

## ***La Entrevista... Catarsis deportiva***

### ***Hablemos de natación y estimulación temprana***

*Por: Pilar Báez Betanzos<sup>1\*</sup>*

<sup>1</sup>Facultad de Comunicación de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

\*Correspondencia: pilarb.betanzos@gmail.com

En el mundo de la natación y los deportes acuáticos, pocos nombres resuenan con la experiencia y dedicación que definen al Dr. Facundo Comba, quien en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla aprendió a nadar, hasta convertirse en pionero al integrarse a la primera generación de la licenciatura en deportes en 1995. En esta entrevista, el Dr. Facundo Comba nos cuenta su perspectiva única sobre la importancia del estudio y desarrollo de las actividades acuáticas.

#### **¿Dónde aprendió natación?**

Aprendí a nadar en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla a la edad de 10 años por lo que me sumé al equipo infantil de natación de la universidad. La experiencia fue tan buena que me motivó a tomar un camino más profundo en el mundo de los deportes. En ese momento, no existía una licenciatura específica en deportes; sin embargo, mi interés persistió hasta que en 1995, la BUAP inauguró la licenciatura en esta disciplina y me convertí en la primera generación de estudiantes de la carrera.

Antes de sumergirme en los estudios de deportes, exploré otras áreas como contaduría, administración de empresas y mercadotecnia. No obstante, cuando supe que la BUAP ofrecía la licenciatura en deportes, no dudé en cambiar mi rumbo académico hacia esta dirección

#### **¿Ha participado en alguna competencia?**

Sí, he tenido una participación en distintos niveles de competición a lo largo de mi trayectoria en el mundo acuático. Inicié compitiendo en campeonatos estatales, regionales y nacionales, aprovechando incluso la oportunidad de representar en el CCCAN, un torneo centroamericano y del Caribe. Además, tuve el privilegio de participar en los Juegos Centroamericanos, y Panamericano, en el Campeonato Mundial Junior en la especialidad de Water Pool.

Con el paso del tiempo, mi enfoque competitivo evolucionó hacia categorías más maduras. Posteriormente, incursioné en campeonatos mundiales en la categoría Máster, que se centra en la competición de adultos en natación. He explorado diversos estilos como dorso, pecho, mariposa y crol. Más recientemente, he llevado mi pasión por la competición al ámbito de las aguas abiertas, participando en categorías específicas según mi edad. Para proporcionar un marco temporal, las categorías en las que compito se dividen en intervalos de cinco años a partir de los 20 años. Actualmente, me encuentro en la categoría de 50-54 años, y este patrón continuará hasta alcanzar la categoría de 100 años, brindándome la oportunidad de seguir disfrutando y desafiándome a mí mismo en estas apasionantes competiciones.

#### **¿Cuáles son los beneficios que considera más destacados de practicar natación y cultura física para la salud en general de una persona?**

Dividiría mi experiencia en dos vertientes: en primer lugar, el ámbito específico de la natación como deporte. A lo largo de mi trayectoria, he aprendido la importancia de comprender nuestros propios límites. Aunque el deporte en sí es benéfico para la salud, es fundamental reconocer que los excesos pueden ser perjudiciales. En mi juventud, entrenaba durante siete horas diarias, y ahora reflexiono que quizás no era necesario ese exceso de tiempo, sino más bien la calidad del entrenamiento. Con el tiempo, he entendido la relevancia de conocer nuestro cuerpo, establecer límites, reconocer la fatiga y tomarse los descansos necesarios. He sido testigo de prácticas poco saludables en el deporte, donde entrenadores exigen demasiado, llevando a lesiones y retiradas de talentos prometedores. Mi consejo sería elegir un deporte que te apasione, te divierta y te permita entrenar de manera saludable. Cuando detectas signos de lesión o fatiga constante, es momento de reevaluar tu enfoque.

Por otro lado, la cultura física merece una atención separada. Como cultor físico, puedo afirmar que esta disciplina es vital en diversos aspectos de la sociedad. Desde el deporte y la recreación hasta la terapia y la prevención de lesiones, he tenido el privilegio de trabajar en todas estas áreas. La cultura física se convierte así en un vehículo para fomentar la salud y el bienestar en la sociedad. Como embajadores de esta causa, debemos motivar a la gente a incorporar hábitos saludables, como caminar más, considerar la actividad física como parte integral de su vida diaria y buscar orientación profesional al embarcarse en programas de acondicionamiento físico. La cultura física no solo está entrelazada con el deporte, sino que también desempeña un papel esencial en la mejora general de la salud de nuestra sociedad.

