

La natación argentina

Una mirada hacia la educación física y la salud



*Pablo Pascualini**

Resumen

El presente artículo se centra en tres dimensiones fundamentales de la natación dentro del campo de la educación física en Argentina: su inserción en el ámbito escolar, su valor como herramienta de prevención y seguridad en el medio acuático y los aportes de la disciplina en el ámbito de la salud. A partir del análisis de marcos curriculares, normativas específicas y experiencias educativas recientes, se discute el grado de incorporación de las prácticas acuáticas en las políticas educativas y su implementación efectiva en las instituciones. Asimismo, se argumenta la importancia de la alfabetización acuática como un derecho formativo que excede lo deportivo, ya que contribuye a la formación integral de niños y adolescentes, y a la disminución de riesgos asociados al entorno acuático. El abordaje destaca la necesidad de políticas sistemáticas que garanticen acceso universal y temprano a la natación escolar fortaleciendo su rol pedagógico y preventivo.

Palabras clave: natación - educación física - escuelas - prevención - medio acuático - alfabetización acuática - seguridad - salud

* Mag. Pablo Pascualini. Docente UNPAZ-UNLZ-UMET.

Abstract

This chapter focuses on two fundamental dimensions of swimming within the field of Physical Education in Argentina: its integration into the school system and its value as a tool for prevention and safety in aquatic environments. Based on the analysis of curricular frameworks, educational policies, and recent school experiences, the degree of inclusion of aquatic practices in formal education is examined. Furthermore, the importance of aquatic literacy as a formative right that goes beyond the sporting dimension is emphasized, contributing to the comprehensive development of children and adolescents and reducing the risks associated with aquatic environments. This approach highlights the need for systematic policies that ensure universal and early access to school swimming, reinforcing its pedagogical and preventive role.

Keywords: swimming - physical education - schools - prevention - aquatic environment - aquatic literacy - safety - health

Introducción

La natación, como práctica corporal y disciplina pedagógica, ha ido consolidando su presencia en el ámbito de la educación física argentina a partir del reconocimiento de sus múltiples beneficios: desde el desarrollo motriz hasta la promoción de la salud y la prevención de accidentes en el medio acuático.

Asimismo, podemos comprender la natación en un sentido amplio, como un concepto conocido que muchas veces recopila diversas prácticas acuáticas.

Su abordaje escolar y su potencial preventivo configuran una articulación clave entre el derecho a la educación y el derecho a la salud, especialmente en una sociedad donde el acceso a la actividad física en medios acuáticos sigue siendo desigual.

A pesar de la vasta geografía hídrica del país, el acceso a la enseñanza sistemática de la natación aún no está garantizado de manera federal ni universal. Según la Encuesta Nacional de Actividad Física y Deporte (ENAFyD, 2023), apenas el 13% de las personas consultadas señaló haber aprendido a nadar dentro del sistema escolar, lo que evidencia una deuda estructural en términos de inclusión de esta práctica en el nivel educativo.

Este capítulo se propone analizar dos dimensiones centrales de la natación en la educación física argentina: por un lado, su implementación en la escuela, a través de políticas curriculares y planes de acción en distintas jurisdicciones; por otro, su valor como herramienta para la salud preventiva y la seguridad acuática. Ambas dimensiones confluyen en una mirada integral que comprende a la natación no solo como un contenido motriz, sino como una práctica formativa y socialmente significativa.

Discusión

La natación en el sistema educativo argentino: presencia y desafíos

A lo largo de su evolución, la educación física escolar en Argentina ha transitado distintas etapas de integración de contenidos acuáticos. Aunque en las últimas décadas se ha reconocido la importancia de la natación como parte de una formación motriz diversa, su implementación en el sistema educativo ha sido discontinua y desigual según las regiones y niveles del sistema.

En muchas provincias, las prácticas acuáticas no se desarrollan de forma sistemática debido a la escasa disponibilidad de infraestructura, la falta de formación docente específica o la inexistencia de políticas públicas sostenidas. A pesar de ello, documentos curriculares actuales –como el diseño para el primer ciclo de la provincia de Buenos Aires (2018) y el de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA) desde 2004– reconocen a la natación dentro del bloque de prácticas corporales relevantes, incluyéndola en los contenidos obligatorios de educación física en ciertos grados escolares.

