



Casa abierta al tiempo

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA**

Unidad Iztapalapa

DIVICIÓN DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES

**NATACIÓN: PROCESO DE SOCIALIZACIÓN  
INFANTIL EN LA ALBERCA VELÓDROMO  
OLÍMPICO “AGUSTÍN MELGAR”. UNA  
PERSPECTIVA SOCIOLÓGICA.**

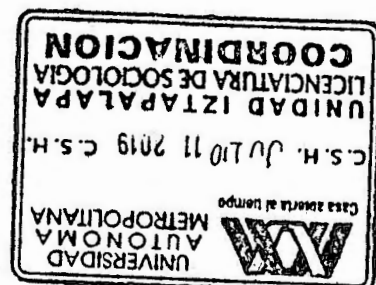
TESINA PARA OBTENER EL GRADO DE  
LICENCIATURA EN SOCIOLOGÍA

PRESENTA:

**PAOLA ALEJANDRA MARTÍNEZ HERNÁNDEZ**

ASESORA: DRA. ALMA PATRICIA BARBOSA SANCHEZ

MEXÍCO; CDMX. JULIO, 2019



## **AGRADECIMIENTOS**

La presentación de esta tesina marca el final de una gran etapa de mi vida, llena de crecimiento personal y profesional, pero también el inicio de una nueva donde pondré en práctica los conocimientos, habilidades, aptitudes, creando nuevas metas que me enriquecerán de por vida. Todo esto es posible gracias al apoyo incondicional de toda mi familia: mi madre Gaby, mi padre Ale y mis hermanos Diego e Iván, que son pilar en mi ser, inspiración, motivación y ejemplo. A lo largo de esta trayectoria siempre me han acompañado, dándome consejos, llevándome de la mano a aprender y desarrollarnos, aconsejándonos y viviendo juntos siempre todos los momentos de mi vida, creyendo siempre en mí y en todas mis capacidades, motivándome siempre a ser mejor y superarme, teniendo presentes todos los valores y educación que me llevan a ser la persona que soy hoy. Sin duda es por cada uno de ustedes que soy lo que soy, por esto y más siempre los amare.

También quisiera agradecer a mi Universidad que me proporciona grandes profesores de los cuales he aprendido y que me llevaron a adquirir todos los conocimientos necesarios para ser una gran profesional en esta licenciatura. Sobre todo, a mi asesora la Dra. Alma Patricia Barbosa por ser parte crucial en mi tesina, quien creyó en mi investigación y me proporciono el tiempo y observaciones necesarias ayudándome a crecer profesionalmente.

Finalmente quiero remarcar que esta investigación no hubiera sido posible sin el apoyo y cooperación de las autoridades de la Alcaldía Venustiano Carranza y del deportivo Velódromo Olímpico “Agustín Melgar”, así como de cada uno de los administrativos, instructores y por supuesto niños y niñas y sus familiares que colaboraron conmigo, dedicándome una parte de su tiempo y abriendo ante mis sus vivencias y experiencias en la práctica de tan magnífico deporte.

Mi más sincero agradecimiento a todos

# ÍNDICE

|                                                                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| INTRODUCCIÓN.....                                                                                         | 7  |
| CAPÍTULO I SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE.....                                                                    | 13 |
| SOCIALIZACIÓN .....                                                                                       | 21 |
| CAPÍTULO II ACERCANDONOS A LA NATACIÓN.....                                                               | 37 |
| DEPORTE .....                                                                                             | 37 |
| TIPOS DE DEPORTE.....                                                                                     | 38 |
| DEPORTE Y SOCIEDAD .....                                                                                  | 40 |
| HISTORIA DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DEL MUNDO.....                                                           | 43 |
| ¿QUÉ ES LA NATACIÓN?.....                                                                                 | 47 |
| RAMAS DE LA NACIÓN.....                                                                                   | 50 |
| PRACTICANDO NATACIÓN.....                                                                                 | 54 |
| ESTILOS DE NATACIÓN .....                                                                                 | 57 |
| OTROS ESTILOS .....                                                                                       | 61 |
| EQUIPAMIENTO .....                                                                                        | 63 |
| MATERIALES .....                                                                                          | 65 |
| ACCESORIOS .....                                                                                          | 68 |
| CAPITULO III ESCUELA TÉCNICO DEPORTIVA DE NATACIÓN: VELÓDROMO OLÍMPICO.....                               | 73 |
| EL DEPORTE Y LA ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA.....                                                         | 73 |
| DEPORTIVOS SIN ALBERCA .....                                                                              | 77 |
| DEPORTIVOS CON ALBERCA .....                                                                              | 78 |
| VELÓDROMO OLÍMPICO “AGUSTÍN MELGAR” .....                                                                 | 81 |
| PROGRAMAS SOCIALES PARA LA PRÁCTICA DE NATACIÓN Y OTROS DEPORTES EN LA ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA ..... | 83 |

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ESCUELA TÉCNICO DEPORTIVA DE NATACIÓN VELÓDROMO OLÍMPICO ...                                              | 86  |
| CAPITULO IV ESTUDIO DE CASO: ALBERCA VELODROMO OLIMPICO .....                                             | 95  |
| BENEFICIOS PARA LA SALUD .....                                                                            | 106 |
| BENEFICIOS FÍSICOS .....                                                                                  | 110 |
| BENEFICIOS MENTALES .....                                                                                 | 112 |
| BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE NATACIÓN .....                                                               | 114 |
| BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES POR PRACTICARLA<br>NATACIÓN EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN ..... | 119 |
| CONCLUSIÓN .....                                                                                          | 141 |
| ANEXOS .....                                                                                              | 149 |
| BIBLIOGRAFÍA .....                                                                                        | 163 |

# INTRODUCCIÓN

La presente investigación se realizó desde una perspectiva sociológica enfocada al deporte como tema innovador, dado que un número considerable de investigadores muestran mayor interés por temas de género, política, economía y trabajo, que por supuesto son relevantes, motivo por el que hay muchas investigaciones; desafortunadamente no se consideran otros temas que requieren ser investigados y analizados.

Debido a ello, uno de los principales propósitos a resaltar es que el deporte es un tema esencial para la sociedad. Replanteo la concepción común del deporte que indica sólo mover el cuerpo, en beneficio de la salud o para mantenerse en forma; sino que va más allá, ya que tiene un impacto y relación con nuestras comunidades.

El siguiente propósito es mostrar que la práctica deportiva de natación para niños y niñas ayuda a reforzar y complementar el proceso de socialización, tan relevante y determinante en la conformación, continuidad y desarrollo de la sociedad mexicana, específicamente de la comunidad de la Colonia Jardín Balbuena donde se encuentra la escuela técnico deportiva Velódromo Olímpico “Agustín Melgar”.

## Introducción

Una teoría fundamental en esta investigación es la socialización, contribuida por grandes teóricos como: Páez, Durkheim, Caruso, Kaminsky, Mayordomo, Savater, Fernández y Giddens. Ésta se refiere a un proceso educativo influenciado por la sociedad, el contexto histórico y sociocultural, en el que se desarrollan los individuos desde que nacen y durante toda su vida. Es la infancia una etapa crucial y base para la constitución como sujeto individual y colectivo perteneciente a una comunidad; en ella se incorporan: normas, roles, valores, actitudes, un código moral, habilidades, creencias, responsabilidades, además de orientar relaciones con los otros, integran la religión -si es que pertenecen a una comunidad o familia religiosa-, ideología, hábitos, leyes, comportamientos aceptados y otros no. En esta etapa se regula la agresividad y se aprenden a ser crítico, a tener conciencia de sí mismos y de la sociedad a la que se pertenece.

Dicho proceso comprende dos fases: la socialización primaria, desarrollada en la niñez y por la que se convierte en un miembro en la sociedad. En esta etapa se aprenden habilidades y comportamientos básicos. La socialización secundaria, consiste en una ampliación, fortalecimiento y continuación de la socialización primaria; introduciendo al individuo en obras, roles y contextos sociales. De igual forma se da una especialización de conocimientos y un incremento en la interacción con otros.

El tema fundamental en la investigación es el deporte, con grandes aportaciones de Bourdieu, Elías, Hargreaves, Barbero, Cagigal y Weber. Quienes lo entienden como actividad motriz para fortalecer y desarrollar el cuerpo. Sin embargo, al transcurrir el tiempo la práctica deportiva va decayendo cada vez más, ya sea por el ritmo de vida en la actualidad e intereses personales, ocasionando severos problemas de salud pública, impactando el proceso de socialización de los niños.

La característica principal del deporte es el movimiento del cuerpo. Su práctica constante beneficia en diversos ámbitos al ser humano. En primer lugar, se refleja en el correcto funcionamiento de órganos; corazón, cerebro, pulmones etcétera y sistemas; articular, endocrinólogo, muscular y nervioso; también permite remediar, prevenir y fortalecer la salud.

En segundo lugar, permite mantener un buen aspecto físico, ya que la salud y un cuerpo bello son un binomio. Ejercitarnos no solo ayuda a nuestro cuerpo por dentro, sino

## Introducción

también por fuera; esto se ve reflejado en la definición de los músculos y en una mejor apariencia que cumple con los estereotipos impuestos por la sociedad.

En tercer lugar, se encuentra el ámbito mental; se viven muchas emociones: alegría, fortaleza, plantearse metas, liberar tensiones, enfocarse y relajarse, asimismo aumenta la confianza y la autoestima. En síntesis, el practicar una disciplina deportiva complementa y beneficia de manera conjunta el desarrollo de la salud, del cuerpo y la mente.

Hay muchos tipos de deportes: de aventura, extremos, de combate, en equipo y acuáticos. Entre este último se encuentra la natación, distintiva por realizarse en un medio acuático y por ser la base de otras especialidades. Se caracteriza por ejecutar movimientos coordinados, ya que las brazadas y patadas permiten desplazarnos y mantenernos sobre el agua. Una característica importante de la natación es que se recomienda practicarla porque es una actividad de bajo impacto que disminuye el riesgo de sufrir lesiones, motivo por el que es considerada una buena opción de realizar terapia de rehabilitación. Sobre todo, es una disciplina que permite ejercitar todo el cuerpo.

Los objetivos particulares de esta investigación son:

- 1) Conocer los beneficios físicos, mentales y de salud al practicar deporte, específicamente la natación.
- 2) Resaltar que el deporte es benéfico en diversos ámbitos: físico, de salud y mental, sin olvidar el social.
- 3) Identificar los beneficios de la práctica de la natación en el proceso de socialización de los niños que acuden a la alberca Velódromo Olímpico “Agustín Melgar”.
- 4) Analizar la importancia de los centros deportivos para practicarla y su impacto en la socialización de la comunidad

El universo de estudio donde se llevó a cabo esta investigación es en la Ciudad de México, en la Alcaldía Venustiano Carranza dentro del Centro Deportivo Velódromo Olímpico “Agustín Melgar” en su escuela técnico deportiva de natación. El periodo durante el que se realizó el trabajo de campo fue de 2018 a 2019; se contó con la participación de

## Introducción

niños practicantes de natación con rangos de edad de entre 6 y 15 años en categorías principiantes, intermedios, avanzados y equipo mamás e instructores de la alberca.

Las hipótesis de investigación son dos: la primera; los beneficios obtenidos al practicar la natación no son sólo físicos, de salud y mentales, igualmente impacta positivamente en la comunidad como lo es la socialización. La segunda; refiere que la natación es un medio donde los niños pueden poner en práctica y complementar su proceso de socialización; por ello se señala la importancia de contar con centros deportivos en todas las comunidades para ejercitarse y desarrollarse en sociedad.

Para comprobar dichas hipótesis, desde el marco de la teoría sociológica, la metodología aplicada fue cualitativa para la obtención de información mediante entrevistas y encuestas a niños, mamás, instructores y un paramédico de la alberca. Se realizó un total de 43 entrevistas.

Cada una de las entrevistas tuvo como finalidad descubrir vivencias, reacciones, ideas, gustos, percepciones y pensamientos en cuanto a la práctica de la natación y en todos los temas relacionados con dicha disciplina, tales como tiempo, horarios, nivel, estilos, materiales y competencias entre otras, aspectos propios de la socialización, beneficios físicos, de salud y mentales. Al final se realizó un análisis exhaustivo de las entrevistas, apoyado del programa SPSS y Atlas.ti para una mejor interpretación y análisis de la información recopilada.

Durante la investigación de campo, además de las entrevistas se realizaron observaciones de las actitudes de los usuarios en las instalaciones de la alberca del Velódromo Olímpico durante las actividades propias de la escuela; entrada, calentamiento, clase y competencias durante un periodo de un año.

El capítulo I describe qué es la sociología y su rama de interés en esta investigación, y la sociología del deporte, especificando el proceso de socialización como tema central.

El capítulo II se concentra en el deporte, sus tipos y relación con la sociedad. Como tema central se encuentra la natación relatando un poco de su historia y desarrollo, definición, ramas, movimientos básicos, estilos y equipamiento para practicarla.

## Introducción

El capítulo III está dedicado a conocer a fondo la escuela técnico deportiva de natación Velódromo Olímpico “Agustín Melgar”, señalando los alcances y programas deportivos de la Alcandía Venustiano Carranza, las instalaciones deportivas con las que cuenta y los programas sociales.

El capítulo IV se exponen los resultados obtenidos del estudio de caso, mencionando la práctica deportiva en México, los beneficios para la salud, el físico y logros personales adquiridos por la práctica de un deporte. Se hace énfasis en los aspectos específicos de la natación, finalizando con los beneficios que obtienen los niños al practicar la natación durante el proceso de socialización.

# **CAPÍTULO I SOCIOLOGÍA DEL DEPORTE**

La constante transformación del pasado y presente de la sociedad es parte importante para la conformación de sociedades futuras, en ella la sociología encuentra un amplio campo de investigación, estudio y análisis. Cada sociedad es diferente en cuanto a su localización, costumbres, organización, funcionamiento, población, religión, economía, etc., y es por ello que los sociólogos debemos observar, informarnos, leer, preguntar acerca del comportamiento social de las personas, sus interacciones y los fenómenos que ocurren en ella y su entorno.

El amplio campo de la sociología se divide en áreas de especialización: política, del trabajo, urbana, rural, ambiental, de educación, de género, del arte, de cultura, movimientos sociales, música, religión, entre otras. La de mayor interés para esta investigación es la sociología del deporte; cabe destacar que, aunque se estudian por separado, siempre habrá una relación entre ellas por el impacto de una sobre otra, así como por la influencia y las interacciones de la sociedad.

Todos los aspectos antes mencionados, son muy importantes para el buen funcionamiento y desarrollo de la sociedad. La mayoría de los libros e investigaciones

realizadas, se enfocan en temas de economía, política, género y violencia. Con esto, no quiero decir que estos temas no son importantes, sino que se les ha dado mayor importancia, dejando de lado otros temas de igual relevancia, como lo es el deporte.

La sociología del deporte es un campo muy vasto, en dónde podemos aplicar muchos aspectos de la sociología, pero también se relaciona con otros temas y disciplinas como la psicología, la biología, la historia, etc.

Igualmente es necesario, como lo menciona Jennifer Hargreaves (1982), se deje de lado la idea preconcebida de la población en general y de los científicos sociales, que el estudio del deporte es perteneciente solo a los profesionales de la educación física como materia curricular en algunos cursos de educación física, así como a los entrenadores personales, ignorando por completo su carácter social.

Al hablar de la sociología del deporte, podemos relacionarlo con la cultura de un fenómeno social global, que sin duda ha ocurrido con anterioridad y se ha modificado y complementado con el devenir el tiempo. Otros temas que pueden ser estudiados en la sociología del deporte son los relacionados con el género:

- 1) Feminización o masculinización de deportes; el fútbol o el box solo para hombres, el ballet y la gimnasia solo para mujeres.
- 2) Masculinización del cuerpo femenino en los deportes.
- 3) Utilización del género y cuerpo femenino en el deporte simplemente como diversión, placer visual, objeto sexual.
- 4) Discriminación de hombres y/o mujeres que practican deportes caracterizados ideológicamente por la práctica exclusiva del sexo contrario, por ejemplo: mujeres que practican fútbol y la exclusión y la violencia que se ejerce hacia los hombres que practican ballet o nado sincronizado.
- 5) Abusos y acosos que viven las mujeres: violencia física, emocional y violaciones.

Por otro lado, se encuentra el rol que juegan los medios de comunicación masivos (periódico, radio, televisión e internet) donde puede percibirse: el consumo del deporte, la mayor difusión de algunos deportes, la mercadotecnia y el deporte como espectáculo.

Otros temas relevantes son: la violencia en la práctica de los deportes, cometida por los deportistas, porras y aficionados, los escasos hábitos deportivos de algunas comunidades, la práctica del deporte como una distinción social y económica, el deporte como fuente de consumismo, escuelas de rehabilitación física a través del deporte, la práctica de deportes adaptados; relaciones personales e interinstitucionales, las reglas y jerarquías en el deporte y más, todos esos aspectos estrechamente relacionados con teorías sociológicas.

*Así, por ejemplo, la perspectiva funcionalista nos ha ofrecido una visión muy interesante sobre el carácter orgánico del deporte, entendiéndolo como un fenómeno que reproduce y refuerza el modelo social vigente (a través de las normas, los valores, la sanción, el tipo de estratificación etc. características del sistema deportivo) y sobre su función integradora y socializadora para lograr el orden social. (Moscoso, 2006, p. 190).*

Es por eso que, desde un punto de vista de la teoría sociológica funcionalista, se comprende a la estructura social como normal y a la cultura como un elemento fundamentalmente integrador, el deporte se presenta como un fenómeno clave en el proceso de socialización, como un mecanismo adaptador e integrador de elementos sociales cada vez más diferenciados. Respecto a esto Barbero (1991) sostiene que el deporte es un juego, con la cualidad de ser organizado y cuenta con normas que deben cumplir y respetar los participantes; estas acciones ayudan a la formación de identidades, personalidad y comprensión, además de ser un medio idóneo donde se pueden liberar tensiones y agresividad. Aunado a esto, está el hecho de que son una de las pocas actividades donde no hay barreras de raza, sexo, religión etc., contribuyendo a la armonía social en general.

Por otro lado, se encuentran las contribuciones de sociólogos clásicos que, si bien no se han dedicado a la sociología del deporte con detenimiento, han realizado algunas aportaciones. El primer clásico sería Max Weber quien sostiene:

*Las actividades deportivas de los individuos estarían también condicionadas por el estatus y el estilo de vida de estos. Las diferentes prácticas de los diversos grupos suponen distintos significados, actúan como mecanismos de delimitación o de otra forma como expresión simbólica y ejercicio práctico de poder. (Barbero, 1991, p.351)*

## Sociología del deporte

En efecto en la actualidad existen deportes que solo son practicados por clases sociales determinadas, ya que solo ellas cuentan con los recursos económicos necesarios para poder pagar inscripciones a centros deportivos especializados, materiales, uniformes, además de contar con hábitos deportivos y tiempo necesario para practicar deporte. A continuación, plasmare algunos deportes característicos de un nivel económico mayor para su práctica:

La Equitación se practica a caballo en sus diferentes pruebas y modalidades. Los jinetes de este deporte-arte, deben conocer a la perfección a su caballo, saber montarlo y conducirlo con precisión. (Batalla y Martínez, 2002, p. 83).



1. Esgrima. Equitación. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla. Juegos centroamericanos y del caribe, 2018)

El Golf tiene como finalidad insertar una pequeña pelota en un hoyo, mediante la utilización de palos fabricados especialmente (con un alto costo), clasificados según el requerimiento del jugador; cada golfista cuenta con un máximo de 14 palos por cada partida.



2. Golf. [Fotografía de Gabriela López]. (México, Professional golf Association,,2019).

Este se practica en amplias extensiones de terreno (motivo por el cual es difícil encontrar clubs de golf, además en los existentes las cuotas de inscripción y mensualidades son elevadas), siendo el ganador quien introduzca la pelota en cada uno de los hoyos con el menor número de golpes. (Batalla y Martínez, 2002, p. 99).

Fórmula 1, los orígenes del automovilismo coinciden con el nacimiento del automóvil; pocos años después en el siglo XX, se construyeron los primeros circuitos automovilísticos, iniciando las primeras carreras con automóviles. El campeonato mundial de la Formula 1, es la categoría reina de este deporte, se establece de forma oficial en el año de 1950, a partir del



3. Fórmula 1. [Fotografía de Fórmula 1]. (Circuito spa francorchamps, 2019)

cual inicia la competición de automovilismo internacional y es el campeonato del deporte motor más popular y prestigioso del mundo (sobra resaltar que, al hablar de la compra y mantenimiento de los automóviles, se trata de inversiones realmente altas). (Batalla y Martínez, 2002, p. 84).



4. Esgrima. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla, Juegos centroamericanos y del caribe, 2018)

Esgrima es un deporte de combate en el que se enfrentan dos contrincantes debidamente protegidos que deben intentar tocarse con un arma blanca, en función de la cual se diferencian tres modalidades: sable, espada y florete. Su definición es arte de defensa y ataque con una espada, florete o un arma similar. La esgrima moderna es un deporte de

entretenimiento y competición, pero sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos. (CONADE, 2008, p. 4)

Vela, es un deporte náutico que consiste en completar un recorrido en el menor tiempo posible, desplazándose sobre el agua en embarcaciones impulsadas únicamente por la fuerza que ejerce el viento sobre sus velas. Este deporte tiene lugar en el denominado campo regatas que es un espacio acuático abierto (mar o lago) en el que se encuentra señalado el recorrido que debe cumplirse. Para practicarlo es necesario tener buena



5. Vela. [Fotografía de CONADE]. (México, Olimpiada Nacional y Nacional Juvenil, 2018)

condición física, excelente dominio técnico y por supuesto un gran conocimiento de la nave y del recorrido a realizar. (Batalla y Martínez, 2002, p. 58).

Proveniente de esto, los practicantes de los deportes antes mencionados refuerzan ante otras comunidades deportivas, sociales, culturales y de trabajo, su poder económico, intelectual y cultural, ostentando un estilo de vida diferente al de otros deportistas y también ante los que no realizan actividad alguna.

Por otro lado, uno de los padres fundadores de la sociología Emilie Durkheim menciona en relación con el deporte que:

*La naturaleza humana se caracteriza por el conflicto del homo dúplex, en el que de alguna forma coexisten las tendencias egoístas con las obligaciones morales. La creciente complejidad de la división del trabajo pone en entredicho la cohesión y la estabilidad de la sociedad moderna, cuya construcción y mantenimiento resultan un asunto delicado. En este marco, el desarrollo de las formas deportivo recreativas corre paralelo al conjunto de actividades sociales serias a las que compensa y hace olvidar. Durkheim plantea que ambas esferas trabajo y ocio-recreación se necesitan mutuamente. (Barbero, 1991, p. 351).*

Respecto a esto es entendible que, según Durkheim, así como es necesario el trabajo, se vuelve necesario el darse espacios a uno mismo para poder distraerse. Llevando esta teoría

a la actualidad mexicana para personas de clase baja o proletaria, resultaría más difícil en primer lugar tener tiempo para distraerse y ejercitarse debido a las amplias jornadas laborales, ya que es necesario trabajar para conseguir diariamente el dinero apenas alcanzable y necesario para subsistir.

