olores, nuevas voces, gente desconocida, etc. La madre es la que realmente enseña a su hijo en esta edad y en estas técnicas, a quien realmente enseña el profesional es a la madre porque sólo lo que ella le muestre como interesante será codificado por el bebé. Por otro lado, la madre sigue las evoluciones, aprendizajes y habilidades de su hijo/a, lo cual la aleja de los miedos infundados con respecto al agua y al grado de autonomía acuática de su bebé.

- *En la relación bebé-agua.* El bebé redescubre un medio en el cual puede relajarse completamente y a través del cual puede investigar y mover su cuerpo con mayor libertad.

- *Educativos:*

- *A nivel cognitivo e intelectual.* Aún sin comprender, el bebé es capaz de sentir la diferencia entre los dos medios (terrestre y acuático). Esto le va a ser muy útil, no sólo por la adquisición del conocimiento en sí, sino por que las percepciones sensoriales que realiza provocan las conexiones sinápticas entre las neuronas, es decir, la estructuración intracerebral y la maduración del cerebro.

- *A nivel psicomotriz.* La ingravidez del medio facilita la movilidad del bebé pero su densidad provoca inestabilidad. Es decir, por un lado el medio acuático favorece el movimiento porque la opresión del propio peso es casi inexistente pero, por otro, esa misma falta de opresión implica ausencia de apoyos sólidos que den estabilidad. La combinación de ambos fenómenos es sumamente útil para el desarrollo psicomotor. La libertad de movimientos da lugar a una mayor diversidad en la exploración motriz y la inestabilidad provoca desequilibrios que son básicos para esa exploración motriz, creando estímulos

que van a provocar la búsqueda de soluciones por parte del bebé. La repetición de esos movimientos y situaciones será la base del aprendizaje.

El nivel de habilidad manual, capacidad de reequilibrio, control respiratorio y conocimiento del medio acuático de un bebé “acuático” es tan superior a otro “terrestre” que hay que verlo para creerlo.

- *A nivel social.* La sociabilización, entendida como la relación con varios individuos, no tiene aún interés para un bebé. Su mundo se limita a la madre. Esta afirmación es correcta pero debe matizarse; es evidente que en los primeros meses de vida la diada madre-hijo significa todo el mundo para el recién nacido, pero un bebé es un ser muy adaptativo, aprende sumamente rápido y asimila las situaciones creando hábitos de comportamiento. Eso es tan evidente que abundan los comentarios referentes a que el niño/a no duerme si no oye ruido, o tiene unos horarios de comidas muy definidos, o al contrario, llora si oye a extraños... Es decir se ha habituado a unas situaciones y reacciona negativamente ante las que no siguen las pautas por el conocidas.

Las expresiones de reconocimiento de los bebés hacia voces y personas son más evidentes en los bebés mayores, pero incluso en los más pequeños, si han estado expuestos habitualmente a un entorno, ese reconocimiento se hace patente. Las relaciones que se establecen con la madre y personas próximas son más fuertes pero es indudable que las bases de la sociabilización se están desarrollando desde la más tierna infancia.

- *A nivel psíquico* (formación del carácter). El bebé por primera vez debe tratar de realizar acciones con una finalidad diferente de la mera exploración de su propio cuerpo; el medio es inestable y se necesitan reequilibrios continuos y respuestas rápidas aunque sean actos reflejos condicionados más que acciones razonadas.

La importancia de estas acciones va más allá del éxito o fracaso del resultado; empiezan a independizar al bebé de su madre: ella no puede flotar ni equilibrarse por él, se encuentra autónomo. Estas experiencias le darán consciencia de su autonomía, y personalidad en la superación de las dificultades. En la práctica se observa en ellos una gran alegría tras la superación de una situación nueva y difícil; es la satisfacción de la adaptación.