### **¿Qué consejos le daría a alguien que está comenzando a aprender a nadar por primera vez?**

Lo primero que siempre recomiendo es buscar la orientación de un maestro o en lugar de adoptar un enfoque autodidacta. En la ciudad de Puebla, contamos con numerosas escuelas de natación, y seguramente encontrará alguna cercana a su domicilio, siendo esta mi primera recomendación. Además, es crucial familiarizarse con la infraestructura deportiva y las normativas específicas. Muchas veces, simplemente pagamos el acceso a una alberca sin considerar los reglamentos, pero es esencial comprender estas pautas, ya que, al fin y al cabo, somos usuarios con responsabilidades y derechos claramente establecidos.

Hablando específicamente del deporte acuático, sugiero adentrarse en la experiencia de manera consciente. A pesar de que nuestras actividades diarias no siempre están vinculadas al agua, es crucial reconocer que este medio es parte integral de nuestro inicio en la natación. Por ello, resalto la importancia de la palabra "sentir". Al sumergirse, es fundamental abrir los sentidos para entender cómo interactuamos con el agua. Desde la capacidad de sumergir la cara hasta desplazarse y flotar de diversas maneras, el cuerpo reacciona de manera única en el medio acuático. Al comprender estas dinámicas, se experimenta un mayor disfrute y conexión con el entorno acuático.

### **Sabemos que usted ha realizado estudios sobre la estimulación de bebés con natación ¿Cómo se interesó en este ámbito?**

Para contextualizar mi respuesta, yo me encontraba en la búsqueda de conocimientos sobre cómo impartir clases. La falta de orientación directa en ese momento me llevó a

observar a otros instructores, pero sus métodos no siempre resonaban conmigo. Este vacío en la enseñanza me motivó a explorar congresos y presentaciones en México, solo para descubrir que se enfocaban en el alto rendimiento y otros aspectos, pero rara vez abordaban la esencia de cómo enseñar.

Este vacío en la didáctica me llevó a una travesía personal, donde comencé a desarrollar mis propios métodos. Inicialmente, empecé a escribir ejercicios y, al revisar las variantes que surgían, me di cuenta de la carencia de un proceso didáctico sólido. Este proceso me llevó a la creación de un libro sobre la didáctica en la natación. A medida que profundicé en el mundo de la enseñanza, también me sumergí en la comprensión de las categorías en el deporte, desde las infantiles hasta las juveniles.

El desafío más fascinante surgió al preguntarme cómo enseñar a un niño de 9 a 10 años a nadar mariposa. A través de la experimentación y la adaptación, fui guiándome hacia categorías cada vez más jóvenes, llegando a trabajar con niños de tan solo dos años. Fue entonces cuando la importancia de la estimulación acuática se volvió evidente.

Durante más de una década, en una instalación dedicada a la enseñanza de la natación a niños desde los cinco años, me di cuenta de que la estimulación acuática no solo se trata de enseñar a nadar, sino de estimular el desarrollo integral de los más pequeños. La frase "nadar para crecer" cobra vida, y esto implica que yo no estoy interesado a que los bebés naden un estilo mariposa porque los bebés no tienen ni física ni neuronalmente las capacidades para hacerlo.

Mis investigaciones en la facultad de cultura física en la BUAP revelaron que la estimulación acuática no solo impulsaba el aprendizaje de la natación, sino que también tenía efectos positivos en el desarrollo motor y cognitivo de los bebés en el sentido en que bebés de seis meses que deberían estar gateando con la estimulación acuática empezaban a gatear, bebés de un año que deberían empezar a erguirse, empezar a caminar. Incluso bebés que no hablaban, que simplemente eran balbuceos los cuales deberían hacer una cierta comunicación o decir ciertas palabras, con la estimulación acuática empezaba a hablar. Este descubrimiento ha sido el impulso detrás de nuestras participaciones en diversos congresos y nuestras contribuciones a la comprensión de la importancia fundamental de la estimulación acuática en el desarrollo infantil.

### **¿Cuáles son las precauciones necesarias para garantizar la seguridad de los bebés en el agua durante las clases?**

Es crucial abordar la participación de los bebés en las clases de natación con una serie de consideraciones fundamentales. En primer lugar, la recomendación primordial es que nunca se deje al bebé solo durante las lecciones. Es altamente beneficioso que un familiar acompañe al bebé en el agua. En mi experiencia aquí en Puebla y en el centro de la República, he observado que a menudo las familias entregan al bebé directamente al instructor, lo que puede generar incomodidad y llanto, ya que, para el bebé, el instructor es un desconocido. La práctica ideal sería que los padres estén presentes y, en lo posible, participen activamente en la actividad con sus bebés. Esto no solo fortalece el vínculo entre el bebé y sus padres, sino que también crea un ambiente más seguro. Es esencial considerar la seguridad del bebé en el agua, y esto va más allá de simplemente enseñar técnicas para que floten. La premisa fundamental es que nunca deberíamos dejar a un bebé solo en el agua. Esta atención se extiende también a las condiciones del agua.