Dentro de estas clases y la clase media habrá quien tenga mayor interés en aumentar su capital intelectual, por lo que le dedicaría la mayor parte de su tiempo a estudiar y especializarse, dejando de lado nuevamente la práctica de deporte; sin embargo, es notable que ya se empieza a dar una mayor importancia a la práctica de actividades físicas y recreativas. Finalmente, en las clases altas, la relación entre el trabajo, la recreación, las actividades educativas y recreativas son comunes y siempre van de la mano.

Ha habido otros sociólogos de renombre como Bourdieu y Elías, que han prestado cierta atención al deporte.

Por su parte Pierre Bourdieu (1978, 1986, 1988a y 1988b), como ya sabemos una de sus aportaciones clave y características es el *habitus*, y se basa en él para explicar la relación entre las posiciones sociales de los distintos agentes y grupos, relacionadas con sus prácticas corporales deportivas.

*Para este sociólogo, la lógica de las percepciones y apreciaciones (el habitus) es transferible, es la misma en los distintos ámbitos sociales. Existe una homología entre todos los gustos (sean artísticos, relativos a la comida, la cosmética o al deporte) de un individuo. Dicha lógica (el habitus) se adquiere a lo largo de todos los procesos de socialización en unas determinadas condiciones de existencia, es solidaria de la relación con el mundo. (Barbero.1991, p. 364).*

Básicamente, es con el *habitus* de las personas en las diversas sociedades en donde se establece lo que las personas y la sociedad piensan y hacen, ya sea de forma mecánica o dándose cuenta si es bueno o correcto y modificándolo de ser necesario. Aunado a esto es importante el capital económico, cultural y social para realizar acciones y por supuesto tener ideologías, esto se ve influenciado por la familia a la que se pertenece, pero considero que no es forzosamente determinante y que se ve reforzado por la escuela y los grupos de iguales.

Todo se agrupa adecuadamente para tener una buena calidad de vida, es aquí cuando las personas desarrollan hábitos educativos, culturales y sociales; pero también deportivos, tomando en cuenta la posición social a la que se pertenece y al igual que el pensamiento de Weber, la práctica deportiva es determinada por el ámbito económico.

Elías Norbert (1986) hace hincapié en la poca investigación sociológica relacionada con el deporte, tema que se deja de lado para analizar otros temas más importantes para los investigadores, tesis con la que estoy completamente de acuerdo.

También sostiene que el deporte es un ámbito de lo social en el que se debe ponerse a prueba la validez del proceso de civilización; señala que es un proceso no intencionado ni planificado. Toma aspectos como la formación del Estado moderno, la sociedad en relación con la violencia, el equilibrio y el control entre los distintos grupos dominantes, la aparición y la enseñanza sistemática del cuidado del cuerpo con libros de urbanidad y buenas maneras, las técnicas corporales permitidas; en fin, la relación entre sociogénesis y psicogénesis; esto es, la construcción social de las agencias internas de (auto) control. (Barbero, 1991, p. 365).

Sobre este último punto de autocontrol, remarca que es una condición humana natural y común, por lo tanto es de suma importancia en la formación de una sociedad y su mantenimiento, ya que de lo contrario se haría más fácil la desintegración, y es por tal motivo que se dio origen a la creación de normas sociales que les hace funcionar y adaptarse al potencial natural de cada uno para, suprimir, transformar, controlar de diversas maneras las pulsiones elementales y demás sentimientos espontáneos.

Finalmente, Elías señala que:

*La escenografía del deporte, como la de muchos otros ejercicios recreativos, está diseñada para despertar emociones, evocar tensiones en forma de excitación controlada y bien templada, sin los riesgos y tensiones habitualmente asociados con la excitación en otras situaciones de la vida, o sea una emoción mimética que puede ser agradable y producir un efecto liberador y catártico, bien que la resonancia emocional del diseño imaginario contenga como suele ocurrir elementos de ansiedad miedo o desesperación. (Elías, 1986, p. 64).*

Esta concepción muestra que el deporte, en su estructura y en su disposición espacial y temporal, es una proyección corporal de las manifestaciones de violencia, poder y normatividad de la sociedad en la que se inserta. Elías sostiene que el conocimiento del deporte es la clave del conocimiento de la sociedad, por lo cual se ayuda de las aportaciones hechas por Marcel Mauss en 1934 ya que llega a la conclusión de que las prácticas corporales y el deporte son el reflejo de una cultura, el lugar en que se manifiestan los valores, las tensiones y las dominaciones de la sociedad a la que pertenece.

Por tal motivo son los juegos y el deporte la expresión del estado de una sociedad, desequilibrios, nivel tecnológico, tolerancia, violencia, de su concepción del papel de la mujer y de sus formas de relacionarse con la naturaleza, liberar o reprimir emociones, sentimientos y tensiones entre otros tantos temas.

Como ya vimos el campo de la sociología del deporte es amplio, interesante y necesario de estudiar. Por lo anterior, el presente trabajo se enfoca en el aspecto muy importante que es la socialización entre individuos, sociedades y culturas, relacionadas con la práctica del deporte, específicamente en la práctica de la natación.

### **SOCIALIZACIÓN**

La educación es uno de los temas de los que se ocuparon los fundadores de la sociología, ya que la consideraron fundamental para la transmisión de los valores de la sociedad, de las reglas morales y de los procesos de socialización, además de ser uno de los temas y acciones más antiguas para los seres humanos.

Puede definirse a la educación como una institución social que permite fomentar la adquisición de habilidades, conocimientos y la ampliación de los horizontes personales. La educación puede tener lugar en muchos entornos sociales (Giddens, 2014, p. 972).

Dentro de esta parte, estas acciones de aprendizaje son llevadas a cabo por niños, jóvenes, personas adultas, instituciones y grupo de iguales; usando, transmitiendo y asimilando los valores creados por generaciones anteriores, acentuándolos todavía más, produciendo otros nuevos y aumentando el patrimonio y la cultura de toda la humanidad.

Es muy importante diferenciar la educación de la escolarización, ya que esta última hace referencia a los procesos formales a través de los que se enseñan ciertos conocimientos y habilidades a través de planes de estudio especializados como las escuelas.

En la mayor parte de los países, la escolarización suele dividirse en distintas etapas como la primaria y la secundaria, siendo en muchas sociedades obligatoria para todos los niños hasta determinada edad. En México, el Sistema Educativo Nacional (SEN) se divide en tres niveles: la educación básica que abarca los grados de preescolar (de tres a cinco años de edad), primaria (de seis a doce años de edad) comprendida por seis grados, y la secundaria (de trece a quince años de edad) comprendida por tres grados. Posteriormente se encuentra el nivel medio superior (de dieciséis a dieciocho años de edad) que se compone de tres grados de nivel bachillerato; y finalmente el nivel superior (de diecinueve a veinticuatro o veinticinco años de edad) que se compone de cuatro o cinco grados, dependiendo de la carrera profesional.

Por otro lado, Páez (2004) también señala que hay diversos sectores educativos que se establecen en tres diferentes categorías: la educación formal, la educación no formal y la educación informal. La diferencia básica entre ellas está en la intencionalidad del agente educativo y el carácter sistemático o no del proceso.

*La educación formal, sería la realizada en la escuela bajo un sistema normativo y con procesos intencionados dirigidos a la consecución de objetivos específicos de instrucción, orientados hacia la obtención de títulos de reconocido prestigio social. La segunda es la educación no formal, que se refiere a acciones educativas sistematizadas pero que tienen lugar fuera del marco social, produciéndose a través de la creación de recursos complementarios, de medios y entornos educativos externos a la institución escolar. Mientras que los procesos de educación informal carecen de entorno educativo definido. (Páez, 2004, p. 828).*

Gracias a estos autores y como ellos lo remarcen, es notable que la educación y socialización, son dos conceptos que caminan juntos, de manera que al hablar de socialización nos referimos a un proceso de educación que permite la adaptación y desarrollo de los individuos en un determinado contexto social. Este proceso continuo de socialización

orienta las relaciones que establece la persona con los demás, estas serían las que van configurando su estructura básica de competencia social y cognitiva.

No debe olvidarse que la socialización es un proceso de adaptación, y una correcta socialización consiste en adaptarse a la sociedad, pero también en ser crítico con aquellas normas y creencias que no son válidas, tratando de analizarlas y transformarlas positivamente.

En México se hacen esfuerzos importantes por complementar la adquisición de conocimientos con la práctica de actividades físicas y deportivas y esta es obligatoria en el nivel básico<sup>1</sup>. Es aquí donde se podría plasmar una probable deficiencia entre los programas de estudio, ya que en la educación media superior y superior no se le da tanta importancia a los cursos, grupos o talleres deportivos.

Por una parte, por el poco interés de los jóvenes, la falta de tiempo y por la carencia de presupuestos y profesores para dichas actividades. Sería magnífico que se dieran materias que trataran el cuidado del cuerpo con asesoramiento médico, teoría de deportes, así como las formas correctas de hacer actividades físicas, completándolo con asesoramiento nutricional y pláticas o ayuda psicológica, y por supuesto mucha práctica física, tratando de hacer un equipo de trabajo donde se incluya a las escuelas, a los gobiernos, profesores, niños, jóvenes y adultos.

Referente a esto, en la educación básica de México se imparte la materia de *Educación Física que Hébert define como una acción metódica progresiva y continua desde la infancia a la edad adulta, que tiene por objeto asegurar el desenvolvimiento físico integral, aumentar las resistencias orgánicas, dar su valor a las aptitudes en todos los géneros de ejercicios naturales y utilitarios indispensables, desenvolver la energía y todas las demás cualidades*

---

<sup>1</sup> En México se da la materia de Educación física que en según Ramírez desde el siglo XIX hasta la actualidad se ha consolidado como un instrumento pedagógico *porque ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad biopsicosocial. Además, contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose principalmente en la filosofía, la psicología, la biología, la sociología, la pedagogía y la física.* (Ramírez, 2010, p. 22). La Educación Física se orienta a desarrollar las capacidades y habilidades que perfeccionen y aumentan las posibilidades de movimiento de los alumnos y las alumnas, a profundizar el conocimiento de la conducta motriz como comportamiento humano y asumir actitudes valores y normas con referencia al cuerpo y a la conducta motriz.

*de acción o viriles* (Hernández, 1940, p. 3); con esta materia, específicamente se busca procurar la salud, la fuerza, habilidad y juego continuo de la inteligencia.

Enfocándome más sobre el tema de interés, la socialización del deporte, que es un tema que ha dado pauta para muchas aportaciones de grandes autores, plasmare cada una de sus definiciones para luego englobarlas y poder hacer mi propia definición.

Uno de los clásicos que retoma Giddens (2014); es Emilie Durkheim, considerado un padre fundador de la sociología. Sus aportes son en su mayoría para analizar el objeto de estudio de la sociología que son los hechos sociales, pero también toca aspectos muy importantes en las sociedades como la división del trabajo, el suicidio, la religión, y lo más importante en este trabajo la educación, ya que mencionaba que la educación desarrolla un papel importante en la socialización de los niños, ya que estos adquieren una comprensión de los valores comunes de la sociedad que sirven para unir a una multitud de individuos separados.

Dentro de estos valores los más comunes incluyen las creencias religiosas y morales y un sentido de autodisciplina. *Para este autor la educación permite a los niños interiorizar las normas sociales que contribuyen al funcionamiento de la sociedad. Durkheim estaba especialmente preocupado por el mantenimiento de las pautas morales porque, en la Francia decimonónica, el individualismo creciente amenazaba la solidaridad social* (Giddens, 2014, p. 973).

Por tal motivo, Durkheim creía que eran los colegios los que debían cumplir un importante papel en la enseñanza de las responsabilidades y del valor de los bienes colectivos; aunado a esto, creía que la escuela al ser una sociedad en miniatura, también enseña disciplina y respeto por la autoridad.

Un punto muy importante es el que señala Caruso (1914), donde hace énfasis en que el hombre no es ser humano por el simple hecho de ser humano biológicamente, sino que es la socialización que se da desde el nacimiento a cada individuo la que le permitirá desarrollarse de manera personal y en la sociedad, y es aquí donde juega un papel importante la madre y el padre. Destaca también que la misma naturaleza del ser humano no le permite

primario y el secundario que son según Kaminsky, conjuntos microsociales que proveen las características particulares de las clases y sectores de la sociedad. *El modelo básico de grupo es la estructura familiar, o lo que llamamos grupo primario de socialización, porque provee al sujeto desde su infancia de las funciones y relaciones necesarias para vivir en sociedad* (Kaminsky, 1981, p. 24).

Por otro lado, Mayordomo (1995) señala que una de las partes más importantes de la socialización como parte de la educación, es que no se les enseña a ser obedientes de los superiores, a modelar su comportamiento específico en los niños, sino que la educación no sólo es aprender a leer escribir y contar, sino que ha de conseguir que los niños sepan reflexionar, que tengan sus ideas para los usos de la vida, que les ayude a separarse de la corrupción y la inmoralidad (Mayordomo, 1995, p. 50), a fin de poder favorecer en hombres mayores una educación moral que permitiera una mejor relación entre ellos, es decir una mejor sociedad.

En síntesis, para Mayordomo una de las principales funciones de la socialización como parte de la educación de los niños, es poder guiarlos por un camino cívico, ya que solo así será posible que se conviertan en ciudadanos que tomen en cuenta la autoridad en medida adecuada, porque sostiene que sería difícil la subsistencia de las sociedades sin autoridad, los deberes que tiene con su comunidad y consigo mismos, así como moralidad.

Con esta premisa estoy de acuerdo; ya que si es necesaria una autoridad que tenga las funciones de organizar a las personas para poder identificar problemáticas, y sobre todo tomar las medidas correctivas necesarias; el problema está en la corrupción y el egoísmo de algunos miembros de la sociedad que van truncando el ideal de una mejor organización en pro de los habitantes de una sociedad.

Uno de los grandes exponentes de lo que es el proceso de socialización es Fernando Savater (1997); quien señala al igual que otros autores, que existen dos tipos de socialización: la socialización primaria y la socialización secundaria. En la primera se refiere a que es en el núcleo familiar en donde el niño aprende aptitudes fundamentales como hablar, asearse, vestir, obedecer a los mayores, proteger a los más pequeños (es decir, convivir con personas de diferentes edades), compartir alimentos con quienes le rodean, participar en juegos colectivos respetando los reglamentos, rezar a los dioses (si la familia es religiosa), distinguir

a nivel primario lo que está bien de lo que está mal según las pautas de la comunidad a la que pertenece etc., por lo que él niño se convierte en un miembro más o menos estándar de la sociedad; para que esto sea posible, el niño tomara a su familia como ejemplo y se complementará con sentimientos de amor, rechazo, caricias, autoridad, recompensas y castigos.

Después se encuentra la socialización secundaria, la cual se da principalmente en la escuela, los grupos de amigos, el lugar de trabajo etc., en donde la finalidad es adquirir conocimientos y competencias de alcances más especializados; es decir, el propósito de la enseñanza escolar es preparar a los niños para la vida adulta y también a esforzarse y trabajar. *La escuela es el lugar para aprender que no sólo jugando se demuestra el amor a la vida, sino también cumpliendo actividades socialmente necesarias y sobre todo desarrollando una vocación.* (Savater, 1997, p.46), por lo que una de las prioridades de la escuela es formar ciudadanos libres.

Si la socialización primaria se realizó de modo satisfactorio, la socialización secundaria será mucho más fructífera, pues tendrá una base sólida sobre la que apoyarán sus enseñanzas; Savater destaca que; en caso contrario, los maestros o compañeros deberán perder mucho tiempo puliendo y civilizando, factor que es más constante en la educación actual debido a que tiene que encargarse de muchos elementos de formación básica de la conciencia social y moral de los niños.

Por su parte Darío Páez et al (2004), señala que el ser humano desde que nace, es un ser social destinado a vivir en un mundo social y que para ello necesita la ayuda de los demás, esto se logra poco a poco a través de la interacción con los demás, lo que es conocido como proceso continuo de socialización.

*Así, la socialización será el proceso de aprendizaje de: a) las conductas sociales consideradas adecuadas dentro del contexto donde se encuentra el individuo en desarrollo; junto con b) las normas y valores que rigen esos patrones conductuales* (Páez et al, 2004, p. 820). Además, destaca que conforme los niños crecen y maduran en todos los aspectos, tanto físicos como cognitivos y emocionales, poco a poco se van independizando de los mayores y se vuelve necesario que se autocontrolen, no sin antes haber interiorizado las normas y

valores de las sociedades y culturas donde se encuentran, ajustándose a los comportamientos catalogados como buenos/malos o aceptados/rechazados.

La base de todo el proceso de socialización es la entrada y adaptación de la persona a la comunidad, y para ello es necesario que se aprendan tanto los significados como las costumbres del grupo al que pertenece, aceptando su modelo cultural, permitiendo así una unión y creación de identidad.

Al igual que los autores antes mencionados, Páez sostiene que los agentes de socialización<sup>2</sup> se van diversificando conforme se incrementan los contextos sociales de acción del individuo, pasándose de la exclusividad de la familia a la influencia de otros agentes externos como la escuela o los amigos.

Es aquí donde un rol importante lo tiene el grupo de amigos, ya que los niños en interacción con sus compañeros desarrollan habilidades y aptitudes necesarias para su socialización y para el logro de su independencia social; esto debido a que para formar parte de un grupo, el niño tiene que aceptar los valores y normas que existen en él, y que en muchas ocasiones no coinciden con los de la familia; sin embargo las aceptan, otras veces son semejantes a los de la familia, por tal motivo esas normas y valores podrían actuar como potenciadores de la socialización familiar o bien como una influencia diferente del proceso iniciado en la familia.

Cabe destacar que no solo la familia, la escuela o los amigos son agentes de socialización; sino que, según Páez, cualquier persona con la que interactuemos puede formar parte importante en dicho proceso, ya que sin duda podrá causar un impacto en nuestro comportamiento y pensamiento. En síntesis, *las aportaciones del proceso de socialización se dirigen en dos direcciones; 1) por un lado facilitan los medios para hacer efectiva la participación social del individuo, 2) a su vez posibilitan el mantenimiento de la sociedad de la que el individuo socializado forma parte* (Páez et al, 2004, p. 821).

Por otro lado, la socialización según Páez y la investigación que realizo, es un proceso que puede llevarse a cabo en tres fases. La primera sería la socialización primaria, esta parte

---

<sup>2</sup> Páez et al señala que los agentes de socialización son aquellas personas o instituciones que hacen posible la efectividad de la interiorización de la estructura y procesos sociales.

recae principalmente en la familia y se torna un poco afectiva; su principal función es iniciar el proceso de socialización para que los niños asimilen las manifestaciones la vida cultural del grupo, algunas veces el proceso es completado por la escuela. Dentro de esta parte se comienza la intervención educativa específicamente en una formación personalizada e integral en conocimientos, destrezas y valores morales.

La segunda es la socialización secundaria, la cual es una prolongación de la primera fase de socialización, completando el proceso a través del fortalecimiento de los hábitos y conocimientos adquiridos en la familia y en la escuela. Se realiza dentro de los grupos secundarios como: amigos, instituciones no escolares, medios de comunicación, asociaciones, grupos de ocio, comunidades religiosas etc. que poseen un carácter menos afectivo. Gracias a estos grupos que representan valores y estilos sociales, el individuo se introduce en un nuevo aspecto de la cultura a través de los contactos que establece con la sociedad.

Por último, una fase que no muchos mencionan o no con estas características, la socialización terciaria que tiene lugar cuando se produce el encuentro entre dos culturas diferentes, tendiendo al desplazamiento de una sobre la otra. Otros hablan del proceso de resocialización como aquel que se dirige a individuos dis-socializados para conseguir su incorporación a la sociedad.

Fernández (2013) también sostiene que una formulación clásica de lo que es la socialización, es la que plantea que la sociedad está compuesta por diferentes instituciones como el estado, la familia, las empresas, los clubs de fútbol o los bailes de sociedad. Cada una de estas instituciones comprende una serie de roles o papeles que deben ser. *Así, por ejemplo, en una familia pueden distinguirse los papeles de padre e hijo, adulto o no adulto, masculino y femenino, niño y joven etc. A cada uno de estos papeles corresponde un patrón de comportamiento diferente y la familia se reproduce socialmente forzando a los individuos a ajustarse más o menos al patrón.* (Fernández, 2013, p. 3)

Es en estos roles que también se establece la aceptación de cada uno de ellos, las personas y las instituciones se ayudan de acciones o recursos para remarcarla, ejemplo de ello pueden ser las normas, leyes o la aceptación o rechazo de acciones, ideas y comportamientos de los demás. Es decir que *los individuos hagan lo que tienen que hacer y*

*no hagan lo que no deben hacer, sin necesidad de que nadie venga a recordárselo. Por eso el resultado de la socialización debe ser un proceso de interiorización de las normas sociales, el proceso por el que el individuo convierte la cultura que lo rodea o sus aspectos fundamentales en algo propio. (Fernández, 2013, p.4)*

Al igual que Giddens sostiene que la socialización es un proceso que dura toda la vida, remarcando el papel que juega la familia en ella, debido a que desde un principio se crean lazos afectivos, necesarios para la supervivencia hablando específicamente del ámbito material y económico, pero también de dependencia. Una segunda fase es llevada a cabo por la escuela como institución, que también se ve presente desde temprana edad hasta la edad adulta, por lo cual es muy importante y necesaria para completar dicho proceso. Además, remarca que la socialización es un desarrollo y aprendizaje continuo.

Para Anthony Giddens (2014) la socialización es:

*El proceso mediante el cual el bebé, indefenso, se convierte en una persona con conciencia de sí misma y con inteligencia, capaz de manejar las formas culturales en las que nació. La socialización entre los jóvenes permite que se desarrolle el fenómeno más amplio de la reproducción social y el proceso por el cual las sociedades mantienen continuidad estructural a lo largo del tiempo. Todas las sociedades poseen características que perduran durante largos periodos de tiempo, aunque sus miembros cambien, nacen y mueren los individuos. Las sociedades poseen muchas características sociales y culturales distintivas que han sobrevivido durante generaciones. (Giddens, 2014, p. 388)*

También hace mención que es precisamente gracias a este proceso de socialización que se mantienen conectadas a las generaciones, así mismo es un proceso meramente cultural y que como hace mención es más intenso en la niñez, pero se continua a lo largo del curso de la vida.

Por lo tanto, destaca que es importante ver a los niños como actores activos en dicho proceso y que no solo sean receptores, por eso el actuar de los niños con los adultos les permite reproducir las estructuras culturales, pero también les da la posibilidad de cambiarlas.

Dentro de esta parte entra en juego el que los niños, jóvenes y adultos además de cambiarlas, puedan crear grupos de contracultura u oposición, es por eso que los agentes de socialización proporcionan los lugares o estructuras donde tienen lugar los procesos de socialización, pero no determinan por completo sus resultados, es decir, aceptación o rechazo.

Giddens sostiene que la socialización es un proceso que puede dividirse en dos partes esenciales, diferenciadas en base a la interacción que se dé con agentes y su cercanía. Por un lado, está la socialización primaria que ocurre en la infancia y es el periodo más intenso de aprendizaje cultural; es el momento en que los niños aprenden el lenguaje y las pautas básicas de comportamiento que crean las bases para un aprendizaje posterior; en esta fase el principal agente de socialización es la familia.