- *A nivel utilitario.* Desde una visión exógena, la ventaja más evidente es la capacidad de supervivencia a posibles accidentes alrededor de grandes masas de agua: piscinas, ríos, lagos, canales, etc. Tan sólo este aspecto justifica toda la labor, pese a que, desde mi punto de vista, el desarrollo de todos los valores formativos es su mayor aportación.

Contraindicaciones e inconvenientes de esta práctica:

Referente a contraindicaciones, ni médicos, ni pediatras, ni psicólogos actuales encuentran inconvenientes (de todas formas ya dije antes que faltan estudios al respecto). Evidentemente, en un principio hubieron y seguramente aún hay detractores que creían o creen que esta práctica causa traumas a los niños y que afirman que las filmaciones en las que se ve a niños nadando (flotando) tan pequeños eran trucos para mostrar éxitos a las cámaras. Esto es falso, y los niños no son traumatizados, al menos no más de lo que lo son a lo largo de toda su vida, o ¿no se los traumatiza cuando alguien les grita o regaña porque se han acercado al borde de una piscina, por ejemplo, y les alecciona sobre los posibles peligros y luego, años más tarde, les obligan a tirarse en la misma piscina para aprender a nadar?

Lo que hace la educación acuática precoz es estimularlos para que cojan unas experiencias que en algunos casos les puede salvar la vida pero que va a iniciarlos en una sólida formación.

En cuanto a los inconvenientes, estos hacen referencia a los equipamientos: condiciones adecuadas del agua y del vaso, estricto control higiénico del agua, de las playas de la piscina, vestuarios, mobiliario y material; a los recursos humanos: profesionalidad y nivel de conocimientos del profesorado y seguimiento médico cuidadoso; y a la continuidad de la labor educativa: en 20 sesiones los bebés adquieren cierta autonomía acuática (suficiente para su supervivencia), pero ese periodo es claramente insuficiente para la fijación de los aprendizajes en la memoria y no representa nada en un proceso formativo.

Razones del posible no de los padres:

- *Razones de desconocimiento y psicológicas.* Al no conocer el medio acuático, por no saber nadar bien, los padres tienen miedo. Añadiendo a eso su desconocimiento sobre las capacidades de sus bebés, es normal que se opongan a una formación acuática en esas edades aunque puedan comprender los beneficios que se han expuesto en este breve trabajo.
- *Razones higiénicas.* En ese caso hay que averiguar el grado de higiene de las instalaciones que ofrezcan este tipo de educación (análisis químico del agua). Pero hay que tener claro que el nivel tecnológico actual permite que el nivel higiénico pueda ser absolutamente adecuado.
- *Miedo a los cambios e innovaciones.* Todas las novedades se combaten o se miran con reticencias hasta que se demuestra su eficacia.
- *“Ya habrá tiempo para que aprendan”.* Bajo esta frase se ocultan todos los aspectos mencionados anteriormente, pero los bebés no esperan, aprenden de

forma permanente y empiezan su periodo de aprendizaje por excelencia en el cual el medio acuático es el recurso más adecuado, educativamente hablando, para permitir el avance de su proceso formativo.

Bibliografía

- CIRIGLIANO, P (1981). "Los bebés nadadores". Ed. Paidós. Buenos Aires.
- FOUACE, J (1980). "Nadar antes de andar. Bebés anfibios". Ed. Delta. Paraninfo. Madrid.
- FRANCO, P. y NAVARRO, F (1980). "Natación. Habilidades acuáticas para todas las edades". Ed. Hispano-Europea. Barcelona.
- FRANCO, P (1983). "La natación en la primera infancia. Los Bebés". Sin publicar.

¹ Pedro Franco dirige su escuela de natación en Zaragoza sita en la calle Lasala Valdés,7-9. Tel. 27 50 51.

² Extraído de los apuntes de la escuela de natación de Pedro Franco, elaborados por él mismo bajo el título "La natación en la primera infancia. Los bebés". 5 de Mayo de 1983. Sin publicar.

³ Sobre las diadas es muy interesante la lectura de CIRIGLIANO, Patricia. "Los bebés nadadores".