Es crucial verificar que el entorno acuático sea seguro, con condiciones incoloras, insaboras e insípidas. A veces, el exceso de cloro puede ser perjudicial para los bebés, por lo que es importante monitorear y ajustar la cantidad de químicos en las piscinas.

Algo que quiero aportar es que la estimulación acuática no está limitada a instalaciones específicas; puede llevarse a cabo en una tina en casa, con agua tibia para que el bebé disfrute del contacto con el agua. Al centrarnos en las primeras estimulaciones, nos enfocamos en el contacto del bebé con el agua, específicamente desde la región parietal occipital hacia la frontal. Utilizamos un suave chorrito de agua que fluye desde la parte posterior de la cabeza hacia adelante, observando las diversas reacciones y reflejos del bebé. Estas prácticas no solo contribuyen al desarrollo físico, como el gateo y la expresión temprana, sino que también estimulan al bebé de manera integral. Al reconocer que la piel es el órgano más extenso del cuerpo y que tiene un contacto directo con el agua, la filosofía fundamental que guía esta práctica es "SIENTE".

### **¿Cuáles son los elementos clave que los padres deben considerar al elegir una instalación o un instructor de natación para bebés?**

La accesibilidad y la consideración de la rutina diaria son factores cruciales al introducir a los niños y bebés en actividades acuáticas. Es esencial que las instalaciones

estén ubicadas de manera conveniente para las familias, evitando así situaciones donde los padres llegan tarde a las clases o se sienten abrumados por las demandas laborales. El estrés resultante puede afectar negativamente la experiencia del niño en las lecciones de natación.

Antes de embarcarse en la actividad, es fundamental conocer la rutina del niño. Preguntas como ¿a qué hora se levanta?, ¿a qué hora come? y ¿a qué hora tiene su siesta? son esenciales para adaptar el horario de las clases de natación de manera que sea armonioso con las necesidades y el bienestar del bebé. Este enfoque proactivo no solo facilita la participación, sino que también asegura que el bebé esté en un estado receptivo y cómodo durante la actividad.

El proceso de estimulación acuática tiene un impacto significativo en la relajación de los bebés. Aunque puede propiciar un sueño más profundo, es crucial evitar una sobre-estimulación, ya que esto también puede tener repercusiones. Observar las señales que los bebés expresan a través de su llanto es una habilidad valiosa. Un llanto fuerte podría indicar molestia o irritación, mientras que un llanto más suave podría revelar inseguridad o dudas. Asesoré a mis estudiantes a prestar atención a estas señales, ya que el llanto puede ser una forma de comunicación sutil, indicando hambre, la necesidad de ir al baño o simplemente querer la cercanía de la madre. En este proceso, fomentamos el reflejo de búsqueda mediante la voz materna o la voz de la persona que cuida al bebé, contribuyendo así a la estimulación y al bienestar integral de estos seres maravillosos. En mi experiencia, no solo investigo sobre ellos, sino que también aprendo constantemente de su naturaleza única.

### **¿Nos podría compartir una experiencia o caso de éxito sobre algún bebé que haya presentado mejoras significativas a través de la estimulación acuática?**

Como mencioné anteriormente, he observado diversos casos, desde bebés que aún no gatean hasta aquellos que permanecen estáticos, como los de tres meses que deberían comenzar a realizar giros, pero continúan inmóviles. La cultura mexicana, con su arraigada tradición del rebozo, ha revelado un aspecto fascinante en mi experiencia. Bebés que llegan envueltos en un rebozo tienden a moverse menos, pero mediante la estimulación acuática, incluso estos pequeños comienzan a explorar movimientos que antes les resultaban limitados. Otro aspecto interesante es el impacto del método de transporte en la movilidad de los bebés. Aquellos que llegan anclados en una carriola, la misma que se utiliza para el paseo,

muestran menos movimiento. En cambio, los bebés que llegan libres de restricciones en las manos y los pies experimentan una mayor estimulación motriz. Este fenómeno es evidencia clara de cómo el entorno y las prácticas culturales pueden influir en el desarrollo motor de los bebés.