El caso de CABA resulta ilustrativo: desde la Resolución N.º 344/MEIGC/18 se establece el carácter obligatorio del plan de natación para estudiantes de cuarto grado en escuelas públicas, así como para escuelas de modalidad intensificada en educación física. Esta política evidencia una voluntad de integración más amplia, aunque su alcance todavía no es homogéneo a nivel federal.

Otras jurisdicciones también han avanzado con programas específicos. Por ejemplo, en la provincia de Mendoza, el programa Todos al Agua, iniciado en 2012 por la Dirección General de Escuelas y la Subsecretaría de Deportes, garantiza clases de natación para estudiantes del nivel primario. Córdoba cuenta con iniciativas municipales activas desde 2015 en ciudades como Villa María y Río Cuarto. En Santa Fe, desde 2010, se implementa un plan provincial coordinado por el Ministerio de Educación, con enfoque prioritario en estudiantes en situación de vulnerabilidad. Estos programas, aunque fragmentarios, reflejan una creciente conciencia sobre la necesidad de incluir sistemáticamente las prácticas acuáticas en la educación escolar.

Natación y salud preventiva: alfabetización acuática y seguridad en el medio acuático

La natación, entendida más allá de su dimensión deportiva, constituye una herramienta pedagógica clave para el desarrollo de habilidades de adaptación y seguridad en el entorno acuático. En cuanto al término, si bien pareciera que la natación engloba todo, el resto de las prácticas acuáticas, como el waterpolo, natación artística y el fitness acuático, también tienen aportes significativos en los puntos que estamos discutiendo.

Además, se relaciona estrechamente con los enfoques actuales de la salud preventiva, al considerarse una actividad promotora del bienestar integral (Warburton y Bredin, 2017), que mejora la condición física, reduce el estrés y contribuye al equilibrio emocional en niños, niñas y adolescentes.

De acuerdo con Manino (2023), el ahogamiento representa la tercera causa de muerte por lesión no intencional en el mundo, y se posiciona entre las cinco principales en la franja etaria de 1 a 14 años. En el contexto argentino, estos eventos suelen ocurrir en espacios no habilitados, como ríos, lagunas, tosqueras o recipientes domésticos, lo que refuerza la urgencia de políticas preventivas desde edades tempranas.

La educación física escolar, a través de propuestas pedagógicas que incluyan la natación, puede contribuir significativamente a la formación de hábitos seguros en el medio acuático. Esta dimensión también impacta en los indicadores de salud comunitaria, ya que el dominio de habilidades básicas en el agua disminuye los riesgos de lesiones, aumenta la participación en actividades físicas y mejora indicadores cardiorrespiratorios y musculares, incluso desde edades tempranas (Malina et al., 2004).

El desarrollo de competencias prácticas es fundamental, pero también lo es incluir contenidos teóricos que promuevan la toma de decisiones responsables. En este sentido, la alfabetización acuática se propone como un proceso educativo integral que articula conocimientos técnicos, actitudinales y contextuales.

Avanzar hacia una cobertura amplia, equitativa y continua de estas prácticas en el sistema educativo es clave para reducir la vulnerabilidad de la población, especialmente en contextos sociales más expuestos a los riesgos del medio acuático. Las acciones educativas deben estar acompañadas por dispositivos de gestión interinstitucional que incluyan a los municipios, clubes, federaciones y organizaciones civiles.

Beneficios de la natación para la salud

La natación es una de las formas de ejercicio más recomendadas por organismos internacionales de salud debido a sus beneficios integrales sobre el cuerpo y la mente.

Desde el punto de vista fisiológico, favorece la resistencia cardiovascular, mejora la capacidad pulmonar, estimula la circulación sanguínea y fortalece el sistema muscular sin generar impactos excesivos sobre las articulaciones, lo que la convierte en una actividad especialmente indicada para todas las edades (Tanaka, 2009).

Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM), la natación es eficaz para el control del peso corporal, la prevención de enfermedades cardiovasculares y la mejora de la salud metabólica (Garber et al., 2011).

En adultos mayores, se asocia con menor riesgo de caídas y mejor capacidad funcional, beneficios que al igual aportan otras actividades físicas, pero aquí con la ventaja de un ambiente para la actividad que favorece la prevención de caídas durante la práctica, ya que el entorno acompaña la mejora personal con una seguridad en relación con los golpes, por la disminución de los efectos de la gravedad.

En niños y adolescentes, la práctica regular contribuye al desarrollo motor, a la regulación del estrés y a la mejora de los procesos atencionales y de aprendizaje (Malina et al., 2004).

Por otra parte, diversos estudios han demostrado su utilidad en programas de rehabilitación cardíaca, en tratamientos para personas con asma o con dolor crónico, y como parte de intervenciones en salud mental para personas con ansiedad y depresión leve (Lollgen et al., 2009). La combinación de esfuerzo físico, control respiratorio en el medio acuático promueve efectos positivos tanto a nivel neuromuscular como psicológico.

Desde una perspectiva de salud pública, la Organización Mundial de la Salud (2020) promueve la inclusión de la natación como parte de las estrategias nacionales para combatir el sedentarismo y las enfermedades no transmisibles. En contextos escolares, además, fortalece hábitos saludables desde la infancia y genera un vínculo positivo con el ejercicio físico, clave para la prevención de enfermedades crónicas a largo plazo.

Por lo mencionado podemos afirmar que la natación no constituya únicamente una actividad recreativa o deportiva, sino como una herramienta de promoción de la salud integral, preventiva y sostenible, compatible con diversas edades, capacidades y condiciones físicas.

Conclusiones

La natación debe ocupar un lugar central en la educación física escolar, no solo por sus aportes al desarrollo motriz y recreativo, sino también por su capacidad de formar sujetos autónomos, críticos y seguros frente a los desafíos del medio acuático. La incorporación sistemática de las prácticas acuáticas en los diseños curriculares y su implementación efectiva en todo el país representa un paso clave hacia una formación más inclusiva, diversa y coherente con las necesidades reales de las comunidades educativas.

Asegurar el acceso universal a las prácticas acuáticas desde la infancia es una deuda formativa y social que exige voluntad política, recursos y compromiso institucional. Para ello, es imprescindible fortalecer las políticas públicas en materia de infraestructura, formación docente específica y articulación intersectorial, atendiendo a las particularidades de cada territorio y garantizando igualdad de oportunidades.

En un país como Argentina, con múltiples entornos naturales y urbanos atravesados por espejos de agua, la promoción sistemática de la natación escolar se presenta como una estrategia pedagógica y preventiva insoslayable. Su desarrollo no solo impacta en el ámbito educativo, sino también en la salud pública, al reducir riesgos de lesiones y contribuir al bienestar físico y emocional de las futuras generaciones.

En definitiva, la natación como contenido de la educación física escolar debe ser concebida desde un enfoque de derecho que contemple su valor educativo, su rol en la alfabetización acuática y su potencial transformador para una sociedad más saludable y segura.

Referencias bibliográficas

- Diseño Curricular de la Ciudad de Buenos Aires. Educación Primaria (2004). Recuperado de <https://buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/pdf/dep1.pdf>
- Diseño Curricular de la Provincia de Buenos Aires. Educación Física. Nivel Primario (2018). Recuperado de https://abc.gob.ar/secretarias/sites/default/files/2021-05/educacion_fisica.pdf
- Garber, C. E.; Blissmer, B.; Deschenes, M. R.; Franklin, B.; Lamonte, M. J.; Lee, I-M.; Nieman, D. C. y Swain, D. P. (2011). Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-1359. DOI:10.1249/MSS.0b013e318213fefb
- Malina, R.; Bouchard, C. y Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity. Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Manino, L. (2023). Directrices del manejo prehospitalario del escenario “Ahogamiento”. Presentadas en el Congreso de Medicina Prehospitalaria SAMPRE-FEM. Buenos Aires.
- Resolución N.º 344/MEIGC/18. Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.