Cabe destacar que la socialización que se da en las familias va a variar y depender en primer lugar de su ubicación; es decir, no es el mismo número de familiares, si son más o menos directos con los niños los que educaran desde el nacimiento. Giddens menciona un ejemplo de este caso, el que se da en las familias occidentales, el contexto familiar es menor ya que por lo regular solo el padre y/o la madre son quienes educan; por el contrario, en familias con otras culturas y comunidades, como por ejemplo Latinoamérica y África, el contexto familiar es mayor, ya que no solo se involucran el padre y la madre, sino también abuelos y tíos en la educación del niño.

Esta etapa de la socialización es considerada muy importante, básica y fundamental en el desarrollo desde muy corta edad y para toda la vida; es gracias a esta socialización y educación que da la familia, que los niños se convierten en adultos productivos, plenos y felices, sin embargo si no se da una buena educación en este núcleo, se verá impactado el desarrollo de los niños y tendrá consecuencias en etapas posteriores a lo largo de su vida, por lo cual el proceso de socialización de los niños debe darse de manera completa, equilibrada y dirigida a un bien personal y común.

A esto habría que añadirle un aspecto muy importante, que es la parte que conforma los sentimientos de amor, comunicación y confianza dadas desde el nacimiento y factor imprescindible para la educación, así como intentos naturales de protección y cuidado. En palabras de Hernández:

Una buena educación familiar podría ser más completa y equilibrada que cualquier otra forma de educación por fundarse en fuerzas y contrastes que mutuamente se complementan: la paternidad, que emplea en la educación, la severidad y el rigor, cuida de las eventualidades y da la seguridad de la vida y posee y transmite el conocimiento y la experiencia del mundo y de la época; y la maternidad, que encarna el afecto y la bondad, pródiga los más exquisitos cuidados y comprende amablemente y delicadamente todas las necesidades del cuerpo y del espíritu. La madre anima la casa y hace del hogar el centro y el dechado de la obra educativa. A través de la labor educativa familiar, conscientemente emprendida, el niño se va formando en un mundo de impresiones variadas y fecundas que se completan de un modo armónico, estable y eficaz. (Hernández, 1940, p. 294).

Por otro lado, la socialización secundaria se da en las etapas posteriores como la juventud y madurez, por tal motivo siguen los mismos agentes de socialización, pero se integran otros nuevos como la escuela, los compañeros y amigos, el trabajo, los medios de comunicación masivos. Finalmente, con estos dos tipos de socialización y sus respectivos agentes se da la interacción social que se produce en estos contextos, contribuye a que las personas aprendan valores, normas y creencias que constituyen las pautas de su cultura.

Es en estos procesos de socialización que se busca que los niños sean invitados y estimulados a participar en los valores y costumbres de las sociedades a las que pertenecen, pero también que sean conscientes de su importancia, y se sientan identificados y felices de practicarlos, al punto de volverse hábitos provechosos que se mantengan y creen habilidades y capacidades benéficas para la comunidad, prácticamente se trata de guiar y acompañarse mutuamente, identificar y corregir malos comportamientos todo para buscar un buen desarrollo tanto personal como social.

Finalmente, Simkin y Becerra sostienen que:

*En el campo de las ciencias sociales, el término socialización ha presentado dos acepciones diferentes: la primera remite al proceso de conformación y organización de los grupos sociales en los cuales se ven implicados factores políticos, económicos, simbólicos y culturales, mientras que la segunda se focaliza generalmente en el individuo y remite al proceso por el cual se adquieren los valores, las actitudes y las*

*creencias de una sociedad particular, e involucra tanto procesos intrapsíquicos como la relación entre el individuo y los diferentes agentes de socialización. (Simkin y Becerra, 2013, p.122).*

Remarcando nuevamente la importancia de la familia y el sistema educativo como principales agentes de la socialización y en consecuencia de la funcionalidad de la sociedad y que dicho proceso dura toda la vida comenzando desde corta edad; es que gracias a la socialización se podría cumplir con tres objetivos: el control de impulsos, momento en el que le es posible al niño, joven o adulto la capacidad de poder controlarse, es decir, tener una completa autorregulación; el segundo se comprendería por la ocupación de roles sociales, ya que se da una preparación para poder cumplir y desempeñarse en dichos roles tomando en cuenta la pertenencia a determinada clase social, grupo racial, de cada individuo y comunidad; y finalmente en tercer lugar la internalización de sentido, donde se da el desarrollo de fuentes de significado como puede ser la religión y la pertenencia a grupos étnicos.

Es importante destacar que estos autores abarcan dentro de la socialización secundaria no solo la escuela, sino también los grupos de pares, que son los individuos que comparte categorías sociales comunes y ciertos ámbitos de interacción, estos grupos son en su mayoría conformados por compañeros de clase o actividades de interés de un individuo.

## **Resumen**

Como ya se mencionó anteriormente, la Sociología es una ciencia muy importante para el estudio de la sociedad, de todos los acontecimientos y situaciones que en ella ocurren, para poder identificar problemáticas, causas, consecuencias y posibles soluciones, en casi todos los ámbitos y temas relacionados con las personas, tomando en cuenta su cultura, religión, política, economía y demás aspectos en su comunidad.

Dentro de la Sociología se encuentra una gran e importante rama como la Sociología del Deporte donde se pueden estudiar un sinfín de temas, para esta investigación el interés central es identificar el proceso de socialización en los niños que practican natación.

Influenciada por los grandes autores citados y desde mi particular perspectiva me permito hacer mi propia definición de lo que es la socialización; en términos generales es un

proceso educativo influenciado por la sociedad, el contexto histórico y socio cultural, en el cual los individuos desde que nacen y durante toda su vida incorporan: normas, roles, valores, actitudes, autodisciplina, moral, orienta relaciones con los mismos, con mayores y otras personas, responsabilidades, integra la religión si es que pertenece a una comunidad o familia religiosa, ideología, actitudes, hábitos, leyes, comportamientos buenos, resalta comportamientos no aceptados, regula la agresividad, habilidades y creencias, aprende a ser crítico, a tener conciencia de sí mismo y de la sociedad a la que se pertenece.

Este proceso es lo que ayuda a caracterizar al ser humano como tal, ya que lo dota de humanidad, lo constituye como sujeto individual y colectivo, dichas conductas, comportamientos y actitudes, que además de contribuir al correcto funcionamiento de la sociedad, fortalecen la reproducción de la misma y por ende su continuidad y permanencia. Dicho proceso es llevado a cabo a través de diversos agentes de socialización tales como la familia, la escuela, los grupos de iguales, los medios de comunicación, las instituciones religiosas y recreacionales entre otras.

El proceso de socialización de los niños, se puede dividir en dos grupos, aunque para algunos teóricos, dicho proceso comprende más fases. En primer lugar, está la socialización primaria, que es la primera fase educativa por la que se atraviesa en la niñez; por medio de ella se convierte y adentra al miembro en la sociedad. Es en esta etapa donde se enseñan y aprenden habilidades y comportamientos básicos como hablar, bañarse, vestirse, obedecer a los mayores, cuidar de los menores, participar, respetar, valores, compartir, reglas, formas de comportarse de acuerdo a su sexo, lo que está bien y mal de acuerdo a su edad, actos y sociedad, como relacionarse, expresarse o reprimir emociones nuevamente dependiendo de la familia de origen y del sexo, autocontrol, responsabilidades, etc.

Todo este conocimiento y aprendizaje corre a cargo en primera instancia de la familia, ya que son ellos los que se encargan de enseñar a los niños, pero es importante destacar que las características del aprendizaje toman en cuenta las prácticas familiares, estas reflejan y transmiten los valores que se encuentran presentes y disponibles en la cultura y la generación a la que pertenecen. Sin embargo, la cultura puede dar mayor o menor libertad a los padres para variar los patrones de conducta, actitudes y valores que transmiten de acuerdo a una socialización más estrecha o más amplia.

Además de que los padres realizan el proceso educativo influenciados por sus experiencias, se muestran como ejemplo y se ayudan de herramientas, acciones y muestras de sentimientos; por ejemplo, se ayudan de herramientas como juegos, películas, canciones etc., acciones como recompensas, castigos, comunicación, cuidado, protección, apapachos, aprobación o rechazo, autoridad, guiar, participación, etc., así como sentimientos como amor, confianza, lealtad, empatía, sensibilidad, apoyo y regulación emocional.

Finalmente, un dato muy importante es que la socialización primaria es muy importante para el individuo, en especial para los niños y es base fundamental para llevar a cabo la socialización secundaria.

La socialización secundaria, es una ampliación, fortalecimiento y continuación de la primera socialización, se construye en los procesos que introducen al individuo en obras, roles y contextos de su sociedad, se da una especialización de conocimientos, una ampliación e incremento de la interacción con otros. Esta etapa es llevada a cabo por la familia, pero se añaden otras instituciones, la principal es la escuela, aunque también puede ser los amigos, los medios masivos de comunicación (radio, televisión, internet, redes sociales), los grupos religiosos, grupos de ocio y deportivos, el Estado etc. El resultado es una buena voluntad por parte del niño para cumplir con las directivas del agente de socialización.



## **CAPÍTULO II ACERCANDONOS A LA NATACIÓN**

### **DEPORTE**

El deporte sin duda es un aspecto muy importante para esta investigación, sobre todo por el ámbito social que en el veo, aparte de ser actividades motrices aparece también como un medio para educar, para desarrollar y fortificar el cuerpo. A nivel individual, es sin duda un aspecto característico del hombre, pero también lo es de la sociedad, es por ello que son actividades que se han dado desde la antigüedad y que son un reflejo de la sociedad, de sus avances, actividades, conductas, cambios, destrezas y habilidades. Es gracias al deporte y a su práctica desde corta edad y durante toda la vida, que se puede obtener un desarrollo personal y social.

El deporte es fundamentalmente un hecho social e institucional, corresponde a un fenómeno a gran escala que impone un dispositivo oficial y aparatos materiales poderosos: federaciones, controles del Estado, reglamentos, instancias de autoridad, calendarios, protocolos, árbitros y auxiliares, sanciones, normas, recompensas y penalizaciones. Según Parlebas, el deporte es un conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición e institucionalizadas. (Parlebas, 2008, p. 105). Por otro lado, la UNESCO

(1998), ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectados con un récord en la superación de sí mismo o de su adversario.

Por lo tanto, el deporte es diferente de realzar cualquier actividad física<sup>3</sup> ya sea por ocio o de forma amateur<sup>4</sup>. La práctica de actividades físicas y del deporte va a tener un impacto directo e importante para la sociedad en aspectos económicos, sociales, culturales, políticos, salud, educación, población.

## TIPOS DE DEPORTE

### *Deporte de competición*

Los deportistas que se desempeñan en el deporte competitivo se especializan en demostrar el nivel de dominio de una tarea deportiva concreta en un enfrentamiento deportivo (competencias), en comparación con otros deportistas o con él mismo. (Viadé, 2003, p. 40). Dentro de su entrenamiento constante busca mejorar cada una de sus capacidades, perfeccionar su técnica, evaluar punto buenos y débiles, construir planes para obtener mayor eficacia y por ende logros, así como disminuir sus tiempos. Es por ello que gracias a un constante y especializado entrenamiento y con ayuda a su entrenador, psicólogo, médico y demás especialistas busca una profesionalización de su actividad deportiva.

Una finalidad muy importante dentro de este tipo de deporte es prepararse constantemente para competir y obtener reconocimiento de su trabajo y desempeño, añadiéndole un plus que es un paga económica o material. En este tipo de deporte, es mayor

---

<sup>3</sup> Según Ramírez (2010) la actividad física se puede definir dentro de tres aspectos fundamentales, el primero de ellos es el biológico, donde se remarca que son movimientos corporales realizados con los músculos esqueléticos que conllevan un gasto o consumo energético; el segundo sería el personal ya que gracias a la capacidad de movimiento natural del cuerpo, se puede satisfacer necesidades básicas o simplemente para realizar sesiones de entrenamiento deportivo, estas experiencias permiten adquirir reconocimientos de nuestro entorno y de nuestro cuerpo; y finalmente la dimensión sociocultural que es la realizada por el sujeto en interacción con el entorno, puede realizarse en compañía o solo, en equipo y con contrincantes.

<sup>4</sup> La palabra no tiene correspondiente exacto en español, viene del latín amateur que significa el que tiene gusto por todo. De acuerdo con la Federación Internacional de Atletas Amateur, el amateur es alguien que compite por el amor al deporte y como un medio de recreación, sin ningún motivo puede asegurarse un beneficio material por tal competición. (Parent, 1990, p. 41)

la exigencia física, resistencia, no sin dejar de lado algunos aspectos que se tienen con la práctica de cualquier actividad física como la disciplina, fuerza física y mental etc.

### *Deporte de ocio*

*El objetivo de las personas que hacen este tipo de deporte, es ocupar el tiempo de ocio en una actividad que, en muchos de sus aspectos, se parece al deporte de competición, pero no comparte el mismo objetivo que es la competición.* (Viadé, 2003, p. 40). Es notable que muchos deportistas empezaron sin el menor interés por ser profesionales; su gusto nace cuando son niños y se van perfeccionando al paso del tiempo, se convierte en un estilo de vida que posteriormente lo lleva a competir. También se nota que, aunque los atletas son comercializados siguen amando su deporte y lo juegan por el placer que les proporciona. En síntesis, tanto el deporte de competición como el de ocio van de la mano, ya que uno puede llevar a otro, y el otro por más fin competitivo que se tenga siempre se amara el deporte que se practica.

### *Deporte para la salud*

Una de las prácticas más usuales hoy en día y que ha tenido mayor auge en los últimos 5 años, es hacer deporte para mejorar y mantener la salud. En una sociedad que está en busca de tener un bienestar completo y mayor como la nuestra, uno de los temas que más preocupan es el de la salud en el sentido de recuperación, preventivo y terapéutico, y en este caso el deporte demuestra que puede ser un buen elemento para conseguirla. (Viadé, 2003, p. 41). Por ejemplo, una persona con problemas de espalda debe practicar natación por prescripción médica; en este ámbito, la práctica del deporte tiene como objetivo mejorar el nivel de salud de quien lo practica sin tener demasiado en cuenta los niveles de perfección en la ejecución de los ejercicios deportivos.

### *Deporte por estética*

Sin duda el valor que tiene el cuerpo en todas las sociedades es muy importante, en cada sociedad un cuerpo es perfecto cuando cubre ciertos requerimientos que puede basarse en la cultura, el espacio, el tiempo, los valores etc., tales como la altura, el color de piel, el color de los ojos, forma de los labios y nariz, el tener el cuerpo esbelto, con curvas o rellenito y por supuesto que dependerá del sexo y género.

Al igual que el deporte por la salud el deporte por estética ha tenido un mayor auge en los últimos años, aunque cabe resaltar que el amor y esfuerzo por tener un cuerpo bello no es característico de un tiempo, sino que es una característica social antigua. En la sociedad mexicana de la actualidad, es común ver personas dedicadas completamente al deporte y a todos los ejercicios, pues está de moda para algunos o estilo de vida y cultura para otros el ser fitness<sup>5</sup>, donde se engloba de manera homogénea el tener una buena alimentación, descanso, salud, desempeño físico y competitivo y por supuesto un cuerpo definido, casi escultural, se busca un cuerpo perfecto, un estado generalizado de bienestar.

Por otro lado, los medios de comunicación influyen mucho en lo que suponen es una buena concepción del cuerpo, aunque muchas veces, no es gracias al deporte y una buena alimentación que se consigue un bonito cuerpo, sino que se recurre a productos milagro en ocasiones peligrosos, así como al estallido de la modificación corporal, es decir, a la cirugía plástica.

### *Deporte por pasión*

La práctica de deporte por gusto, podría estar implícita en los otros tipos de deportes antes mencionados; sin embargo, hay personas que deciden practicar algún deporte porque les llama la atención y les gusta mucho, realmente aman desempeñarse en una actividad, porque es una manera más de relajarse, además de los lazos familiares que practican algún deporte, y darles satisfacción personal y diversión.

## **DEPORTE Y SOCIEDAD**

El deporte es un factor importante en la sociedad, para todas las personas y más para los niños, ya que les ayuda y beneficia de muchas formas; una de ellas es la educación de la voluntad que juega un papel primordial en la búsqueda del querer. Disciplinar la voluntad es un paso necesario para la realización del hombre. La ética indica los puntos de partida, los medios y los fines de esta disciplina. (Parent, 1990, p. 10). Otros puntos importantes y en relación con el proceso de socialización son los valores del deporte que pertenecen a la cultura; gracias a ella creamos una visión del mundo y a partir de esa visión definimos nuestros comportamientos. El deporte también es un factor constructivo y reconstructivo en

---

<sup>5</sup> Es una palabra que proviene del inglés que traducido literalmente es en forma

## Acercándonos a la natación

la sociedad, a la vez es también creador de una identidad personal y colectiva. En palabras de Ramírez el deporte:

*Difunde un nuevo humanismo, una forma singular de hacer cultura y es un extraordinario cauce de expresión de valores sociales, personales y del desarrollo sostenible. Es considerado como un derecho básico de los seres humanos, es una actividad vinculada intrínsecamente al desarrollo integral de la persona, se considera como un factor de inclusión social, atenúa la exposición a situaciones de riesgo social y está presente en los niveles primario y secundario de los sistemas educativos. (Ramírez, 2010, p. 15).*

Básicamente, según Ramírez (2010), el deporte tiene varios aspectos dentro de sí, el primero es la cultura, porque es una manifestación humana que conlleva símbolos, rituales, códigos y reglamentos, se representan las formas de la vida social, de la expresión, de valores. El segundo sería el desarrollo humano, y estoy completamente de acuerdo, ya que la práctica de deporte va más allá de lo físico, ya que conlleva un crecimiento económico, pero además aumenta las opciones de las personas y las oportunidades disponibles para todos los miembros de la sociedad.

Las capacidades humanas básicas que son necesarias para ellos son: tener una vida larga y en salud, recibir enseñanza, estar informado, tener acceso a los recursos necesarios para alcanzar el nivel de vida aceptable y poder participar en la vida de la comunidad a la que se pertenece. A ello puede contribuir directamente el deporte, porque este es un componente clave de la vida social: reúne a la gente de una forma divertida y participativa, ayuda a crear relaciones sociales y a mejorar la comunicación entre los individuos y entre los grupos, en definitiva, a fortalecer el tejido social. El tercero sería desarrollo social, los programas deportivos son una buena herramienta para iniciar el desarrollo social y para mejorar la cohesión social sobre todo cuando se destina a niños y jóvenes.

Es gracias a la difusión del deporte que se logra la disminución de comportamientos de alto riesgo especialmente consumo de drogas y delincuencia, al reducir también la discriminación en razón del sexo o de la extracción social y pueden contribuir a mejorar la integración de las personas con capacidades diferentes. El cuarto sería la paz, ya que los

vínculos potenciales entre ambos son muy fuertes, el deporte puede ser un foro ideal para reanudar el diálogo social y superar las divisiones. Las actitudes y los valores aprendidos a través del deporte son en gran parte las mismas actitudes y valores que se enseñan en la educación para la paz, para resolver conflictos y prevenirlos, para crear condiciones que lleven a la paz y tranquilidad, las actividades deportivas pueden enseñar honestidad, comunicación, cooperación, empatía y respeto por el cumplimiento de las reglas, preocupándose por un bien personal, pero también de los compañeros practicantes, del equipo y de la comunidad.

El quinto y muy importante sería el deporte y la educación, Ramírez sostiene que el deporte es una escuela para la vida. Las habilidades que se aprenden a través del juego, la educación física y el deporte son fundamentales para el pleno desarrollo de los jóvenes. *La educación física es la única asignatura del currículum que se centra específicamente en el cuerpo y también en la mente y en el espíritu.* (Ramírez, 2010, p. 26). Finalmente, el sexto punto sería el de la salud, debido a que la actividad física y el deporte son necesarios para mejorar la salud y el bienestar. La actividad física puede reducir el riesgo de muerte prematura o enfermedades que incluye desde las enfermedades cardiovasculares, cáncer y diabetes, hasta el estrés, la ansiedad y la depresión. También ayuda a reducir la hipertensión, a controlar el peso y a prevenir y controlar la osteoporosis.

Por otra parte, *la práctica regular de actividad física y deportiva como parte de un estilo de vida saludable es la manera más rentable y sostenible de evitar el aumento de enfermedades no transmisibles particularmente a partir de determinadas edades ofreciendo grandes beneficios económicos sobre todo en países en vías de desarrollo.* (Ramírez, 2010, p. 27) En síntesis el deporte se postula como un elemento esencial para respaldar el sistema educativo, las políticas sanitarias y en general todos los requerimientos sociales actuando como un determinante en la calidad de vida de las personas en sociedades modernas como la nuestra.

Para concluir este apartado relacionado con el deporte, me parece preciso remarcar que en si todos los deportes son buenos, mágicos, cada uno de ellos se enfoca en diferentes cosas, herramientas, equipos, reglas, movilidad del cuerpo, etc. Es gracias a la diversidad del deporte y a su internacionalidad que cada persona puede encontrar un deporte que le produce

## Acercándonos a la natación

satisfacción, diversión, gusto y pasión. La lista de todos los deportes es amplia, por lo que algunos ejemplos serían: atletismo, ciclismo (BMX, montaña, pista), handball, fútbol, saltos, básquetbol, tenis, piragüismo, waterpolo, vela, bádminton, equitación, triatlón, boxeo, esgrima, taekwondo, gimnasia (artística, rítmica, trampolín), tiro con arco, halterofilia, voleibol, judo, lucha (grecorromana, libre) pentatlón moderno, etc., y por supuesto el deporte de interés para ésta investigación, la natación.

### HISTORIA DE LA NATACIÓN A TRAVÉS DEL MUNDO

La natación entendida como deporte, es decir, como un tipo de actividad física arreglada y regulada por organismos federativos tanto nacionales como internacionales, surge en el siglo XIX, (Llana y Pérez, 2007, p. 52). Sin embargo, la relación del hombre con el medio acuático es muy antigua, ya que a decir de varios autores, esto se debe a que el ser humano desde sus orígenes se vio obligado a interactuar con ríos, lagos y mares para sobrevivir, para poder encontrar alimentos, materias primas, escapar de enemigos o de depredadores, emigrar de unas tierras a otras en búsqueda de un mejor hábitat; e incluso autores como Llana, Pérez y Aparicio, sostienen que puede darse la posibilidad de que se introdujeran en el agua y nadaran solo por gusto.



6. Conde Almasy en caverna. Llana, Pérez y Aparicio, 2011, p. 54)

Referente a esto Laszlo Almasy en 1929, encontró una caverna donde se hallaban pinturas rupestres del año 4500 a.c., pero lo realmente impactante para todos es que en ellas se destacaba la aparición de hombres nadando, Laszlo la llamó la cueva de los nadadores [y se encontraba] en medio del desierto de Sahara, donde hace miles de años hubo agua y los

individuos de la época nadaban en ella. (Llana, Pérez y Aparicio, 2011, p.55)-

### *La antigüedad clásica (Grecia y Roma)*



8. Vasija de Andócides, "Mujeres bañándose" 525-520 a.c. Museo del Louvre, París. (Llana, Pérez y Aparicio, 2011, p. 70)

De este periodo, existe gran cantidad de restos que atestiguan la existencia de actividades acuáticas: bajorrelieves, estatuas, albercas y escritos. La práctica de actividades natatorias en estas civilizaciones parece inevitable, pues se desarrollaron a lo largo y ancho del Mar Mediterráneo, donde los intercambios comerciales se realizaban principalmente por mar. (Llana, Pérez y Aparicio, 2011, p.71). Es por eso que saber nadar era de suma importancia, no sólo para

salvase en caso de naufragio, sino también para salvar el alma, una creencia muy importante para los romanos y griegos, ya que si se ahogaban no podrían recibir unas adecuadas honras fúnebres. En esta época son observables varias obras de arte que reflejan el gusto por nadar y también la relación de la natación con los dioses. Un ejemplo de esto es la vasija llamada Mujeres bañándose de Endo Cid, siglo VI a.c., donde es apreciable mujeres bañándose, nadando, apunto de zambullirse, poniéndose ungüentos y dirigiéndose a los vestidos.