En mi práctica, he sido testigo de momentos asombrosos que llenan de admiración a los padres. Desde el logro de gatear hasta ponerse de pie y caminar, cada avance motriz es recibido con asombro. Un caso particularmente conmovedor fue el de una pequeña que no hablaba, aunque mostraba movimientos de sus cuerdas vocales, y a través de la estimulación acuática, empezó a expresarse de manera más clara. Estos logros no solo son indicativos del desarrollo motor, sino también de la importancia de la estimulación en áreas sociales. En las clases, he presenciado cómo bebés que inicialmente eran desconocidos se reconocen entre sí, saludándose y compartiendo juguetes. Aunque aún no hablan de manera articulada, sus balbuceos y gestos revelan una incipiente forma de comunicación y socialización. Este proceso social en el agua, en el que los bebés interactúan y se conectan, es verdaderamente asombroso y demuestra la riqueza de la estimulación acuática no solo en el ámbito motor, sino también en el desarrollo social temprano de estos pequeños.

### **¿Entonces no les enseñan atención a los bebés si no estimulación?**

Así es, en México se comete un error significativo en muchas escuelas de natación que promueven y publicitan el enfoque de darle a un bebé ciertos movimientos que no deben ocurrir hasta ciertas etapas de desarrollo. A menudo, me enfrento padres que me hacen preguntas como: "¿Cuándo comenzarán con el crol?" y mi respuesta es clara: en todo caso, se abordará la natación de perrito o la flotación dorsal. Lo que buscamos transmitir y difundir es la comprensión de que existe una etapa de crecimiento específica que debemos respetar.

Es fundamental reconocer las diferencias anatómicas entre un adulto y un bebé; el largo de un brazo, por ejemplo, es notablemente más corto en un bebé. Esto implica que no pueden ejecutar los mismos movimientos que los adultos. Uno de los errores más comunes radica en la percepción equivocada de considerar a los bebés como "adultos pequeños". En realidad, son seres en desarrollo, en pleno crecimiento, y debemos respetar y ajustar nuestras expectativas de acuerdo con su etapa de desarrollo.

Las creencias arraigadas sobre la natación y los deportes en general contribuyen al estancamiento deportivo en México. En la natación, particularmente, enfrentamos un rezago de más de 50 años en términos de enseñanza. Este rezago se refleja en la falta de logros en competiciones internacionales como los Panamericanos, mundiales y olimpiadas, donde nuestra última medalla de oro fue en 1968. Esta carencia resalta la necesidad de replantear nuestras estrategias y abordar la base del desarrollo deportivo desde una edad temprana.

Mi desacuerdo principal se centra en las categorías infantiles que buscan premiar a los niños con medallas. ¿Qué busca realmente el niño? En lugar de una medalla que, en última instancia, satisface las expectativas de los adultos, propongo un enfoque que reconozca las necesidades reales de los niños. Un simple juguete puede ser la clave para hacer feliz a un niño y cultivar un amor genuino por la actividad física. Este cambio de perspectiva es esencial para construir una base sólida en el desarrollo deportivo y fomentar una relación positiva y duradera con la natación desde la infancia.



El Dr. Facundo tiene una mirada que va más allá de las competiciones, revelando la riqueza de un mundo acuático que inspira el crecimiento y el aprendizaje.

### **¿Entonces a qué edad recomienda comenzar a practicar natación?**

Desde mi propia experiencia, creo firmemente en la idea de introducir a los niños a diversas actividades de manera gradual. Este enfoque implica exponerlos a diferentes experiencias, como participar en ballet durante el verano, explorar la escuela de fútbol en otro periodo y luego involucrarse en otras disciplinas a lo largo del tiempo. Considero que estimularlos de múltiples maneras les proporciona herramientas variadas para su desarrollo

integral. En mi perspectiva, optar por una especialización demasiado temprana no es saludable. Creo que una persona debería aprender a nadar, ya que es una habilidad importante para la supervivencia, pero limitarse a esta especialidad desde una edad temprana puede ser restrictivo. Las personas poseen una variedad de talentos, y no siempre aquellos que no destacan en la natación pueden carecer de habilidades en otras áreas. Es esencial brindar a los niños la oportunidad de explorar distintas actividades y descubrir sus talentos individuales, permitiendo así un desarrollo diversificado.

**Como citar este artículo:**

Báez BP. *La Entrevista... Catarsis deportiva Hablemos de natación y estimulación temprana. Körperkultur Science 2024; 2(4): 45-49.*



***Körperkultur Science***