Otra obra de arte muy importante, es el Vaso Francois de 570 a.c. que es una cratera de cerámica (recipiente para mezclar vino y agua) realizada por Ergotimos y decorada por el pintor Clitias con 270 figuras negras, entre ellas se representa el desembarco de Teseo el Místico rey de Atenas que derrotó al minotauro en Ática, se puede ver al barco arribando a tierra y uno de los marineros nadando.



7. "Vaso Francois" de Ergótimos y Clitias. 570 a.c. (Llana, Pérez y Aparicio, 2011, p. 70)

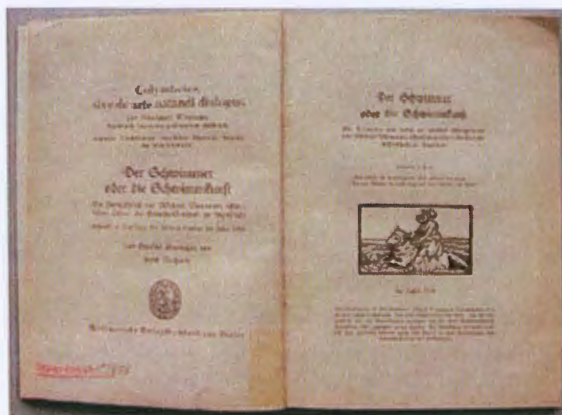
### La Edad Media

Tras la desaparición del Imperio Romano de occidente, la estructura económica, social, política y militar cambió radicalmente dando lugar al medievo ocurrido del siglo V al siglo XV. Esta fue una época difícil en muchos aspectos del desarrollo de la humanidad, y la natación no fue una excepción porque los baños y albercas prácticamente desaparecieron, la higiene corporal pasó a un segundo plano y además el miedo de la población a las plagas y pestes hizo que la gente se bañara muy poco, pues suponía desvestirse a la intemperie. Incluso los caballeros dejaron de considerar a la natación como una actividad necesaria para el campo de batalla, porque las pesadas armaduras que utilizaban imposibilitaban tanto la flotación cómo los movimientos necesarios para nadar.

### Del renacimiento al siglo XVIII

Esta época es caracterizada por el surgimiento del interés por la ciencia y el arte en Europa, es precisamente en esta época que la natación tuvo un resurgimiento. Ejemplo de esto es que en la obra *Historia de gentibus septentrionalibus*, escrita por Olaus Magnus arzobispo de Uppsala Suecia en 1555, destaca que una de las costumbres de los habitantes de la región era la natación, principalmente en temporadas de calor. *Era tanta la popularidad de la natación que en 1796 se creó el primer club de natación en la misma región.* (Llana, Pérez, Valle, Sala, 2012, p. 13). En este lapso de tiempo la natación empezó a formar parte importante en la escritura de libros y manuales, debido a esto surgieron dos posturas:

En primer lugar, la positiva que corrió a cargo de muchos pensadores y tuvo mayor auge. Referente a esto se encuentra la aportación del diplomático Thomas Eliot, quien propone una educación integral, que abarca no solo adquirir conocimientos, sino que también realizar ejercicios físicos. También se dio el caso del primer libro de natación *Colymbetes, sive de arte Natandi Dialogus et Festivus et Lucundus Lectu,*



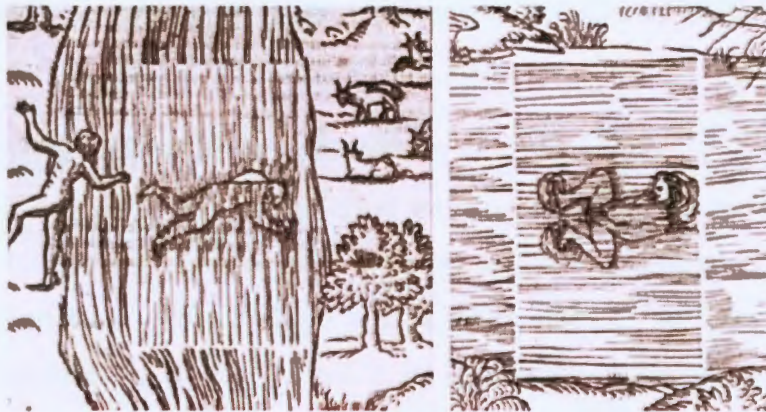
9. Edición alemana de 1915 de *Colymbetes*. Nicholas Wynman, 1593. (Llana, Pérez y Aparico, 2012, p. 11)

Acercándonos a la natación

escrito por el lingüista Nicholas Wynman en 1538, haciendo mención del estilo dorsal, vertical y de pecho.

Posteriormente se publicó un popular libro titulado *De Arte Nadandi, Libri Duo, Quorum Prior Regular Ipsius, Posterior Vero Praxin Demonstrationeque Continuet*, escrito por Everard Digby en 1587, destinado a la enseñanza de la natación (a fin de evitar casos de

ahogamiento en las universidades de Oxford y Cambridge) donde defendía la natación como un arte igual que la medicina, la agricultura o la navegación, sostiene que el ser humano puede nadar mejor que



10. Izquierda, nadando como los delfines. Derecha, nadando de espalda. *De Arte Natandi* (1587) de Everard Digbie. (Llana, Pérez y Aparicio, 2012, p. 12)

los peces y describe diversas formas de nadar: como los perros, lateral, de espalda de pecho y como los delfines.

Este libro sirvió de base para la gran obra *L'Art de Nager*, a cargo de Melichedeche Thevenot en 1696, donde describe la natación como un deporte antiguo que no ha recibido la investigación científica necesaria para mejorar su eficacia; razón por la cual en su libro alternaba descripciones de la técnica basadas en el conocimiento científico de ese entonces, junto a actividades recreativas y toques de humor.



11. Edición inglesa del libro *L'Art de Nager* (1696) de Melichedeche Thevenot. (Llana, Pérez y Aparicio, 2012, p.14)

Finalmente, el libro *Anatomy of Melancholy* escrito por doctor Robert Burton en 1621, que recomendaba la práctica de natación y otros ejercicios para poder salir más fácilmente de la melancolía.

En segundo lugar, la postura negativa, que tuvo como exponentes a Francis Bacon y Bartholomew Parr en 1819, quienes creían que la natación era mala ya que no era una actividad natural del hombre, por lo cual no debía practicarse (Llana, Pérez, Valle, Sala, 2012, p.16).

### *El resurgir definitivo de la natación en el siglo XIX*

En el siglo XIX se consolida la natación en el mundo occidental gracias a tres acontecimientos clave: A) las grandes travesías, ejemplo de esto es que el 3 de mayo de 1810 Lord Byron y Ekenhead. cruzaron nadando 1900 metros en el estrecho de Eslesponto (Dardanelos) entre las localidades de Systos y Abydos; B) la natación militar, ya que era necesario que los cadetes aprendieran a nadar porque les serviría en el campo de batalla y para poder utilizar las armas sin riesgo de que se mojaran, creando así estilos especiales para sus necesidades, además de que las nuevas armaduras les permitían un mejor movimiento; C) la aparición de los primeros clubs (en Inglaterra la National Swimming Associaton en 1837), albercas (la primera en 1845, para poco después ser más de 200) y primeras competiciones (primeros juegos olímpicos en 1896 en Atenas donde la competencia fue en mar abierto 1200 metros estilo libre), así como la fundación en 1908 de la FINA (Federación Internacional de Natación) en Londres, organización que se encarga de regular y organizar las competencias de natación.

Fue hasta el siglo XX donde la mayor parte de la población de países occidentales aprendieron a nadar, esto fue posible gracias a la popularización de los cursos para bebés y niños.

### **¿QUÉ ES LA NATACIÓN?**

Esta investigación tiene como centro de análisis la natación en un aspecto social, es ahí donde entra la sociología del deporte y en específico el proceso de socialización. Debido a esto considero relevante tener claro lo que significa la natación. En la búsqueda de la definición adecuada, me resultó un tanto complicado, ya que no existen muchos libros

## Acercándonos a la natación

especializados en el tema, y los que existen están centrados en dar pasos y métodos para el primer acercamiento de las personas con el agua, así como enseñar a nadar a bebés, niños, adolescentes y adultos los diferentes estilos, y en segundo lugar aspectos de supervivencia.

Es por eso que considero oportuno plasmar la definición proporcionada por la Real Academia Española; que dice que la natación es: *Acción y efecto de nadar. Practica y deporte, consistentes en nadar. Deporte olímpico que se practica en una piscina, consistente en pruebas de velocidad, realizadas en diversas modalidades, sincronización, saltos o waterpolo. Así mismo esto nos hace referencia a la definición de nadar: Dicho de una persona o de un animal: trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo. Dicho de una cosa: flotar en un líquido cualquiera.*

Por otro lado, una definición proporcionada por el especialista en actividad física y deporte Mauricio Gallo, sostiene que la natación es:

*El arte de sostenerse y avanzar, usando los brazos y las piernas, sobre o bajo el agua. Puede realizarse como actividad lúdica o como deporte de competición. Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida. A diferencia de otros animales terrestres que se dan impulso en el agua, de manera parecida a su forma de caminar, el ser humano ha tenido que desarrollar una serie de brazadas y movimientos corporales que le impulsan en el agua con potencia y velocidad. (Gallo, 2014, p.8).*

En cuanto a esta definición me parece muy importante rescatar el inicio, ya que dice que nadar es un arte, en efecto todo lo que realizamos tiene su nivel de complejidad y para las personas que la practican se vuelve un arte, por su belleza en movimientos corporales, por su forma de sensibilizarnos nosotros mismos y con los otros, porque liberamos y creamos emociones, porque es un lugar propicio para relajarnos por el contacto del agua con nuestro cuerpo, implica conocernos, querer coordinar nuestro cuerpo y sobre placer, amor y gusto en quien lo practica.

Lo antes mencionado me llevo a querer saber, identificar y analizar qué es lo que la natación significa para sus practicantes, por tal motivo al momento de realizar mis entrevistas

## Acercándonos a la natación

una pregunta que me pareció importante hacer a los instructores de natación, es ¿Que significa para ellos la natación?, básicamente todos coincidieron en lo mismo y considero que una respuesta que ejemplifica su pensar es la siguiente:

*Natación para mí significa muchas cosas, para mí significa: salud, bienestar personal, mental, emocional; y en este caso en cuanto a social, te ayuda a desarrollar muchas partes de la vida emocional, esa parte, como se le dice, esa parte del carácter, para mí la natación ha sido fundamental, principal en mi vida, para carácter, para formarme, para tanto en el deporte como en la vida misma. (Entrevista profesor No. 2)*

Gracias a estas entrevistas, me percate de que también es un estilo de vida para todo aquel que practica de manera constante y que se motiva para llegar a niveles competitivos; sin duda la natación no solo es un deporte completo, sino que trae consigo un sin fin de beneficios, aspectos no solo de salud, físicos sino mentales y sociales.

Por lo tanto, mi definición es que la natación es una actividad física antigua realizada por los humanos en primera instancia como supervivencia y lo largo del tiempo se convirtió en un estilo de vida y deporte. La cual consiste en mantenerse sobre el agua, dentro de ella, flotar y desplazarse con ayuda de movimientos que realizamos con los brazos y piernas. Esta práctica puede ser de forma amateur o competitiva y es ahí donde se convierte en un deporte, en un estilo de vida.

Para los niños la natación tiene algo de magia, sin duda una actividad sumamente divertida. Entre los niños y niñas en edad escolar la natación se encuentra invariablemente entre los primeros puestos de la lista de actividades más populares. La natación lo tiene todo, es emocionante y estimulante, tiene todos los ingredientes capaces de convertirla en una actividad divertida y popular. Es uno de los pocos deportes que tienen apenas una limitación de edad para comenzarla a practicar, lo magnifico es que siempre, a toda edad la puedes practicar; existen ejercicios para avanzados y principiantes, puede ser practicada a solas o en grupos, ofrece actividades que permiten enfrentarse a personas de cada sexo, incluso las personas con capacidades diferentes pueden hallar una distracción en dicho deporte. Por el momento hasta ahí se queda mi definición y al avanzar este escrito se complementará.

## RAMAS DE LA NACIÓN

La natación es un deporte que sirve de base para la práctica y especialización de otros deportes acuáticos, como ejemplo de esto están los clavados, polo acuático y natación sincronizada. También se pueden encontrar actividades como la natación en aguas abiertas, buceo, el surf y el esquí acuático.

### *Clavados*



12. Clavados. [Fotografía de CONADE]. (Abu Dabi, Copa del mundo de clavados de altura, 2018)

También conocido como saltos, son actividades consideradas un deporte, además de ser emocionantes y divertidas, que consisten en lanzarse a la alberca (que debe contar con una mayor profundidad a las albercas convencionales) desde un trampolín o placa rígida que se puede encontrar a diferentes alturas: 1, 3, y 10 metros. En lugares donde no se cuenta con dichas condiciones para saltar, se

puede improvisar, tal es el caso de los clavadistas de Acapulco Guerrero que se lanzan de rocas en la Quebrada a alturas de 40 metros.

Los clavados de competición están regulados por instituciones oficiales y se evalúa la ejecución, figura descrita en el aire y la entrada al agua. Existen diversos grados de dificultad que varían y se caracterizan según sus giros, altura y complejidad. Para este deporte la natación es una base indispensable, porque finalmente el clavadista se lanza a un lugar con agua y tiene que saber nadar no solo para sobrevivir sino para disfrutar plenamente de la actividad. Esta actividad se complementa con otro deporte como la gimnasia, para practicarlo son necesarias, se desarrollan en el transcurso del tiempo, habilidades específicas como fuerza y flexibilidad y por supuesto valor, es decir no tener miedo a las grandes alturas.

### *Polo acuático*



13- Polo acuático. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla, Juegos centroamericanos y del caribe, 2018)

Es un deporte que toma aspectos de varias disciplinas y las combina, utiliza como base la natación y algunos aspectos del fútbol soccer y el polo. Se practica en una alberca en donde se enfrentarán dos equipos, cada uno con 6 jugadores más el portero, que buscan anotar el mayor número de goles en la portería del equipo contrario. Al igual que el fútbol soccer tiene faltas y expulsiones. Para jugar un partido se divide en cuatro tiempos cada uno de ocho minutos,

para no ser descalificados los jugadores deben mantenerse siempre flotando y nadando, el balón solo se puede lanzar con un brazo. También es conocido como waterpolo.

### *Nado sincronizado*

Es un deporte que se realiza dentro de la alberca haciendo movimientos físicos elaborados y complejos, una especie de danza acuática que se acompaña con música, se puede practicar de forma individual, dúo, o equipo. Esta actividad combina y se ayuda de otras disciplinas deportivas como la gimnasia, la danza y por supuesto la natación, se debe contar con flexibilidad, resistencia, fuerza, coordinación. Es uno de los deportes caracterizados por su alta feminización ya que se considera casi exclusivo de mujeres, aunque en la actualidad poco a poco va dándose un interés y practica por parte de los hombres. En las competencias los jueces evalúan la



14. Nado sincronizado. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla, Juegos centroamericanos y del caribe, 2018)

calidad artística, técnica, gracia, delicadeza, la creación artística en sincronía con la música, la fuerza, la altura de cada figura y su actitud (expresión artística) con un máximo de 10 puntos.

### *Surf<sup>6</sup>*



15- Surf. [Fotografía de Federación de surf Costa Rica]. (Costa Rica, 2019)

Es un deporte acuático originario de las islas de Hawái, donde es llamado el Deporte de los reyes, consiste en deslizarse y hacer giros en una ola de pie sobre una tabla, para dicha actividad es necesario tener una gran habilidad natatoria y un buen equilibrio. La dificultad de este deporte radica en la velocidad como en el tamaño y la forma de las olas. Un símbolo característico de este deporte es la tabla de surf que tiene una longitud de 2.80 a 3 metros, una anchura de 60 centímetros y un grueso de 8 a 10 centímetros.

### *Esquí acuático*

Es un deporte que mezcla el surf y el esquí convencional. Su característica y atractivo general es su velocidad y la emoción que produce estar siempre en equilibrio. Para poder practicarlo se necesita una lancha que tire de una cuerda que sostiene el practicante, quien se encuentra sobre uno o dos esquís, haciendo piruetas y maniobras. Hay tres tipos de competiciones: las figuras, los saltos y el slalom. Este deporte necesita una gran fuerza y sobre todo una buena técnica al practicar natación, regularmente los practicantes usan chaleco salvavidas.



16. Esquí acuático. [fotografía de el universal Querétaro]. (México, Querétaro, 2018).

<sup>6</sup> En su traducción del inglés al español sería navegar, por lo que puede entenderse como navegar las olas.

### *Buceo*



17. Buceo. [Fotografía de Serrano David, Federación Española de Actividades Subacuáticas] (España, 2018)

Conocido también como submarinismo y escafandrismo, es una actividad donde las personas complementan la natación con sumergirse, puede realizarse en el mar, ríos o lagos, ya sea por diversión o investigación. Para realizarlo es necesario contar con materiales y herramientas específicas como: aparatos para respirar bajo el agua (escafandra autónoma: regulador que cuenta con aire comprimido), aletas, visor, lastre, chaleco hidrostático y traje especial de material termoaislante. Es una actividad compleja y un tanto peligrosa, por lo que es necesario tener capacitación previa y estar conscientes de los riesgos y efectos de la presión. Para convertirse el buceo en deporte, se tiene como base la suspensión voluntaria de

la respiración dentro del agua mientras se recorren largas distancias o se desciende hasta grandes profundidades, de ser así se llama apnea y es considerado un deporte extremo.

### *Natación en aguas abiertas*

La natación en aguas abiertas es una subdisciplina de la natación, esta actividad trata de nadar en lugares abiertos, que en su mayoría son mares, ríos y lagos; por tal, motivo la distancia es mayor (5, 10 y 15 kilómetros), la complejidad aumenta debido al movimiento del agua que crea resistencia al cuerpo, produciendo un mayor gasto de energía.



18. Natación en aguas abiertas. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla, Juegos centroamericanos y del caribe, 2018)

## PRACTICANDO NATACIÓN

### *Movimientos básicos de la natación*

Antes de comenzar la práctica de los estilos de natación, es importante que los principiantes entren al agua con facilidad, en caso contrario deben contar con ayuda de los padres o profesores, poco a poco perder el miedo al agua (situación que es común), posteriormente aprender algunos aspectos y movimientos básicos.

### **Flotación**

Dentro de estos movimientos básicos, el más importante es la flotación, la cual se logra inhalando aire lo más hasta llenar los pulmones, acción que aumenta nuestro volumen y reduce la densidad del cuerpo; esta actividad junto con la relajación, nos permite flotar, es decir, mantenernos sobre el agua.

Para flotar existen varias posiciones, de cuclillas, horizontal boca arriba y boca abajo.

### **Cuclillas**



19. Flotar cuclillas (Fotografía de freepik) (2019)

Para flotar en la posición de cuclillas, también conocido como barril u hongo, se tiene que respirar profundamente, después meter el rostro en el agua y levantar ambas rodillas, rodeándolas con los brazos. De esta forma se requiere tener un mayor equilibrio.

### **Horizontal boca abajo**

El cuerpo se mantiene recto con la cara hundida en el agua. Para poder respirar, la cabeza se vuelve a un lado o bien las manos presionan hacia abajo mientras se levanta la cabeza. Resulta más difícil para ciertos nadadores a causa de la tendencia a hundir los pies.

## Horizontal boca arriba



20. Flotar estrella. (Fotografía de Juan, nada fácil) (2016)

Después de aspirar profundamente, el nadador debe echar la cabeza hacia atrás, de modo que el rostro quede mirando hacia arriba con brazos y piernas perfectamente extendidos. Las manos permanecerán junto a los costados o bien apoyadas en las caderas, es la postura más confortable y fácil de todas.

Otra forma de flotar horizontalmente boca arriba, es abrir manos y piernas de forma similar a una estrella; de ahí su nombre flotar de estrella, también conocido como “de muertito”. Es importante señalar que estas dos últimas formas también se pueden hacer boca abajo.

## Movimiento de costado

Este movimiento es apto para descansar, ya que exige mucho menos esfuerzo que otros estilos, pero rara vez es empleado en competiciones, exceptuando las carreras de fondo. Tiene un especial valor en socorrismo, puesto que al salvar a alguien se requiere saber nadar con una sola mano mientras la otra soporta a la víctima.

Posición del cuerpo: El cuerpo se encuentra de forma lateral.

Movimiento brazos: Se empezará con las manos juntas ante el pecho. Suponiendo que la persona nada sobre su costado derecho, el brazo derecho se adelantará formando una línea recta, en prolongación con el cuerpo bajo el agua y el izquierdo es impulsado hacia atrás en dirección a la ingle.

Movimiento piernas: Se hace un movimiento de las piernas, una y una, desde la cadera sin flexionar las rodillas, similar al de las tijeras.

Respiración: En este estilo la cabeza se encuentra siempre arriba del agua por lo que la respiración se mantiene normal.

Movimiento del cuerpo: El mantener el brazo recto frente a la cabeza y mover las piernas, se hace de manera simultánea.

## Flecha



21. Flecha. [Fotografía de Natación sin parar]. (2018)

Es la forma más común en que los nadadores empiezan a nadar. Se puede hacer continuando un clavado: después del clavado y terminado el impulso, se hacen dos o tres patadas de delfín (movimiento ondulante desde la cadera con las dos piernas juntas, para luego comenzar con los estilos de natación); o también, al comenzar el ejercicio se debe tener la espalda en dirección a la pared o borde de la alberca, apoyar ambas piernas en la pared e impulsarse de forma horizontal con los brazos juntos y rectos, apuntando hacia el frente de la cabeza (de ahí su nombre, por su similitud con una flecha) en posición de reposo y con las palmas de las manos una sobre la otra.

## Estilo de perrito

Así se le llama al que es considerado un movimiento básico para enseñar a los principiantes por su facilidad y eficacia al momento de aprender a nadar; además de que es un estilo conocido por muchos, debido a que es una forma natural en la que la mayoría de animales nadan (animales terrestres de cuatro patas como perros, leones, osos, etc.), se puede describir de la siguiente forma:

**Posición del cuerpo:** Debe estar en posición horizontal, con el vientre hacia el fondo y los brazos y piernas ligeramente flexionados.

**Movimiento brazos:** En este estilo las manos ejecutan un movimiento como si se excavara tierra, ejerciendo presión sobre el agua hacia abajo y hacia atrás.

**Movimiento piernas:** Las piernas pueden moverse de dos formas: un movimiento de batida (las piernas se mueven a partir de la cadera, de forma alterna) o un movimiento de pedaleo (como en la bicicleta).

**Respiración:** Para este estilo no hay respiración, ya que se mantiene la cabeza fuera del agua, lo cual permite la visibilidad y mantiene el ritmo de respiración normal.

**Movimiento del cuerpo:** El movimiento de brazos y piernas es simultáneo.

## Viraje



22. Viraje (Fotografía de Ironland, 2018)

Al practicar la natación, se tiene que recorrer varias veces una misma distancia, por lo que para mejorar el tiempo y disminuir la fatiga, se tienen que realizar vueltas, llamadas virajes, donde no se toca la pared con la mano, sino que se da una vuelta empujando la cabeza y el abdomen hacia adelante, para tomar impulso empujando los pies sobre la pared para continuar con la serie de ejercicios.

## ESTILOS DE NATACIÓN

Parte importante de la natación son los diferentes estilos que existen para practicarla, los cuales se refieren a la manera o forma de mover los brazos y piernas para desplazarnos en el agua. A decir de Gabrielsen, M., la FINA (Federación Internacional de Natación) y los profesores que entreviste, así como mi experiencia, básicamente son cuatro estilos: crol, dorso, pecho y mariposa; pueden derivarse de ellos otros más para cubrir otras necesidades o especializarse.

### *Crol<sup>7</sup>*



23. Crol (Fotografía de Sportlife, 2019)

También conocido como estilo libre, es el más popular por su rapidez, es el favorito en competencias, además de ser el primero en enseñarse a principiantes, se basa en:

Posición del cuerpo: El cuerpo debe flotar recto en posición ventral

<sup>7</sup> Crawl en inglés que significa gatear.

## Acercándonos a la natación

(boca abajo) con la cara sumergida en el agua.

**Movimiento de brazos:** Se usan los dos brazos; el primero, se impulsa hacia abajo y atrás, sacando el codo fuera del agua; a continuación, se mueve el brazo hacia adelante volviendo a la posición inicial, mientras el otro brazo se encuentra en reposo al frente de la cabeza; después de que llega el primer brazo a la posición inicial, se hace el mismo movimiento con el otro, alternado un brazo y luego el otro.

**Movimiento de piernas:** Se mueven las piernas completas bajo el agua, desde la cadera y sin flexionar las rodillas, de arriba hacia abajo (simulando unas tijeras). El tobillo debe estar relajado y flexible para lograr una máxima eficiencia.

**Respiración:** La cara se mantiene bajo el agua y se sale a respirar moviéndola de forma lateral, ya sea a la derecha o a la izquierda. Al salir se inhala aire por la boca y se vuelve a meter la cara, mientras haces los movimientos de brazos y piernas se exhala el aire por la boca o nariz. La respiración puede variar dependiendo del ejercicio o del nadador, puede ser cada 2, 3 o 5 brazadas.

**Movimiento del cuerpo:** Los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera simultánea y coordinada, formando un ciclo. La respiración se hará cada determinado ciclo de brazadas

### *Dorso*



24. Dorso (Fotografía de Fitnessenfemenino, 2017)

También conocido como espalda; este estilo es muy fácil de aprender, ya que mantiene bases similares a las del estilo de Crol, es más seguro y confiable para aquellas personas que les cuesta tener mantener la cara dentro del agua o que se les dificulta la respiración. Puede ser relajante, por lo que es el segundo estilo en enseñarse, su descripción consiste en:

## Acercándonos a la natación

**Posición del cuerpo:** El cuerpo debe flotar recto en posición dorsal (con la espalda mirando al fondo) y la cara fuera del agua.

**Movimiento de brazos:** Se impulsa el brazo hacia atrás y hacia adelante dentro del agua, el brazo debe salir del agua con el dedo pulgar hacia arriba, fuera de agua se da un giro de muñeca que permita meter el brazo, el primer dedo en entrar será el meñique moviendo el brazo hacia atrás. El brazo contrario se mantiene en reposo frente a la cabeza y realiza el mismo proceso terminado una secuencia.

**Movimiento de piernas:** Se mueven las piernas completas bajo el agua de arriba hacia abajo, desde la cadera y flexionado ligeramente las rodillas (simulando unas tijeras). El tobillo debe estar relajado.

**Respiración:** En este estilo, la respiración es igual a la que tenemos en el medio terrestre porque la cara no está sumergida en agua.

**Movimiento del cuerpo:** Los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera simultánea, de manera alternada, formando un ciclo. Jado y flexible para lograr una máxima eficiencia.

### *Pecho*



25. Pecho (Fotografía de Marie Claire, 2018)

También conocido como braza, es el tercer estilo en aprender, ya que la complejidad aumenta y la rapidez es menor en comparación con otros estilos, su descripción consiste en:

**Posición del cuerpo:** El cuerpo flota recto en posición ventral (boca abajo) con la cara sumergida en el agua.

**Movimiento de brazos:** Ambos brazos se mantienen primero en posición de reposo frente a la cabeza con las palmas hacia el fondo, se abren a la altura de los hombros, se empujan hacia atrás

en el agua doblando ligeramente el codo, se giran las palmas como si fueran a juntarse, se deslizan hacia al frente, se repite ciclo.

## Acercándonos a la natación

**Movimiento de piernas:** Se encuentran rectas, posteriormente se doblan hacia atrás, estando atrás se abren hacia afuera y luego se empuja con la planta del pie recta; a continuación, se vuelven a poner rectos juntos. Esta patada es conocida como de rana por la similitud con el nado de estos anfibios.

**Respiración:** La respiración se realiza levantando un poco el tronco y la cabeza a fin de llegar fuera del agua de manera simultánea con la brazada cuando los brazos se empujan hacia atrás.

**Movimiento del cuerpo:** En este estilo primero se realiza la brazada y la respiración, después la patada (movimiento de piernas) para obtener un deslizamiento, se necesita una mayor coordinación.

### *Mariposa*

Es el cuarto y último estilo en aprender, la complejidad es mayor, se necesita mayor fuerza, coordinación y condición física, este estilo se describe en:

**Posición del cuerpo:** El cuerpo flota recto en posición ventral (boca abajo) con la cara sumergida en el agua.

**Movimiento de brazos:** Ambos brazos se mantienen primero en posición de reposo frente a la cabeza con las palmas hacia el fondo, se mueven hacia abajo haciendo un tirón y empuje a manera de un círculo que les permitirá a ambos brazos salir del agua abriéndose ligeramente y girando las muñecas permitiendo la entrada de las manos y palmas de manera horizontal comenzando con el dedo meñique. Esta brazada es conocida como mariposa.



26. Mariposa (Fotografía de Abreu, J. 2016)

**Movimiento de piernas:** Es un movimiento de ambas piernas juntas, de arriba hacia abajo, comenzando desde la cadera con un movimiento ondulante. Esta patada también es conocida como delfín por su semejanza con el movimiento con el que nadan los delfines.

## Acercándonos a la natación

**Respiración:** Cuando los brazos están por salir de agua y se abren ligeramente, se levanta únicamente la barbilla a la altura del agua para respirar, evitando así levantar todo el troco. Una vez hecha la respiración, cuando los brazos están fuera del agua y casi por volverse a meter se baja la cara y se mete al agua.

**Movimiento del cuerpo:** Por cada acción de brazos se realizan dos patadas y se respira simultáneamente.

## OTROS ESTILOS

Los cuatro estilos antes mencionados son los más aceptados, de ellos se han derivado otros por la modificación o unión de dos estilos. Algunos ejemplos de estos son: nada de río, alemana, marinero y hawaiana.

### *Nado de río*

Este estilo de natación se creó tomando en cuenta las diferentes corrientes en los ríos, ya que ayuda a tener una mejor visión mientras se nada. Es similar a nado de crol, pero con la peculiaridad de tener la cabeza sobre el agua.

**Posición del cuerpo:** El cuerpo flotã recto en posición ventral (boca abajo), con la cara levantada sobre el agua.

**Movimiento de brazos:** Se usan los dos brazos, uno es impulsado hacia abajo y hacia atrás, sacando el codo fuera del agua para posteriormente mover el brazo hacia adelante para volver a la posición inicial; entre tanto, el otro brazo se encuentra en reposo al frente de la cabeza, después de haber llegado el primer brazo se hace el mismo movimiento, se continúa moviendo alternadamente un brazo y luego el otro.

**Movimiento de piernas:** Se mueven las piernas completas bajo el agua, desde la cadera y sin flexionar las rodillas, de arriba hacia abajo (simulando unas tijeras). El tobillo debe estar relajado y flexible para lograr una máxima eficiencia.

**Respiración:** La peculiaridad de este estilo es mantener la cara fuera del agua, la respiración es normal.

## Acercándonos a la natación

Movimiento del cuerpo: Los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera simultánea, formando un ciclo. Es importante evitar mover la cara, es decir, viendo hacia el frente, solo se mueven los brazos y piernas.

### *Alemana*

Este es un estilo que combina los estilos básicos mencionados: brazada de mariposa invertida, estilo de dorso y patada de rana (del estilo pecho) o bien patada de dorso.

Posición del cuerpo: Flota recto en posición dorsal (con la espalda mirando al fondo) y la cara fuera del agua.

Movimiento brazos: Los brazos se mueven juntos de manera simultánea, haciendo un círculo, primero hacia atrás y abajo, luego al frente para salir del agua, saliendo con pulgar y entrando con meñique.

Movimiento de piernas:

Patada de rana: se encuentran las piernas rectas, a continuación, se doblan hacia atrás, estando atrás se abren hacia afuera y luego se empuja con la planta del pie recta y se vuelven a poner rectos juntos.

Patada de dorso: se mueven las piernas completas bajo el agua, desde la cadera y flexionado ligeramente las rodillas, de arriba hacia abajo (simulando unas tijeras). El tobillo debe estar relajado y flexible para lograr una máxima eficiencia.

Respiración: En este estilo la cara siempre se mantiene fuera del agua por lo que la respiración es normal.

Movimiento del cuerpo: Los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera simultánea formando un ciclo.

### *Tonina*

Es un estilo de natación compuesto, donde se pueden usar patadas y algunas brazadas de los estilos antes mencionados, pero con la cualidad de que el cuerpo está sumergido completamente en el agua algunos metros.

## Acercándonos a la natación

**Posición del cuerpo:** se da un pequeño brinco en la alberca, impulsándose con los pies, inclinando la cadera hacia el frente para sumergirse en el agua y mantenerse abajo por un periodo de tiempo prolongado, avanzando constantemente.

**Movimiento de brazos:** en este estilo puede usarse la brazada de pecho, pero con los brazos más abiertos, también puede mantenerse un solo brazo al frente y otro al costado. El hacer otro tipo de brazadas es más complicado en esta posición por la densidad del agua.

**Movimiento de piernas:** en este estilo se puede usar patada de tijera en posición de dorso, crol, de rana y de delfín.

**Respiración:** como es un estilo de nadar que se caracteriza por estar bajo el agua, la respiración debe ser sostenida y cuando se necesite respirar se tiene que impulsar al borde del agua.

**Movimiento del cuerpo:** Los movimientos de los brazos y las piernas se realizan de manera simultánea, formando un ciclo.

## EQUIPAMIENTO

El equipamiento y los materiales que los practicantes de natación usen o necesitan, va variar dependiendo del nivel en el que se encuentren, las actividades o ejercicios que realicen y la normatividad de cada club o escuela. Sin embargo, hay unos que son indispensables para el buen desarrollo de la actividad:

### *Traje de baño*



27. Traje de baño. [Fotografía Liliana Ibáñez]. (2017)

Existen diferentes modelos que toman en cuenta el sexo. En el caso de los hombres son pantalones cortos o shorts, nadan con la parte del cuerpo superior expuesta. Por otro lado, para las mujeres son de una pieza que cubra desde los senos a la región púbica. Ambos trajes de baño son pegados a la piel para evitar resistencia en el agua y facilitar los ejercicios, nadar más rápido y eficientemente. Los trajes de baño que se usan para las competencias son ligeros y de diferentes materiales.

### *Gorra de natación*

Los gorros se usan para mantener el cabello seco y relativamente libre por la cloración del agua, también para aislar los oídos del agua, así como para mantener una mejor visibilidad. Algunas instalaciones requieren el uso de gorros de natación, para proteger los filtros de agua y que no se obstruyan de cabellos y por supuesto como medida de sanidad dentro de la alberca. Por lo regular están hechos de materiales como silicona, látex o lycra.



28. Gorra de natación. [Fotografía Liliana Ibáñez]. (2019)

### *Goggles*



29. Goggles [Fotografía de Natación modo de vida]. (EE. UU, 2019)

Son un tipo de anteojos protectores para evitar la entrada de objetos, agua o productos químicos en los ojos. Deben estar correctamente sellados para evitar que el agua salada al nadar en el océano, o agua con cloro al nadar en piscinas, se cuele e irrite los ojos y permitir ver claramente bajo el agua. Las gafas polarizadas protegen los ojos de la luz solar que se refleja desde el fondo de la piscina.

## **MATERIALES**

### *Aletas*

Son dispositivos de goma o plástico que se calzan en los pies, sirven para impulsarse en o bajo la superficie del agua. Se les llama aletas porque cada una de ellas tiene la forma de una aleta de pez. Se utilizan para alargar el nado y mejorar la técnica y la velocidad.



30. Aletas. [Fotografía de Natación pasión]. (2018)

### *Paletas de mano*



31. Paletas de mano. [Fotografía de Natación pasión]. (2019)

Se utilizan para aumentar la resistencia durante los movimientos del brazo, con el objetivo de mejorar la técnica y el poder.

### *Pull buoy<sup>8</sup>*

Se trata de un dispositivo de flotación realizado con goma espuma que soporta el peso de las piernas para que el nadador se focalice en el deslizamiento y la tracción. Principalmente es utilizado para unir las piernas y tener una buena postura para sólo moverse y desplazarse con la brazada.



32. Pull buoy [Fotografía de es wimming] (2019)

<sup>8</sup> Si traducimos pull buoy literalmente obtenemos “tirar de la boya” pero para los practicantes es un instrumento más para poder practicar adecuadamente natación.

### *Tabla*



33. Tabla. [Fotografía de Nadar es mi vida] (2018)

Dentro del contexto de actividades acuáticas, son un objeto flotante utilizado para la enseñanza de la natación, en juegos recreativos, actividades o ejercicios en agua. Son objetos planos y semi rectangulares y filos redondeados, hechos de un material sintético como el unicel. Se usan para poder patear con las piernas y mejorar la forma de ese movimiento sin necesidad de sincronizar los movimientos de las articulaciones de los brazos. Los brazos se pueden descansar en la tabla, o sujetar las orillas con las manos. La tabla permite el desplazamiento en el agua mientras se

patalea, en comparación de ejercitar las piernas en el pataleo fijo al sujetar el borde de la alberca.

### *Popotes*

Son como los popotes convencionales, solo que hechos de hule espuma, su finalidad es mejorar la técnica de los estilos y ayudar con la flotación. Son comunes en la enseñanza de natación para niños.



34. Popotes [Fotografía de Paola Alejandra Martínez Hernández], (2018, CDMZ, V.O)

### *Trajes de arrastre*



Está diseñado con el objetivo de atrapar el agua, e incrementar la resistencia. Puede tener forma de traje de baño o paracaídas.

35. Traje de arrastre. [Fotografía de Triatlón] (2018)

## ACCESORIOS

### *Tapones de oído*

Son un accesorio de protección que se inserta en el canal auditivo externo para evitar dañar la capacidad de audición de quien los utiliza. Se usan en ambientes con ruidos muy fuertes, o para evitar que entre agua, arena o viento al oído.



36. Tapones de oído [Fotografía de Triatlón] (2017)

### *Pinzas para la nariz*



37. Pinzas para la nariz. [Fotografía de Planeta Triatlón, Pedro Pale] (2018)

Evitan que el agua penetre en la nariz. Son generalmente utilizadas en el nado sincronizado. Usar noseclips en la natación competitiva puede causar una desventaja en la mayoría de los nadadores; es por ello que solo se utilizan para nado sincronizado y natación recreativa.

### **Resumen**

Para concluir este segundo capítulo, remarcaré en primer lugar que el deporte va más allá de una actividad física, movimientos de todo el cuerpo en donde se involucran los músculos, huesos y sistemas que lo constituyen, que, si bien es muy importante para el desarrollo físico de una persona, también lo es para mantener un estado de salud adecuado, previniendo y ayudando contra la afección o tratamiento de algunas enfermedades como la diabetes, obesidad, estrés, ansiedad, hipertensión, etc.

Se puede tomar como un hecho y un fenómeno social porque está presente en la sociedad a través de diversas instituciones oficiales, sociales y particulares; además de que se apoya en federaciones, reglamentos, calendarios de competición, autoridades, árbitros, premios, medallas, recompensas, penalizaciones etc. Es gracias al deporte que el cuerpo y la mente de cada persona se puede correlacionar o ligar, pero es indudable que se relaciona con otros individuos, pueblos y naciones; en consecuencia, el deporte está presente en muchas sociedades.

Con relación al motivo para practicar algún deporte, podemos encontrar diferentes tipos: el primero sería el de competición, en donde los practicantes perfeccionan su técnica, se especializan y se esfuerzan con el fin de competir y ser los mejores al reducir sus propias marcas o venciendo a sus contrincantes, ya que realizar algún deporte también puede ser una competencia consigo mismo o con otros individuos de la sociedad.

## Acercándonos a la natación

El segundo motivo es el ocio, donde los que realizan algún deporte, lo hacen para cubrir un tiempo de ocio o como manera recreativa, con una característica específica que no busca competir. El tercer motivo para practicar un deporte es por salud, ya que por lo regular es altamente recomendable que todas las personas practiquen algún deporte, ya que es un factor importante para prevenir y remediar enfermedades.

El cuarto tipo es por estética, una de las situaciones más comunes en la actualidad es practicar deportes para conseguir un cuerpo bello y perfecto estéticamente, para cubrir los estereotipos impuestos por la sociedad o por gusto de cada deportista. Finalmente el quinto tipo que es por pasión, este apartado puede estar presente en todos los tipos anteriores ya que dentro de la práctica de cualquier deporte se desarrolla un gusto, una pasión, muchos de los que practican deportes ya habían practicado alguna disciplina, hasta que encontraron una que realmente cubre sus expectativas y en la que pueden ser o no buenos, el solo hecho de practicarlo da una sensación de placer, emoción, satisfacción y de relajación, además de que desarrolla y crea lazos con la familia, amigos y comunidades.

Relacionando el deporte con la sociedad, considero que el que todas las personas practiquen, en especial los niños, beneficiaría a todas las comunidades, ya que puede influir en muchos aspectos. Al practicar cualquier deporte, no solo fortalece el cuerpo, sino que también se trabaja la mente y el aspecto de las personas; también como somos seres sociales, hablar de la relación del deporte con otros practicantes, del lugar donde se ejercita, con los compañeros, profesores, instituciones, etc. Algunos de los beneficios que pueden tener los deportistas es aprender valores, respetar y tener una visión de lo que es la ética, ser disciplinados, crear o ayudar a fortalecer las identidades, ser honestos, cooperativos, empáticos, además, es sin duda una actividad humana que está llena de cultura, símbolos y rituales. Funciona también como un punto importante en cuanto a la inclusión social, sin importar estados físicos, mentales, sociales, económicos, culturales y religiosos.

El deporte debería de verse sin duda como un derecho para todos, una actividad necesaria e indispensable para las personas en todas las sociedades, es una manera de reunirse, dialogar, escuchar, participar y comunicarse con otros, centrándose en el lado positivo de la vida, evitando así el acercamiento con factores de riesgo tan presentes en la

## Acercándonos a la natación

actualidad como las drogas, la violencia, la delincuencia; se fomenta un estado de paz y fortaleza de uno mismo y de toda la sociedad.

Es gracias al deporte que los individuos y la sociedad puede trabajar el cuerpo, la mente y las relaciones.

La historia del deporte es larga y más aún la del deporte específico de esta investigación; la natación, ya que es un deporte que existió no catalogado como tal desde la prehistoria, ya que el ser humano siempre ha estado en contacto con el agua ya sea para sobrevivir o por un gusto. La natación surge como actividad física regulada en el siglo XIX, pero ha pasado por cuatro etapas.

La primera de ellas es en la Antigüedad clásica porque de este periodo fueron descubiertas esculturas, albercas, bajo relieves y escritos relacionados con la natación, en aspectos de sobrevivencia, como actividad en el comercio, en la guerra y actividades espirituales ya que se pensaba que nadar salvaba el alma. Un ejemplo de estos descubrimientos es la vasija llamada Mujeres bañándose de Endo Cid, siglo VI a.c., donde se aprecian mujeres bañándose, nadando, apunto de zambullirse, poniéndose ungüentos y dirigiéndose a los vestidores.

La segunda etapa es en la Edad media, este periodo se caracteriza por un retroceso en varios aspectos que impactaron directamente a la natación ya que las personas no la practicaban porque no había albercas, además de que creían que era un factor importante para enfermarse, disminuyéndose por lo tanto su práctica.

La tercera etapa es en el Renacimiento en el siglo XVIII, donde sin duda la natación volvió a ser importante, dando pauta al deseo de escribir obras y manuales, referente a los textos se publicó *L'Art de Nager* a cargo de Melchisedech Thevenot en 1696 donde describe la natación como un deporte antiguo que no ha recibido la investigación científica necesaria para mejorar su eficacia; aunado a esto se encuentra el hecho de que en 1796 se creó el primer club de natación en Suecia. Finalmente, la cuarta y última etapa es el Resurgir de la natación en el siglo XIX, la cual es muy importante ya que se consolida a la natación como un gran deporte, respaldado por grandes travesías, por el estallido de los clubs de natación y la

## Acercándonos a la natación

fundación en 1908 de la FINA en Londres, organización que se encarga de regular y organizar las competencias de natación.

Es importante tener bien claro lo que es la práctica de natación; destacare que es una de las actividades más antiguas del hombre que le sirvió para sobrevivir. En la actualidad es un deporte cuyo objetivo es mantenerse sobre el agua, dentro de ella, flotar y desplazarse con ayuda de movimientos realizados con brazos y piernas.

Es un deporte que puede practicarse de manera amateur o competitiva, es por eso que para algunos nadadores es un estilo de vida por el hecho de ser una actividad donde trabajas todo el cuerpo, que trae consigo muchos beneficios físicos y mentales, es divertida, emocionante, refrescante. Es base importante para practicar otros deportes como clavados, polo acuático, buceo, surf, esquí acuático, etc.; también puede ser visto como un arte, con movimientos hermosos, coordinados, perfectos en la natación sincronizada. La natación es uno de los deportes que lo tiene todo, y a su vez no tiene límites físicos, mentales, culturales. Raciales, ideológicos, se puede practicar con otras personas, por lo que ayuda y se relaciona mucho con las comunidades.

## **CAPITULO III ESCUELA TÉCNICO DEPORTIVA DE NATACIÓN: VELÓDROMO OLÍMPICO**

### **EL DEPORTE Y LA ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA**

Es importante fomentar el hábito deportivo desde la niñez, empezando en el núcleo familiar, aparte de esta cultura deportiva es necesario contar con proyectos y actividades implementadas en las escuelas y espacios públicos, que de forma gratuita o de bajo costo fomenten y sean espacios propicios para practicar todo tipo de deporte, poniendo mayor atención en las comunidades y zonas de riesgo, es aquí donde juegan un papel muy importante las políticas públicas y planes de trabajo en todos los niveles de gobierno; federal, estatal, municipal y local.

Para esta investigación es importante destacar las aportaciones hechas por la Alcaldía Venustiano Carranza en materia de cultura deportiva, por lo que a continuación mencionare algunas de las actividades y proyectos emprendidos.

## Escuela técnico deportiva de natación

Una de las principales acciones para popularizar, fomentar la práctica deportiva, y evitar que niños y jóvenes caigan en situaciones de riesgo como consumo de drogas, la violencia, la delincuencia y el crimen organizado, es hacer que los distintos deportes que se practican en la delegación cuenten con instructores capacitados y en constante actualización, mantener costos accesibles en cuanto a inscripciones y mensualidades para acceder a los centros deportivos y a los deportes que ahí se imparten.

Un factor muy importante es que existan centros deportivos distribuidos en toda la demarcación, a fin de favorecer la práctica deportiva de todas las comunidades gracias a la cercanía de los centros deportivos.

En cuanto a eventos deportivos masivos, una de las tácticas que ha empleado el gobierno de la Alcaldía Venustiano Carranza es la creación de la Carrera Internacional de 10 km a partir del 2006, la cual se caracteriza porque aparte de favorecer el deporte en la demarcación, abre sus puertas a inscripciones de personas de diferentes alcaldías, estados e incluso de otros países; es una de las pocas carreras que no tiene ningún costo de inscripción, cómo complemento a la actividad deportiva, también se rifan premios con un valor de más de \$100,000 y como evento principal, se lleva a cabo la rifa de un automóvil. El pasado 3 de diciembre del 2018 se llevó a cabo la Doceava Carrera Internacional 10 km, se contó con la participación de más de 5,000 competidores, algunos con sus mascotas, familias completas, participando personas en silla de ruedas, hombres y mujeres distribuidos en cinco categorías: juvenil (15 a 18 años), libre (19 a 39 años), máster (40 a 49 años), veteranos (50 a 59 años y Veteranos “B” (60 años en adelante).

Entre los ganadores de la competencia en la rama varonil se encuentra Óscar Fernando Crisóstomo Olivares, habitante del Estado de México, Municipio de Naucalpan, quien culminó la competencia con un tiempo de 30 minutos y 40 segundos. En la rama femenil, la ganadora fue Brenda Eunice Flores Muñoz vecina de la demarcación, quien registró un tiempo de 33 minutos y 41 segundos. Como premio principal de esta competencia, se realizó en la explanada delegacional la rifa de un automóvil, siendo el afortunado ganador el Sr. Leobardo López Millán, oriundo del Municipio de Naucalpan en el Estado de México quien lleva compitiendo 3 años en esta carrera.

Otra actividad deportiva que organiza en la Alcaldía Venustiano Carranza de forma masiva, es la clase de Zumba que se imparte 4 veces por semana en distintos puntos de las colonias que integran a dicha demarcación, las clases tienen una duración de una hora y es completamente gratis. Algunas fechas importantes en cuanto a la realización de clases de Mega zumba, se encuentra la clase nocturna realizada el sábado 10 de noviembre del 2018 por cuarto año consecutivo en la que se contó con la colaboración de estación de radio llamada la “Z”, también se trata de un evento gratuito, amenizado con música en vivo y DJ en un ambiente completamente familiar.

Es importante destacar que, en la Alcaldía Venustiano Carranza, gracias a sus 11 deportivos con que cuenta, que buscan crear y fomentar la cultura del deporte, en la administración a cargo del Licenciado Israel Moreno Rivera se tenía el hashtag #juntossomosdeporte. Resultado del programa deportivo implementado y gracias a todos esos centros deportivos, durante los últimos 10 años la Alcandía y todos sus competidores de deportes como box, natación, tiro con arco, etc., se coronaron en los Juegos Deportivos Infantiles Juveniles y Paralímpicos de la Ciudad de México, 2018.

A fin de mantener esta jerarquía ganadora, el actual alcalde el Licenciado Julio Cesar Moreno se ha manifestado a favor de la remodelación y modernización de los centros deportivos existentes, además de programar la inauguración de una alberca semi olímpica y un gimnasio en el Deportivo Ramón López Velarde. Como complemento a lo anterior, también se plantea la recuperación de espacios públicos, jornadas de limpieza y seguridad en las colonias, a fin de instalar gimnasios urbanos para ser utilizados por la comunidad cercana y que sea un aliciente para practicar deportes por parte de las nuevas generaciones y los habitantes en general, ya que el Licenciado Cesar Moreno sostiene que el deporte es un eje importante de su gobierno que previene el delito y las adicciones de los jóvenes.

Otro ejemplo de la actividad deportiva en la Alcaldía Venustiano Carranza se dio el 27 de enero del 2018, cuando en la Alberca Velódromo Olímpico Agustín Melgar se llevó a cabo el duatlón de los Juegos Deportivos Infantiles Juveniles y Paralímpicos de la Ciudad de México, competencia en la que se obtuvieron primeros segundos y terceros lugares en distintas ramas del deporte. En cuanto a la práctica de boxeo, se disputó el primero y segundo lugar en los mismos juegos; obteniéndose 17 medallas, de las cuales 9 son de oro, 5 de plata

## Escuela técnico deportiva de natación

y 3 de bronce, colocándose así la alcaldía como una de las máximas generadoras de campeones de box. Otro deporte en donde también se ha obtenido una gran cantidad de medallas de oro, plata y bronce es el de tiro deportivo. No obstante, lo anterior, estas actividades no pueden cumplir su cometido si la comunidad no tiene información de las actividades deportivas que están a su disposición, no poseen hábitos deportivos, no cuentan con el tiempo suficiente para realizarlos, y tampoco cuentan con becas o apoyos económicos para practicar deportes.

Una parte muy importante para la práctica deportiva, la obtención de medallas y logros personales de los competidores, corre a cargo de los instructores, por lo que para cubrir esa necesidad, dentro de los centros deportivos se cuenta con maestros o instructores profesionales deportivos, quienes son capacitados una vez al año por medio de conferencias, foros y cursos ofrecidos en colaboración entre la Alcaldía Venustiano Carranza y el CONADE, dentro del programa llamado la Semana del Deporte y mantener actualizados a los profesores en diversos temas, cabe señalar que cualquier persona puede asistir a esta semana informativa.

Dentro del mismo ámbito quiero destacar la importancia que para la Alcaldía Venustiano Carranza tiene lograr unir el ámbito deportivo con la inclusión social, ya que se presenta la oportunidad de que distintas personas puedan practicar deportes sin importar las capacidades diferentes que se tengan, ya que también se puede conjugar la danza y la práctica del deporte, así como otros foros para el empleo y el autoempleo, a fin de lograr una inclusión social y crear un adecuado estilo de vida para ellos.

## DEPORTIVOS SIN ALBERCA

*Ramón López Velarde*

Localización: Avenida. Del Trabajo esquina Mecánicos, Colonia Morelos.



38. Ring de box [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

Este centro deportivo es pequeño en cuanto a su oferta deportiva, sin embargo, es importante contar con diversos deportivos a lo largo de toda la alcaldía a fin de favorecer cualquier tipo de actividad física. En este centro deportivo cuenta con una cancha de frontón, un gimnasio al aire libre, un salón de usos múltiples y espacios para practicar box.

*Valentín Gómez Farías*

Localización: Avenida Ignacio Zaragoza y calle 31, colonia Valentín Gómez Farías.

Este deportivo cuenta con una cancha de fútbol siete, dos de fútbol rápido, una trota pista, una cancha de basquetbol, gimnasio urbano y área para juegos infantiles.



39. Gimnasio urbano. [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

### *Parque Zaragoza*

Localización: Av. Ignacio Zaragoza y calle 31, colonia Valentín Gómez Farías.



40. Cancha de basquetbol. [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

Este deportivo tiene a la disposición de los usuarios una cancha de futbol siete, una cancha de basquetbol y una trota pista.

## **DEPORTIVOS CON ALBERCA**

La Alcaldía Venustiano Carranza es una de las demarcaciones que cuenta con un mayor número de centros deportivos con alberca, factor de suma importancia ya que da la pauta para que la población tenga un mayor acercamiento con este deporte. Los precios son muy accesibles en comparación con otras escuelas de natación.

### *Ing. Eduardo Molina*

Localización: Avenida Eduardo Molina No. 81, colonia Ampliación 20 de noviembre.

Este deportivo cuenta con una amplia variedad de instalaciones para practicar actividades deportivas: campo de futbol soccer, cancha de basquetbol, cancha de futbol rápido, gimnasio urbano, cancha de voleibol, pista de atletismo y por supuesto una alberca techada. Cuenta con espacios para facilitar la práctica del box, karate do, danza regional y clásica.



41. Deportivo Eduardo Molina. Alberca [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

## Escuela técnico deportiva de natación

### *Felipe "Tibio" Muñoz*

Localización: Xochitlán Norte esquina Xochitlán Sur, colonia Arenal 4a Sección.

En este deportivo podemos encontrar diversas instalaciones para realizar actividades deportivas como: cancha de futbol rápido, gimnasio, basquetbol, voleibol, box y una alberca techada.



42. Deportivo Felipe "Tibio" Muñoz. Alberca. [Fotografía de Alcáida Venustiano Carranza, 2018]

### *José Ma. Pino Suárez*

Localización: Calzada de la Viga esquina Guillermo Prieto, colonia Jamaica.



43. Deportivo José Ma. Pino Suárez. Alberca. [Fotografía de Alcáida Venustiano Carranza, 2018]

Este centro deportivo es uno de los más amplios en oferta de actividades deportivas que se pueden realizar, cuenta con: cancha de basquetbol, voleibol, gimnasio, box, fisicoculturismo, aerobics, judo, alberca al aire libre y chapoteadero, también cuenta con espacios dedicados a la promoción y conservación de la salud: consultorio dental, médico y psicológico, cuenta con espacios para la recreación y la cultura, tales como biblioteca, teatro, salón de usos múltiples, danza, salón de cultura de belleza, salón de la tercera edad y un centro de desarrollo infantil.

## Escuela técnico deportiva de natación

### *Plutarco Elías Calles*

Localización: Calle de Cobre No. 200  
Colonia Popular Rastro.

Este centro deportivo cuenta con una gran variedad de espacios deportivos en los que se practica: el beisbol, futbol soccer y futbol rápido, basquetbol, frontenis, frontón, tenis, voleibol, gimnasio, pista, velódromo, alberca techada y una fosa de clavados en donde se puede aprender y practicar buceo. Cuenta con áreas de juegos infantiles y un consultorio dental.



44. Deportivo Plutarco Elías Calles. Alberca. [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

### *Moctezuma*



45. Deportivo Moctezuma. Alberca. [Fotografía de Alcaida Venustiano Carranza, 2018]

Localización: Oriente 158 esquina  
Norte 25, colonia Moctezuma 2a.  
Sección.

Este centro deportivo es muy amplio, en él es posible realizar actividades como: futbol soccer y futbol americano, cuenta con cancha de basquetbol, frontenis, frontón, futbol rápido y futbol siete, gimnasio urbano para gimnasia artística, trota pista, box, pesas y alberca. Cuenta con espacios para la promoción y conservación de la

salud como consultorio dental y médico, cuenta con un módulo de usos múltiples, salón de la tercera edad y danza aérea.

### *Venustiano Carranza*

Localización: Avenida H. Congreso de la Unión, Colonia El Parque.



Este deportivo cuenta con una cancha de basquetbol techada y otras más al aire libre, futbol siete y futbol rápido, pista de atletismo, gimnasio multifuncional al aire libre, taekwondo, fisicoculturismo, entrenamiento funcional, acondicionamiento integral,

46. Deportivo Venustiano Carranza. Alberca. [Fotografía de Alcáida Venustiano Carranza, 2018]

zumba, alberca, un teatro y área de juegos infantiles.

### **VELÓDROMO OLÍMPICO “AGUSTÍN MELGAR”**

El Velódromo Olímpico Agustín Melgar forma parte importante de mi investigación debido a que desde mi niñez asistí a esta alberca y después de mi desarrollo profesional en la carrera de Licenciatura de Sociología, me percaté del potencial que se percibe en la práctica de la natación como



47. Deportivo velódromo Olímpico. Alberca. [Fotografía de Paola Alejandra Martínez Hernández, 2018]

deporte y la relación tan importante que mantiene con la sociología; es decir, que más allá de deporte y de practicar la natación para obtener beneficios físicos, de salud, de rehabilitación corporal que trae consigo el practicarlo, son muchos los beneficios sociales que se derivan de ello.

Localización: Redames Treviño esq. Luis de la Rosa, colonia Jardín Balbuena.

El Velódromo Olímpico es uno de los centros deportivos más grandes y por lo tanto con mayor oferta deportiva, cultural y recreativa, cuenta con: área para tiro con arco, campo de futbol americano, campo de futbol soccer y futbol rápido, campo de hockey, cancha de basquetbol, cancha de softbol, cancha de tenis, skate park, gimnasio urbano y de pesas, cancha de voleibol y voleibol playero, pista de atletismo, cancha de tochito, estadio de beisbol, velódromo, auditorio y una alberca techada.

La zona en donde se ubica este centro deportivo y cultural es altamente conocida por sus características deportivas, ya que forma parte de la antigua Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca, y es por ello que considero importante destacar brevemente un poco de la historia de la zona en donde se ubica el Velódromo Olímpico Agustín Melgar y la alberca del mismo nombre:

- Es importante destacar que esta colonia en algún tiempo se conoció como los Llanos de Balbuena, y fue ahí en donde el primer vuelo en México corrió a cargo del piloto Alberto Braniff en 1910.
- La colonia Jardín Balbuena y su infraestructura se comenzó a desarrollar a partir de 1952, que es cuando se comenzaron a ocupar los llanos para edificar casas y unidades habitacionales; la más popular de ellas es la Unidad Habitacional Kennedy, diseñada por Mario Pani Darqui y Agustín Landa Verdugo, estas construcciones se destacan por ser similares entre sí, por sus jardineras, retornos, camellones y pavimento de concreto hidráulico.
- La colonia se ubica en una de las zonas más céntricas de la ciudad y comunicación con el Centro Histórico de la CDMX. colinda con grandes e importantes vialidades como Av. Del Taller, Fray Servando Teresa de Mier y Fernando Iglesias Calderón, tiene cercanía con la el mercado de Jamaica y la Merced, el palacio de los Deportes y el Autódromo de la Magdalena Mixhuca.
- La colonia Jardín la Balbuena ha sido cuna de grandes personajes como el futbolista Hugo Sánchez, el aviador Adrián Medel, el boxeador Raúl 'Ratón' Macías y los músicos de Austin TV, Mamá Pulpa, Las Ultrasónicas y hasta Armando Vega Gil.

- En esta colonia se ubican las oficinas centrales de la Alcaldía Venustiano Carranza; volviendo a el ámbito deportivo, cerca de la colonia se encuentra la Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca, construida en 1956, lugar donde es posible ejercitarse y realizar muchos deportes, un punto muy distintivo en la colonia y completamente deportivo es el Velódromo Olímpico Agustín Melgar, inaugurado en septiembre de 1968 con capacidad para 6 mil 800 espectadores.

Volviendo un poco al tema de interés que es la natación, el pasado año 2016 el centro deportivo Velódromo Olímpico fue modernizado y remodelado, entre ellos está el Velódromo Olímpico inaugurado en 1968 para celebrar los juegos olímpicos de ese año en México, uno de los principales cambios fue la remodelación de la alberca, la construcción y modernización de los baños y regaderas de la misma, la inversión fue de poco más de 25 millones pesos, ya que el inmueble estaba funcionando, pero solo se le daba mantenimiento menor. Las remodelaciones consistieron en la colocación de azulejo interior, un domo, cancelería, tuberías nuevas, servicios eléctricos, luminarias, pintura en general y sustitución de bombas de calor. Asimismo, se instaló un área de vestidores, la cual incluye sanitarios, lavaderos, regaderas y lockers; en la parte superior del inmueble se encuentra un salón de usos múltiples en el que se realizan diferentes actividades deportivas y culturales.

### **PROGRAMAS SOCIALES PARA LA PRÁCTICA DE NATACIÓN Y OTROS DEPORTES EN LA ALCALDÍA VENUSTIANO CARRANZA**

Como se mencionó anteriormente, el que sea posible llevar a cabo prácticas deportivas depende en cierto grado de las posibilidades económicas de cada familia, por tal motivo y con base en los impuestos de los contribuyentes es posible asignar el presupuesto por alcaldía, destinado a proporcionar becas y apoyos económicos e incentivar, ayudar y profesionalizar a los deportistas. En esta materia la Alcaldía Venustiano Carranza entregó 1,480 pants deportivos y 600 estímulos económicos con una inversión de 2.5 millones de pesos dirigidos a atletas y entrenadores que ganaron medallas en los Juegos Deportivos Infantiles, Juveniles y Paralímpicos de la Ciudad de México 2017-2018, por otra parte, cabe destacar que se anunció que para el 2019, el acalde Julio César Moreno, entregará cada trimestre apoyos económicos por 2 mil pesos a los atletas y entrenadores destacados de la demarcación.

Hablando específicamente de la práctica de natación en el Velódromo Olímpico, uno de los programas sociales con los que se cuenta, consiste en otorgar un descuento del 50% en la mensualidad de esta escuela técnico deportiva, esta oportunidad va dirigida especialmente a niños y jóvenes que estudian el nivel medio básico de enseñanza, de bajos recursos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, ya que se toma en cuenta la necesidad e importancia de que cada uno de estos grupos para que realicen esta actividad física, porque sin duda el beneficio será mayor en aspectos físicos, mentales y sociales.

### *Ingresos económicos para practicar la natación*

Las cualidades que posee practicar la natación y que son importante destacar, están relacionadas con el ingreso económico necesario para practicarla; con esto me refiero a que, para poder practicar este deporte, no se necesita un ingreso económico específico, más bien lo que es necesario es ser conscientes de la capacidad económica para pagar este deporte.

Algunas personas que practican natación, con buena solvencia pueden darse el lujo de pagar inscripciones y mensualidades en albercas relativamente caras o especializadas, también pueden elegir en donde comprar su equipo y accesorios, adquiriendo marcas de prestigio, complementando su entrenamiento con otras actividades deportivas, y asesoramiento de profesionales en medicina, nutrición, psicología, rehabilitación deportiva, etc.

En el caso específico de la Alcaldía Venustiano Carranza y de la alberca del Velódromo olímpico, muchas mamás que llevan a sus hijos a la natación, buscan la opción de inscribirlos en cualquier otro deporte; pero, sobre todo, toman en cuenta las mensualidades y las inscripciones, ya que muchos hogares sólo trabajan el papá, en tanto que la mamá está a cargo de la familia y del hogar, otro caso es el de las madres solteras y trabajadoras que tienen que hacer rendir más su salario.

Muchos de los casos que analicé fue precisamente la inquietud de las mamás para que sus hijos practiquen deportes y sobre todo que les guste, llevándolas a preguntar y buscar escuelas de natación, algunas madres mencionaban que los costos son un tanto elevados y esto hacía que no se pudiera practicar, y en el caso de más de dos hijos, decidir quién de ellos sería el que practicaría la natación. Sin embargo, al enterarse de la existencia de la escuela técnico deportiva de natación Velódromo Olímpico, se percataron de que los precios son

accesibles, esto les dio la oportunidad de que todos sus hijos practiquen la natación al mismo tiempo. En cuanto a los materiales, las mamás entrevistadas comentaron continúan buscando en diversos lugares donde los materiales sean económicos, muchas mencionaron que el traje de baño, sandalias, toallas, gorras y goggles los van a buscar a la Av. Canal del Norte o en el Centro Histórico de la CDMX, sobre todo en tiendas en donde los precios sean accesibles.

Algunos otras mencionaron que sus hijos ya pueden acudir a competencias tanto locales como foráneas, es aquí donde algunos se ven beneficiados por las becas y estímulos económicos que otorga la alcaldía para el pago de transporte, hospedaje y alimentación, sin embargo, otras comentaron que no cuentan con ningún apoyo y se ven en la necesidad de buscar patrocinadores para las competencias.

En otros casos comentaron que debido a que se les avisa con anterioridad que están programados para participar a alguna competencia, se programan con anterioridad para guardar recursos económicos necesarios para llevar a sus hijos, ya que a través de la natación han encontrado una actividad en la que son buenos y están contentos de participar en las competencias, y es por ello que los niños y padres hacen el esfuerzo de participar.

Con esto llegué a la conclusión de que la natación es un deporte muy noble, lo pueden practicar todos, y está en cada quien elegir el lugar a donde practicarla, sin embargo, es muy importante la información y difusión de lugares que estén diseñados para facilitar las actividades deportivas. Por lo anterior, me parece muy importante que se designen presupuestos mayores para la difusión y fomento de los deportes, sobre todo para que la comunidad se entere de que es posible practicar no sólo la natación, sino otros deportes y que se necesita contar con el apoyo familiar y del gobierno, ya que de la práctica del deporte pasa de ser un hobby y posiblemente se dé una especialización y profesionalización que pueda llevarlos a competir y obtener logros personales para cada niño y sobre todo se vea impactado por un buen desarrollo individual y colectivo.

## ESCUELA TÉCNICO DEPORTIVA DE NATACIÓN VELÓDROMO OLÍMPICO

### *Requisitos*

Para inscribirse en esta escuela técnico deportiva de natación se deben cubrir algunos requisitos, cabe destacar que estos requisitos son indispensables y aplican para cualquiera de las escuelas de natación de la alcaldía.

- Autorización del profesor
- Llenar solicitud de inscripción
- Pago de seguro contra accidentes por importe de \$65.00 pesos
- Presentar certificado médico
- Pago de inscripción \$146.00 pesos
- Pago de mensualidad \$234.00 pesos
- 2 fotografías tamaño infantil
- Copia del CURP
- Copia del INE (En caso de ser menor de edad presentar credencial del INE de padre o tutor)

Al momento de estar inscritos, se les entrega una credencial que permitirá el acceso a las instalaciones, se les explican algunas reglas básicas; señalándoles los materiales necesarios: una gorra, gogles, traje de baño azul marino (mujeres 1 sola pieza), así como sus objetos personales y de limpieza (toalla, sandalias, jabón, etc.).

### *Usuarios*

#### **Grupos**

**Educación especial:** es un grupo destinado a niños, niñas, jóvenes y adultos con capacidades diferentes que optan por ir a nadar para ejercitarse, ya sea como terapia o como pasatiempo. En este nivel, el límite de edad para ingresar es de 10 años y no tiene límite. Un requisito indispensable es ir acompañado de un adulto. Para identificar la categoría de educación especial, se tiene que portar una gorra color verde fluorescente.

**Estimulación temprana:** este grupo está destinado para niños y niñas, acompañados por su mamá o su papá y aprendan a no tenerle miedo al agua, a flotar y moverse en el agua;

## Escuela técnico deportiva de natación

esta clase está destinada a favorecer los lazos familiares, así como la independencia, curiosidad, autosuficiencia y confianza. Para estar en este nivel, el único requisito es la edad, la mínima es un año y la máxima es de seis años, la gorra distintiva de este grupo es de color blanca.

Los siguientes grupos se forman tomando en cuenta la edad y hacer más homogénea las habilidades, capacidades, fuerzas y resistencias; son grupos mixtos, todas estas categorías están presentes en los diferentes niveles.

Categorías por edad:

### ***Niños:***

- De 7 a 12 años
- De 13 a 17 años

### ***Jóvenes:***

- De 18 a 25 años
- De 25 a 35 años

### ***Adultos:***

- De 36 a 45 años
- De 45 y más

## ***Niveles en la alberca***

Con la finalidad de maximizar el aprendizaje y desarrollo de los practicantes, tomando en cuenta su edad y conocimiento, la escuela de natación creó diversos niveles:

**Principiante:** esta categoría es como su nombre lo indica, el principio del aprendizaje, este nivel es muy importante ya que sirve como base de los siguientes. Se enseñan los aspectos fundamentales de la natación, dividiéndose en A y B. Principiante A consiste en la importancia que representa perder el miedo al agua, para otros es muy sencillo, es por eso que los profesores tienen que lograr que todos se logren meter al gua y estén tranquilos; una segunda etapa consiste en enseñarlos a flotar, hacer buzos, aprender los primeros movimientos básicos de los estilos: patada y brazada boca a arriba y también boca

abajo. En la categoría de Principiante B, se enseñan los movimientos simultáneos de la brazada y patada, es aquí donde se aprende y se dominan los estilos de crol y dorso, así como su correcta técnica, postura y respiración. También se enseñan algunos saltos pequeños a la alberca y la patada de rana con la ayuda de tablas y popotes. La gorra característica de este nivel es de color rojo.

**Intermedio:** es el segundo nivel en la escuela de natación, al igual que el nivel anterior, se divide en dos grupos, el A y el B. En el Intermedio A ya se tienen que dominar por completo los estilos de crol y dorso, se comienza a enseñar la brazada de pecho y la de crol doble, ayudándose de tener la cara completamente dentro del agua o fuera, para posteriormente poder realizar de manera simultánea la brazada de pecho con la patada de rana y la brazada de crol doble con la patada de delfín. En la categoría Intermedio B, se domina completamente el estilo de crol y dorso, se realiza con mucha facilidad el estilo de pecho y de mariposa, se enseña a dar viraje y clavados de salida, además de algunos estilos compuestos (nado de río, alemana, tonina etc.), finalmente empiezan las actividades para tratar de disminuir tiempos y aumentar la velocidad. La gorra característica de este nivel es de color amarillo.

**Avanzado:** en este tercer nivel ya se domina la técnica, la respiración, la postura; también ya se tiene determinada la velocidad y los tiempos en los cuatro estilos básicos (crol, dorso, mariposa y pecho), así como en los estilos compuestos. Para incrementar la velocidad, fuerza y resistencia se comienza a utilizar equipo extra como: aletas, paletas y trajes de arrastre. La gorra característica de este nivel es de color azul marino.

**Equipo:** este es el último nivel o categoría, ya se tiene completo dominio de los estilos crol, dorso, pecho y mariposa; así como los estilos derivados de ellos, especialmente la técnica y la respiración, se ocupa material para favorecer el entrenamiento (aletas, paletas etc.). Se trabaja la resistencia, la fuerza, la velocidad y por supuesto el tiempo. La peculiaridad de este nivel, es que el entrenamiento acuático se complementa con entrenamiento terrestre, ejercicios físicos de elasticidad, fuerza, equilibrio, (sentadillas, correr, flexiones, abdominales, etc.); se comienza a participar en competencias si es que el nadador lo desea. La gorra característica de este nivel es de color azul marino, al igual que el nivel anterior.

Es importante destacar que hay personas que por causas de fuerza mayor interrumpen su práctica, pero cuando les es posible vuelven, aunque es necesario realizarles nuevamente un examen evaluación de nivel, ya que gracias a este pueden retomar su nivel y continuar avanzando.

### *Horario de servicio*

El horario de clase es bastante amplio, lo cual hace posible que la mayoría de las personas tengan el espacio y tiempo para nadar, tomando en cuenta sus actividades cotidianas. Los días en que la escuela abre es toda la semana, exceptuando el lunes que es cuando se realizan las actividades de limpieza necesarias a las instalaciones de la alberca, tampoco se ofrece servicio en los días de descanso de los profesores y personal administrativo. Los días y horarios en los que se puede practicar la natación son:

- De martes a viernes, con un horario de 07:00 a 13:00 horas y de 15:00 a 21:00 horas.
- Los sábados y domingos con un horario de 07:00 a 13:00 horas.

La duración de la clase es de 50 minutos, es necesario presentarse 15 minutos antes del horario de clase para hacer calentamiento terrestre y enjuagarse antes de entrar a la alberca. La mensualidad cubre dos clases a la semana, con un total de ocho clases al mes, las dos clases entre semana, de martes a viernes es un día sí y otro no; para los cursos de fin de semana, las clases son consecutivas, es decir, sábado y domingo.

### **Resumen**

Recapitulando las ideas mencionadas en este tercer capítulo, es conveniente remarcar que la cultura y los hábitos deportivos son sin duda muy importantes para cada persona, sin importar la edad, ya que son un punto importante dentro del desarrollo y la convivencia familiar y de grupo, viéndose reforzado en la escuela. Por lo anterior, es una obligación de los gobiernos crear proyectos, programas y actividades para fomentar el deporte en todas las personas, particularmente en los niños, ya que son el futuro de la sociedad; dichas acciones deben estar completas o redondeadas, no sólo en el ámbito de conocimiento y la cultura sino también en el adecuado desarrollo físico y deportivo, debido a que todo derivará en la consecución de una sociedad de individuos formados y completos en todos los ámbitos: físicos, emocionales, sociales, mentales, de convivencia, etc.

En este capítulo se mencionaron las actividades y programas que ofrece la Alcaldía Venustiano Carranza para contar con espacios públicos adecuados, suficientes y modernizados para practicar cualquier deporte. Utilizando para tal efecto parte del presupuesto de los contribuyentes a fin de crear y mantener centros deportivos que ofrezcan una gran variedad de actividades físicas para las personas, que sean de bajo costo, además de que la cercanía de esos centros deportivos, la información y la accesibilidad a las actividades ayudan al correcto funcionamiento de las comunidades, evitando que la niñez, la juventud, las personas adultas mayores y con capacidades diferentes no caigan en ninguna situación de riesgo.

Como se mencionó con anterioridad, la Alcaldía Venustiano Carranza ofrece una serie de actividades para incentivar la práctica deportiva, apoyándose en instructores capacitados, centros deportivos y actividades gratuitas. Ejemplo de ella es la Carrera Internacional de 10 km que destaca por ser una actividad completamente gratuita en donde pueden participar no sólo los vecinos de la demarcación, si no cualquier persona, además de que, como aliciente para la práctica y participación ciudadana en esta actividad, se ofrecen varios premios en especie. Otra actividad deportiva que ofrece completamente gratuita es la zumba, la cual se imparte cuatro veces a la semana, por lo regular en las mañanas y en diferentes colonias, la duración es de una hora, a veces se programan clases conmemorativas de Mega zumba o nocturnas, apoyadas de estaciones de radio populares.

Dentro de las actividades deportivas que tiene programadas la Alcaldía Venustiano Carranza, destaca su participación en los Juegos Deportivos Infantiles, Juveniles y Paralímpicos de la Ciudad de México, ya que por 10 años consecutivos ha logrado obtener triunfos, medallas de oro, plata y bronce en diversos deportes y categorías, obteniendo mayores logros en deportes como el box, la natación y el tiro con arco.

Es importante destacar que todos los usuarios pueden aprender adecuadamente cada una de las disciplinas deportivas disponibles, contando con el apoyo y enseñanza de instructores debidamente capacitados y actualizados, y por lo tanto es indispensable la constante actualización y formación del equipo, ya que en su conjunto forman parte fundamental en la consecución de metas, logros, estímulos y campeonatos, a nivel personal y grupalmente.

Un punto de suma importancia para que todos podamos practicar alguna actividad y en específico la natación, son los deportivos con los que cuenta la demarcación, en total actualmente cuenta con 11, de todos ellos 3 no cuentan con alberca: Deportivos Valentín Gómez Farías, Parque Zaragoza y Ramón López Velarde, en este último, una de las principales metas del actual gobierno a cargo del Lic. Julio César Moreno es realizar la inauguración de una alberca semiolímpica.

Los deportivos que cuentan con una alberca y que incluso en uno de ellos se puede practicar buceo debido a la fosa que tiene, son: Eduardo Molina, Felipe “tibio” Muñoz, José María Pino Suárez, Plutarco Elías Calles, Moctezuma, Venustiano Carranza y Velódromo Olímpico Agustín Melgar. En este último centro, es donde se realizó toda la investigación de campo objeto del presente trabajo de titulación; este deportivo es uno de los más grandes con los que cuenta la Alcaldía Venustiano Carranza, en él se encuentran muchas instalaciones para practicar diferentes deportes como tiro con arco, fútbol americano, fútbol, hockey, básquetbol softbol, tenis, skate, gimnasio, voleibol, atletismo, tochito, béisbol y el velódromo olímpico que es estandarte de la colonia Jardín Balbuena, de la Ciudad Deportiva Magdalena Mixhuca y de la Ciudad de México.

Es fundamental para la práctica de la natación en la Alcaldía Venustiano Carranza, particularmente en la escuela técnico deportiva Velódromo Olímpico, contar con apoyos económicos y becas otorgados principalmente por la alcaldía, estos apoyos han constatado de juegos de pants, estímulos económicos y becas del 50% de descuento en la mensualidad para niños y jóvenes que estudian el nivel básico de Educación, así como para personas que comprueben ser de bajos recursos, adultos mayores y personas con capacidades diferentes, todo esto porque para practicar la natación en sí, no se necesita tener un ingreso económico específico, puede realizarse por todo el mundo, el punto central de esto es que depende mucho de la economía familiar, ya que habrá familias en las que su estabilidad económica les permitan pagar más ya sea desde materiales, inscripciones, mensualidades, además de complementar sus entrenamientos. Por otro lado, está la oportunidad de practicar la natación a precios completamente accesibles para la comunidad, además de los apoyos antes mencionados.

Para formar parte de la comunidad deportiva en esta actividad, basta con ir a las oficinas que se encuentran ubicadas en el Velódromo Olímpico Agustín Melgar, en donde se proporcionan folletos de todos los requisitos que se tienen que cubrir para inscribirse, como la solicitud de inscripción, pagar el seguro de vida, la inscripción y la mensualidad, presentar el certificado médico, fotografías, CURP e INE. Una vez realizada la inscripción y el trámite administrativo se hace un examen de conocimientos para poder canalizar a cada uno de los estudiantes en el nivel o categoría que les corresponda, tomando en cuenta para ello su edad, sus conocimientos previos y aptitudes; en la alberca hay diferentes grupos para aprender a nadar: educación especial; grupo destinado para personas con capacidades diferentes, los usuarios que son menores deben estar en compañía de un padre o tutor, se enseñan los diversos estilos y técnicas de natación, tomando en cuenta las habilidades que poseen. Otro grupo es el de estimulación temprana, el cual está destinado únicamente para niños pequeños de uno a seis años de edad, por lo que deben estar acompañados de su padre, madre o tutor.

Los demás niveles son tres, clasificados con base en los conocimientos y habilidad que tienen, ya sea rapidez y resistencia: en primer lugar, está el nivel principiante; que como su nombre lo indica, es el principio del aprendizaje, en este nivel se enseñan aspectos básicos como la flotación, respiración, algunas patadas y brazadas sencillas, un poco de técnicas de postura. El segundo nivel es el denominado intermedio, ya se tiene las bases y se empiezan a dominar por completo los estilos de crol y dorso, se empieza un poco con más técnica y la postura, se enseñan los estilos de pecho, crol doble y mariposa, así como algunos estilos combinados, llámese tonina, delfín, marinero, nado de río, etc.

El siguiente nivel es el avanzado, ya se domina por completo la técnica, la respiración, la postura, se conocen completamente los 4 estilos básicos: crol, dorso, pecho y mariposa, se conocen los estilos combinados, se enfoca más en la velocidad, la fuerza y la resistencia; se empieza a trabajar con materiales extras como paletas, aletas y trajes de arrastre. Por último, está el nivel de equipo donde ya se conocen los estilos, se dominan la postura, técnica, respiración, elasticidad, fuerza y equilibrio; se trabaja en fuerza, resistencia, velocidad y por supuesto en el tiempo, todos los entrenamientos ya van dirigidos a alguna competencia y se refuerza no sólo el entrenamiento acuático si no se complementa con entrenamiento terrestre.

## Escuela técnico deportiva de natación

La escuela tiene un amplio horario de servicio, trabaja de martes a domingo, el horario entre semana varia; es decir de martes a viernes opera con un horario de 7 de la mañana a 1 de la tarde, el horario de la tarde es de 3 a 7; por otro lado, está el horario de servicio de fines de semana que es de 7 de la mañana a 1 de la tarde. La duración de todas las clases es de 50 minutos con un calentamiento de 15 minutos antes, la mensualidad cubre dos clases a la semana. Todos estos aspectos son muy importantes, ya que quién tenga una mayor apertura de horarios hace posible que los niños asistan a practicar natación, tomando en cuenta sus actividades escolares, culturales, recreativas, tareas extracurriculares y horarios de la familia del padre o la madre que regularmente siempre los acompañan.

Aquí vemos que todo está íntimamente relacionado, desde el contar con una amplia gama y variedad de actividades deportivas para todas las personas, que se cuente con instructores especializados y capacitados, que sean muchos los centros deportivos a los que se tenga acceso, dada la cercanía y por la economía y sus precios para practicarla. También se toma en cuenta las edades, los tiempos y horarios, formando un conjunto que proporciona el ambiente adecuado y propicio para que los niños y todas las personas puedan practicar y desarrollar la actividad deportiva de natación; y sobre todo crearse una cultura deportiva personal y familiar que los llevará a tener un adecuado desarrollo intelectual, emocional y social necesario para un estilo de vida bueno acorde al medio en que se desarrollan

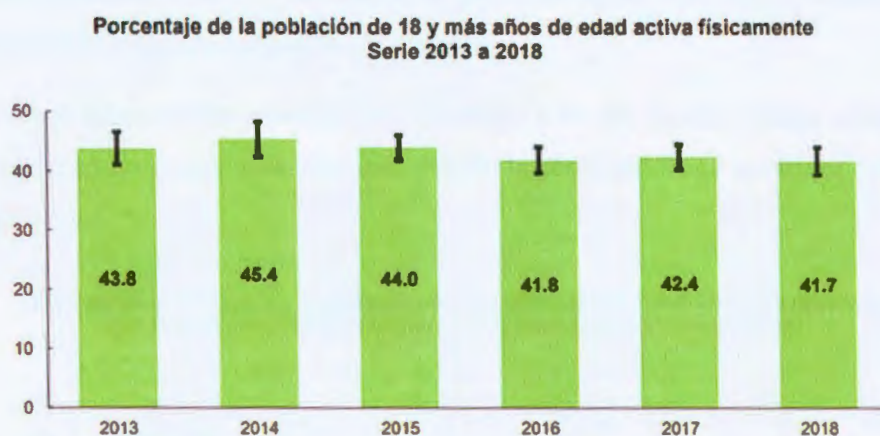
## **CAPITULO IV ESTUDIO DE CASO: ALBERCA VELODROMO OLIMPICO**

En México se han realizado investigaciones encaminadas a reconocer la importancia de practicar algún deporte o realizar cualquier actividad física y su repercusión en el estado de salud en diversos sectores de la población. Debido a esto, en 1996, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), realizó el primer ejercicio para recolectar información relacionada con el nivel de actividad física con el Módulo sobre Deportes y Actividades Físicas para personas de 15 y más años de edad. Posteriormente en noviembre del 2013, se capta por segunda ocasión información referente al tema mediante el Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), con periodicidad trimestral; a partir del 2015 cambio a una vez al año, durante el mes de noviembre.

El propósito principal del MOPRADEF es generar información estadística sobre la participación de hombres y mujeres de 18 años y más en la práctica de algún deporte o la realización de ejercicio físico en su tiempo libre; así como otras características de interés sobre estas actividades físicas, para la formulación de políticas públicas encaminadas a mejorar la salud y la calidad de vida de los mexicanos.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

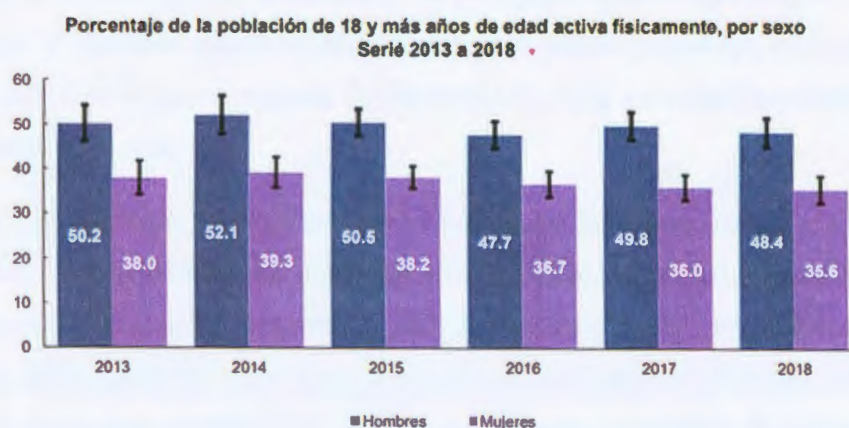
En la presentación de resultados del ejercicio realizado en el 2018, se puede hacer la siguiente observación importante a través de la siguiente gráfica:



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2018.

Se muestra una disminución ligera de las personas activas físicamente a partir del 2015, es alarmante que ni siquiera un 50% de los encuestados realicen alguna actividad física, pese a los problemas de salud y obesidad que presenta la población de nuestro país.

Hay también una gran diferencia en cuanto a hombres y mujeres que realizan alguna actividad:



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2013 a 2018.

En el grafico anterior se puede apreciar que son siempre los hombres quienes realizan más alguna actividad física, dentro de los factores que pueden incidir en dichos resultados es

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

posible mencionar: la falta de tiempo, la necesidad de cumplir con otras actividades a lo largo del día (trabajo, ocupaciones del hogar, cuidado y atención de la familia), otro factor sumamente importante que también incide en la realización de actividades físicas por parte de la mujer, es la masculinización de los deportes.

Ambos sexos tienen prioridad por el trabajo y no hay mucho tiempo de ejercitarse, aunado a esto se encuentra el factor edad, ya que la actividad física se reduce conforme se tiene mayor edad.

**Distribución porcentual de la población de 18 y más años de edad activa físicamente, por motivo principal para la práctica físico-deportiva en tiempo libre**



Fuente: INEGI. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF) 2018.

En este último gráfico se muestran los principales motivos por los que las personas encuestadas se ejercitan, siendo la salud el rubro con mayor porcentaje, esto posiblemente debido a que ya se es más consciente de los beneficios de la actividad física pero aún faltan más personas por unirse.

En los resultados del MOPRADEF se señala que los lugares donde se ejercitan más las personas es en instalaciones o lugares públicos, motivo por el cual se considera de suma importancia incrementar el presupuesto para la construcción de instalaciones deportivas adecuadas, distribuidas por todo el país a costos accesibles, además de contar con un mayor número de becas para personas con un buen rendimiento deportivo y de escasos recursos; también se pueden mencionar los horarios para la práctica de alguna actividad física, los cuales pueden variar dependiendo de las actividades que cada persona tenga que cumplir a lo largo del día, pero en su mayoría es por la mañana y en segundo lugar por la tarde.

Un dato importante de mencionar que es que la mayoría de las personas que se ejercitan tienen un nivel educativo alto; es decir a nivel superior, posiblemente porque se quiere tener un nivel de vida saludable y existe una mayor consciencia de la importancia de cuidar el cuerpo, la salud y la mente, ya que es una buena forma de distraerse de las rutinas cada vez más atareadas y estresantes.

Sin duda, realizar cualquier actividad física y deportiva es muy importante para todo el mundo, particularmente para la sociedad mexicana, tomando en cuenta las características físicas y de salud que presenta nuestra población en la actualidad, desgraciadamente se están enfrentando severos casos de sobrepeso y obesidad desde muy corta edad, así como el incremento de otras enfermedades derivadas de la mala alimentación y falta de actividad física como la diabetes, niveles de colesterol y triglicéridos altos, etc.

Las personas poco a poco van tomando conciencia de la importancia que tiene realizar actividades físicas y sobre todo tener una mayor cultura deportiva. En el caso de México, los deportes que más se practican son el fútbol y el box, en su mayoría son practicados por hombres y niños; en cuanto a las mujeres se tiene que existe un mayor porcentaje que practica el atletismo y la natación. Aunque esta popularidad tiene que ver mucho con la difusión a través de los medios de comunicación, la facilidad de practicarlo, localidad, clase social etc., aunque es importante destacar que en nuestro país el gusto deportivo es muy variado y extenso, dependiendo de que la práctica sea profesional, amateur o recreativa.

Recordemos que todos los días tanto en la televisión como en la radio se comentan y transmiten los juegos de futbol de varias ligas de varios países; en cambio, otros deportes no son difundidos, y algunas veces ni se conocen sus actividades más que cuando son en juegos olímpicos, juegos centroamericanos y del caribe, superbowl, juegos olímpicos de verano e invierno, juegos olímpicos de la juventud, juegos panamericanos y sus versiones paralímpicas, pero con un menor espacio televisivo y escasa cobertura periodística.

Las disciplinas deportivas son magníficas, cualquiera, ya que utilizas tu cuerpo de manera adecuada y productiva a tu salud y a tu mente, sin embargo, cabe destacar que cada deporte en particular utiliza más alguna parte del cuerpo, motivo por el cual se desarrollan habilidades diferentes entre cada deporte, pero los beneficios son muy similares.



48. Fútbol. [Fotografía de CONADE]. (México, Semana Nacional de Activación Física, IV Congreso Nacional de Entrenadores de Fútbol Formativo, 2018)

Por ejemplo, el deporte más popular en México es el fútbol y de la práctica de este se pueden obtener muchos beneficios, es decir, en los noventa minutos o que dura un juego, se recorren muchos kilómetros a gran velocidad, lo cual trae consigo una mejoría en el sistema cardiovascular ya que se consume mayor oxígeno, así mismo,

el estar constantemente corriendo incrementa la resistencia y la velocidad, desarrolla fuerza en todo el cuerpo, sobre todo en las piernas, se obtiene elasticidad al patear, saltar y correr, incrementando la masa y la fuerza muscular; la práctica de este deporte es buena para la salud ósea ya que aumenta su densidad, favorece también el equilibrio y quemar constantemente grasa corporal, reduciendo el riesgo de diabetes, combate la obesidad y baja el colesterol, es una buena manera de perder peso si se acompaña de una adecuada alimentación.

También trae consigo beneficios personales y en la mente, ya que desarrolla mayormente el ámbito emocional por la pasión al practicarlo y al verlo, se desarrollan habilidades de compañerismo, responsabilidad, trabajo en equipo, se fortalece el carácter, se desarrolla la inteligencia emocional, se forma un espíritu de superación y sana convivencia, aumenta y mejora la capacidad lógica para tomar decisiones en jugadas, refuerza y crea una mejor autoestima, forma también buenos hábitos y disciplina, se dice que es un gran deporte en el que se puede socializar, entendido esto como la capacidad de hacer amistades y buenas relaciones y algunas veces lazos inquebrantables al compartir tiempo, esfuerzo, derrotas y victorias.

El segundo deporte más practicado en México es el box, en primer lugar, es importante señalar que el boxeo para un estilo de vida fitness es completamente diferente al boxeo enfocada hacia las competiciones. Una de las principales virtudes de practicar box es que libera tensiones y el estrés acumulado, que son a su vez causantes de malestares físicos y emocionales; su práctica constante ayuda a liberar endorfinas, mejor conocida como la

hormona de la felicidad que provoca en el organismo una sensación de bienestar y felicidad. Se dice por parte de los practicantes de dicho deporte, que no es agresivo, aunque esa es la idea que tiene la mayoría de las personas; sin embargo, durante su práctica trabajan el control de emociones, al pegarle a los costales y peras se canaliza la fuerza y la furia evitando confrontaciones con personas.

El box es un deporte donde se realizan ejercicios de alto impacto que mejora la capacidad aeróbica y la circulación sanguínea, obteniendo una buena resistencia física y mejorando la salud cardiovascular debido a su entrenamiento por intervalos, reduciendo enfermedades, incrementa la masa ósea, es uno de los deportes en donde se queman más calorías lo cual permite bajar de peso



49. Box. [Fotografía de CONADE]. (Colombia, Barranquilla. Juegos centroamericanos y del caribe, JCC, 2018)

más rápidamente, obtener un cuerpo definido y torneado, principalmente en brazos, abdomen y piernas, prácticamente se utiliza todo el cuerpo pero se hace un mayor énfasis en la fuerza y velocidad de los brazos, una de las cualidades que es más conocida por todos sus practicantes es que aumenta los reflejos, ya que es necesario anticipar los movimientos del adversario para esquivarlo o bloquearlo, mejorando notablemente la coordinación, la velocidad mental, los reflejos y la toma de decisiones.

Mejora la estabilidad corporal, ya que se trabajan constantemente los músculos centrales para mantener el equilibrio gracias a los movimientos rápidos de rotación, finalmente en cuanto a la autoestima de las personas que practican box, es alto ya que se tiene una mayor seguridad y satisfacción personal conforme el entrenamiento avanza, además de ser una gran herramienta de defensa personal, ayuda a tener serenidad mental para evitar recurrir a la violencia haciendo énfasis en la fortaleza mental y se reduce por completo el estrés.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

En cuanto a los deportes predilectos de las mujeres, se encuentra el atletismo por sus muchos beneficios físicos como: prevenir la obesidad y la diabetes, mejorar los niveles de colesterol, respiración, flexibilidad, aumentar la masa y resistencia muscular, ayuda al sistema cardiovascular, frecuencia cardiaca, presión arterial, favorece el desarrollo y definición del cuerpo etc. Dentro de los beneficios personales y mentales se encuentra aumentar la confianza en uno mismo y la estabilidad emocional, mejora el estado de ánimo, fomenta la independencia, autocontrol, fortalece la disciplina, reduce el estrés y la ansiedad. Es un deporte que abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, relevos, pruebas combinadas y marcha; todas estas actividades se caracterizan por presentar un elevado ejercicio aeróbico.

En este deporte se trabaja todo el cuerpo, pero depende en mayor medida de las piernas, la velocidad con la que se recorren las distancias, se obtiene resistencia y agilidad, consiste en superar el rendimiento de los adversarios ya sea en velocidad, resistencia, distancia o altura, para ello se requiere de concentración, entrenamiento



50. Atletismo. [Fotografía de CONADE]. ((Colombia, Barranquilla. Juegos centroamericanos y del caribe, JCC, 2018)

constante para reducir tiempos y aumentar la velocidad y dar el mejor desempeño durante las carreras de velocidad que van de 100 a 400 metros, de media distancia y de fondo con distancias de 800 a 3000 metros.

En cuanto a la selección del tema de investigación y estudio objeto del presente trabajo, durante la búsqueda de un tema interesante para analizarlo, en primera instancia se buscó que fuera un tema que me fuera apasionante y que al mismo tiempo tenga relación directa con la sociedad; lo anterior debido a que durante gran parte de mi vida se me indujo a la realización de actividades extra colegiales para mejorar mi desarrollo personal, deportivo y hasta de supervivencia; aspectos que aunados a las actividades deportivas que he practicado y que

más me gustan, como es la natación, el cual se puede practicar en albercas o mar abierto; en segunda instancia, dentro de los temas de mayor interés personales, se encuentra la educación a nivel preescolar o de primaria, es decir la educación de la niñez mexicana, por lo que fue ahí cuando comencé a ver que más allá de un deporte con un sin fin de beneficios físicos y mentales, tiene una muy importante relación con la sociedad, aspectos que en su conjunto dan lugar a un proceso de socialización y que vale la pena analizarlo, estudiarlo, definir sus componentes, causas, efectos, beneficios, etc. Comencé a darme cuenta de que me surgían muchas preguntas, las cuales son:

- ***¿Por qué gran parte de la población mexicana no practica algún deporte?***

Tomando como base las investigaciones anuales del INEGI, la primera causa es por falta de tiempo, debido a las amplias jornadas laborales, en segundo término, se puede mencionar el cansancio después de cubrir la jornada laboral y otras obligaciones; otros aspectos por los que la mayoría de la gente no tiene interés en practicar algún deporte es la falta de cultura deportiva, hábitos alimenticios o físicos o simplemente desinterés. El estilo de vida de personas adultas y de incluso niños, está gravemente alterado por la necesidad de cubrir tiempos exactos, para tener un desarrollo profesional o educativo, objetivo principal de la mayoría; segundo lugar la necesidad de contar con los recursos económicos para cubrir sus necesidades básicas y de algunos elementos, acciones y objetos que permitan dar una especie de confort entre tantas tareas, estrés y actividades.

Es probable que las personas poco a poco vayan dejando de lado el hábito deportivo con ello su físico y su salud. En tercer lugar, conforme avanza la tecnología y los tiempos de modernidad en los que estamos viviendo, cada vez más las personas y en mayor medida los niños, van adquiriendo hábitos sedentarios que se ven reforzados por el uso excesivo de aparatos electrónicos como el celular, computadora, tablet, video juegos y televisión.

En el caso de los jóvenes, se le da mayor importancia al alcohol, cigarros y en algunos casos a las drogas, lo cual hace que poco a poco se alejen del deporte o simplemente no les interese, motivo por el cual me parece importante remarcar que es justamente en estas etapas de la niñez y la adolescencia cuando es el momento más adecuado e importante para encaminarlos para que su estilo de vida sea sano, que siempre encuentren la felicidad y

cuenten con la energía para practicar cualquier deporte y sobre todo que sean conscientes de los beneficios que aportará a su vida.

Otros aspecto importante que evita que la población realice algún deporte, es la inversión, ya que no se ve al deporte como algo que proporcione alguna retribución económica, a diferencia de realizar cualquier otra actividad, además de que en la sociedad en la que vivimos un deportista no tiene un futuro halagador en cuanto a sueldos, algunas personas piensan que la carrera de cualquier deportista va a terminar con alguna lesión y que no se puede vivir de él.

Por otro lado, está presente constantemente el factor ignorancia, desconocer los beneficios del deporte, no ver más allá de los deportes populares, de moda o el que sale en televisión. Otro punto importante es que se está buscando constantemente un cuerpo perfecto, definido y bello estéticamente, pero muchos optan por la vía más fácil, por lo que recurren a esteroides, pastillas mágicas para bajar de peso o para controlarlo, para mejorar el metabolismo, para quemar grasa, las fajas milagrosas que te reducen tallas, los tenis o zapatos que al caminar bajas de peso, los aparatos de ejercicio mágicos que te ejercitan; sin embargo, es necesario tener un interés propio, ser constante y disciplinado, esforzarse para cumplir las rutinas y series, y estar conscientes de que no de la noche a la mañana se obtendrá el cuerpo que se desea.

- *¿Por qué los medios de comunicación se basan más en un solo deporte como el fútbol?*

La respuesta es sencilla, el fútbol es uno de los deportes que más se practica en México, no hay distinción de clase social, es un deporte mundial ampliamente difundido por los medios de comunicación masivos, es común ver diariamente a muchas personas jugar en la calle, en canchas de fútbol establecidas o algún terreno baldío sobre tierra. Probablemente sea un deporte muy popular porque es fácil y les gusta a muchos, por las personalidades que los medios de comunicación se encargan de destacar, los lujos que ostentan los principales exponentes de ese deporte, los sueldos que perciben, el gran número de países y ligas. Se trata de un deporte que es apoyado por los medios de comunicación más importantes del mundo, por las marcas deportivas de renombre, lo cual representa grandes ganancias, y

porque también es fuente de inspiración para niños y jóvenes al querer convertirse en alguien destacado de ese deporte.

- ***¿Qué pasa con la práctica de otros deportes no son tan difundidos?***

En México se practican deportes como el fútbol, béisbol, hockey, atletismo, natación, equitación, vela, remo y tiro con arco entre otros; sin embargo, es importante mencionar que no son populares, probablemente porque no son difundidos en los canales de televisión a excepción de aquellas ocasiones cuando se realizan juegos mundiales; además esta variación depende de la localidad, por ejemplo el béisbol no es tan conocido en el centro del país, pero en el norte es un deporte muy popular, así como este caso hay muchos otros ejemplos. La práctica de estos deportes depende del poder adquisitivo con el que se cuenta, ya que el equipo y materiales necesarios son de costos elevados, como por ejemplo la práctica del golf y la equitación que se realizan en instituciones o sedes especializadas y por lo mismo no están tan distribuidas en las localidades. También depende en gran medida del entorno familiar, ya que el que los niños practiquen un determinado deporte depende de los padres, de las posibilidades económicas, de que lo conozcan e incluso de que ya se tengan lazos anteriores con su práctica, existen casos en que la práctica deportiva pasa de generación en generación y cada vez se van especializando, volviéndose mejores.

- ***¿Por qué al deporte solo se le ve el beneficio que aporta a la salud y al aspecto físico y se deja de lado al ámbito social?***

Esta pregunta sólo tiene dos variantes la primera es que algunas de las personas que practican deportes, lo hacen como tratamiento de alguna enfermedad, porque el doctor le recomendó practicar algún deporte para bajar de peso, para ejercitar las articulaciones, para ayudar a la circulación sanguínea, la frecuencia cardíaca, o simplemente para tratar de revertir una enfermedad, por recomendación de psicólogos o terapeutas para reducir el estrés, la ansiedad, o como ayuda a los niños que diagnosticados con hiperactividad.

El punto importante es que cuando no haces ejercicio estando sano, vas a terminar haciéndolo cuando ya no lo estés, pero no debemos llegar a ese extremo; la salud es un trabajo de todos los días, por muy bien que las personas se sientan, siempre pueden estar mejor. El tratar de pasar la vida con menos dolores o enfermedades posibles es un error, se debe luchar no contra la enfermedad, sino a favor de la salud, es un equilibrio entre lo mental y lo físico.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

El deporte no debe ser visto como un remedio ante un padecimiento, más bien debe de ser visto como un estilo de vida para prevenir enfermedades y para mantener bien en el cuerpo, los músculos, tendones, huesos, metabolismo y sistemas.

La segunda variante es que se practica algún deporte o ejercicio físico únicamente para mantenerse delgado, verse bien y tener fuerza; en cuanto a los hombres para verse más fornidos, y las mujeres para reafirmar y resaltar sus curvas, es notable que se ve al ejercicio como un requisito más para tener un cuerpo bonito, aceptable para la sociedad o para sí mismo, porque las personas simplemente quieren ser fitness, verse bien o seguir una moda.

Por otro lado, si practicar algún deporte proporciona beneficios para la salud, también es un factor muy importante para nosotros como individuos que formamos parte de una comunidad, ya que al practicar algún deporte no sólo estamos desarrollando nuestro cuerpo y nuestra mente, también nos desarrollamos e interactuamos con el entorno social, que van desde las pláticas con personas iguales, se reafirman valores, se forma parte de la cultura, aceptación de reglas, normas, desenvolvemos en un rol, en fin nos reafirma como integrantes de una comunidad, en este caso deportiva, lo cual a su vez nos lleva a conocer personas que nos enseñan un poco de sus tradiciones y costumbres, compartimos sus experiencias, habilidades, actitudes, de ahí pueden resultar la formación de otros grupos no sólo deportivo sino sociales y culturales.

El deporte es una oportunidad de apreciar nuestro desenvolvimiento e interacciones como personas, teniendo un impacto en la sociedad ya que todo está relacionado, tiene causas, consecuencias y beneficios que impactan de manera individual y colectiva. Una sociedad o comunidad que practica algún deporte y que lo integra a su modo de vida cotidiano es una sociedad que se va a complementar con otros factores, dando como resultado un buen desarrollo y crecimiento a nivel grupal e individual.

Es notable el potencial en este tema, que además de importante es completamente innovador, por lo que decidí hacer un estudio de caso basado en la alberca Velódromo Olímpico como ya se explicó en el capítulo anterior. Como parte del estudio, se explica en primera instancia el beneficio físico y mental; posteriormente se trata el aspecto más importante de esta investigación que es la socialización que se presenta en el núcleo de personas que practican la natación, enfocado de manera particular en los beneficios que

obtienen los niños y adolescentes en dicho proceso, es decir como impacta y refuerza dicho proceso.

## **BENEFICIOS PARA LA SALUD**

La salud es un derecho de las personas como tal y como miembro de la comunidad, es una responsabilidad personal que debe ser fomentada y promocionada por la sociedad y sus instituciones. Como la salud se relaciona con todas las personas de nuestro entorno, es un problema social y político cuyo planteamiento y solución pasa necesariamente por la participación activa y solidaria de la comunidad.

La sociedad no debería esperar a que se vuelva un conflicto, sino ver a la salud como vitalidad, pilar de la humanidad y base de otros factores de crecimiento y desarrollo.

Ramírez (2010) señala que la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que para el año 2020 las enfermedades serán la causa del más del 70% de la morbilidad mundial. Es por ello que ha invitado a los gobiernos a promover y reforzar programas de actividad física, de erradicación del sedentarismo como parte de la salud pública y política social y como un medio práctico para lograr numerosos beneficios sanitarios, ya sea de forma directa o indirecta.

La práctica de cualquier disciplina deportiva tiene muchos veneficios en el ámbito de la salud, que a decir de Rodríguez (1995) *la salud sería el nivel más alto posible de bienestar físico, psicológico, social y capacidad funcional que permita los factores sociales en los que vive inmerso el individuo y la colectividad.* (Ramírez, 2010, p.63).

De manera general el deporte beneficia la salud al prevenir enfermedades crónicas como la osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, obesidad y colesterol alto, rehabilita una serie de lesiones e incluso algunas enfermedades e incrementa o mantiene la densidad ósea. A continuación, se mencionan algunos de los beneficios de manera más detallada:

### *Sistema cardiovascular*

- *Aumento de la cavidad cardíaca, lo que repercute en que el corazón recibe mayor cantidad de sangre y una mayor eficiencia en la expulsión de sangre en cada sístole. Como resultado se produce un menor gasto cardíaco en reposo producto*

*de la reducción de la frecuencia cardíaca con un incremento en el volumen sistólico.*

- *Descenso del consumo de oxígeno en el miocardio.*
- *Aumenta y perfecciona la red capilar favoreciendo la circulación colateral y produciendo una mayor eficiencia en la circulación. (Ramírez, 2010, p.85).*

La resistencia cardiovascular tiene incidencia directa en varios de los procesos fundamentales del sistema circulatorio humano, optimizando el envío de oxígeno a los músculos activos, elevando la eficacia del corazón que bombea primeramente la sangre a los pulmones donde la sangre toma oxígeno y la transporta. Lo anterior provoca adaptaciones cardiovasculares importantes tales como:

- *Aumento del tamaño del corazón*
- *Aumento del volumen de eyección sistólica*
- *Mayor volumen de sangre bombeada por latido y mayor volumen sanguíneo total*
- *Reducción de la presión sanguínea*
- *Reducción de la frecuencia en la realización del esfuerzo*
- *Recuperación más rápida al terminar un esfuerzo (Ramírez, 2010, p.85)*

### *Sistema respiratorio*

- *El ejercicio junto con aumentar el flujo de sangre en los pulmones, produce un incremento en la perfusión sanguínea pulmonar, permitiendo una mayor ventilación alveolar.*
- *Se provocan cambios significativos en la sangre al aumentar la capacidad de transporte de los gases debido al aumento de la concentración de la hemoglobina y de los glóbulos rojos.*
- *Mejorará la capacidad para la extracción del oxígeno la que se manifiesta por el aumento de la densidad capilar de las mitocondrias de las concentraciones de mioglobina y la adaptación enzimática.*
- *Repercute positivamente en el sistema respiratorio ya que aumenta los procesos de coordinación neuromuscular aumenta el volumen de los tendones y ligamentos acrecentando se la fuerza tensional y Se incrementa la eficacia de los procesos*

*metabólicos y las reservas de glucosa y del fosfato de creatina. (Ramírez, 2010, p.85).*

### *Sistema nervioso*

- *Provoca un equilibrio entre el sistema simpático y el parasimpático lo que incide positivamente en disminuir los niveles de ansiedad y agresividad además de favorecer el control de las funciones vitales (el sueño, circulación, digestión, etc.).*
- *Disminuye el esfuerzo produciéndose un menor gasto en los movimientos y mejorando los impulsos nerviosos y la coordinación. (Ramírez, 2010, p.86).*

Es importante destacar que México es uno de los primeros países que tienen obesidad tanto en adultos como niños, volviéndose un gran problema de salud pública, por lo que el ejercicio es un frente importante ante estas crisis. Ante esto quiero plasmar la definición que ofrecen Albalá y Kaín (2004) sobre lo que es la obesidad: señalando que se refiere al exceso específico de tejido adiposo por aumento de depósitos de triglicéridos y que debería ser justificable por la composición corporal que tiene el cuerpo; es decir, igualmente se trataría de una terminología que sólo obedece a la sobre alimentación. Igualmente, Valenzuela (1997), señala que la obesidad es una enfermedad crónica, es decir, para toda la vida y que puede controlarse, pero no curar. En su etiología participan varios factores y no es solamente la sobrealimentación contra el gasto energético los que inciden en la obesidad y el riesgo que está provoca en la salud de las personas.

El deporte aunado a una alimentación saludable es muy importante para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, es por ello que todos los seres vivos requieren de un aporte de energía continua para su subsistencia que se logra a través de la alimentación. Esta energía se obtiene de los nutrientes que se encuentran en los alimentos y se consigue a través del proceso llamado alimentación, definido según Valenzuela (1997), como el acto voluntario de ingerir alimentos incluyendo su búsqueda selección preparación y consumo. La alimentación cumple tres finalidades: 1) suministrar energía necesaria para el mantenimiento del organismo y sus funciones, 2) proveer los materiales necesarios para la edificación de las estructuras corporales, su renovación y reparación y 3) aportar las sustancias necesarias para la regulación de las numerosas reacciones químicas que ocurren en el organismo

(metabolismo). Sin duda el estar alimentados correctamente es base fundamental para nuestro desarrollo, por ello recobra una gran importancia sobre todo a edades tempranas.

Las desviaciones o problemas de una alimentación saludable llevan a un tema muy importante en la actualidad mundial y sobre todo de México, por que como ya sabemos es uno de los países con más obesidad en su población. Según la OMS una alimentación rica en grasas saturadas, azúcar y sal, bajo consumo de verduras sumado a la falta de actividad saludable, representan un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Una buena alimentación entonces constituye un factor de protección de la salud frente a posibles enfermedades. Por otra parte, una alimentación no saludable (al igual que el sedentarismo, el consumo de tabaco y excesivo consumo de alcohol), se relaciona con la adquisición de hábitos que se establecen en una etapa de la vida que es particularmente sensible: la infancia, influenciadas en mayor medida por la familia y amigos.

En definitiva, el tener una mala alimentación y no realizar alguna actividad física conlleva a problemas en salud, es por eso que en la actualidad se está considerando el aspecto del sedentarismo, especialmente en los niños, como un problema de salud pública. Todo está relacionado, la omisión de una afecta a otra y no serviría de mucho realizar una y descuidar otra; por ejemplo, en la actualidad son miles los casos de niños que no tienen una alimentación balanceada, su ingesta de grasas y azúcares se refleja en su cuerpo al subir de peso, a esta situación hay que añadirle que muchos niños prefieren estar en casa viendo televisión por largos periodos de tiempo sobre todo por el estallido del streaming ya que pueden pasar alrededor de 8 horas continuas viendo series acompañados de botanas, también prefieren estar conectados en la red, consultando redes sociales, viendo videos o jugando con videojuegos.

Han dejado de lado por completo salir a jugar al parque con los vecinos o realizar diversas actividades en casa, culturales y por supuesto físicas. Es claro que también estas situaciones se deben o se influyen por causas como: la mala calidad del aire, la falta de instalaciones deportivas, la inseguridad social reflejada por los delitos, el tráfico y la falta de tiempo, entre otras; sin embargo, se debe hacer lo posible para contrarrestar estos daños, ya sea realizando actividades en casa y organizándonos como comunidades, porque cada vez es más alto el

número de niños sedentarios, es decir, que no realiza actividad física con una periodicidad superior a 3 veces a la semana, con sesiones de 30 minutos cada una.

Debido a estas situaciones se ha dado un crecimiento en factores de riesgo como enfermedades crónicas y demás daños en el funcionamiento del cuerpo, pero todas estas problemáticas son modificables, por lo que el desafío para las comunidades como la nuestra es que las personas modifiquen estas conductas realizando actividades y ejercicios saludables y si es posible, de manera regular.

## **BENEFICIOS FÍSICOS**

Nuestro cuerpo siempre está en movimiento, todo el día, desde que nos levantamos hasta que dormimos y aun en reposo. Nuestro cuerpo es la base para que podamos desplazarnos, trabajar, movernos; es realmente maravilloso por todas las funciones que cumple y las que nos ayuda a realizar, posibilita e incluso favorece el desempeñarnos en nuestro día a día. Es por eso que debe ser visto como un templo que hay que cuidar porque dependemos de él. Basta con que nos lastimemos un dedo, una pierna, y no de forma grave para notar la diferencia de no tener nuestro cuerpo en óptimas condiciones, nos duele y nos cuesta trabajo hacer cosas que normalmente haríamos con mucha facilidad.

En pocas palabras, es gracias a nuestro cuerpo que tenemos una estructura de nuestro ser, nos permite crear, hacer, pensar, etc. Es por eso que debemos siempre preocuparnos por él, cuidarlo, quererlo y respetarlo. Una gran forma de hacerlo es a través del ejercicio. Al practicar deporte nuestro cuerpo está en continuo movimiento, ejercitando y pasando por diversos procesos benéficos para nosotros.

Por ejemplo, influye sobremanera en la flexibilidad, que es una característica que se sustenta de la movilidad articular y elástica muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en diversas posiciones, permitiendo a la persona realizar acciones que le demanden la ejecución de agilidad y destreza en ciertos movimientos.

Los beneficios de la flexibilidad son:

- *Aumento del número de unidades contráctiles del músculo*
- *Mejora la coordinación intermuscular*
- *Existe un mayor grado de relajación en el sistema nervioso*

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

- *Mayor amplitud de movimientos*
- *Previene y disminuye el número de lesiones*
- *Hay mayor gasto energético*
- *Hay mayor fluidez en el movimiento*
- *Reduce la tensión muscular y hace sentir el cuerpo más relajado*
- *Ayuda a coordinar permitiendo un movimiento más libre y fácil*
- *Aumenta la extinción de los movimientos*
- *Previene lesiones como los tirones musculares*
- *Desarrolla la conciencia corporal*
- *Mejora y agiliza la circulación (Ramírez, 2010, p.99)*

También nos ayuda a obtener, desarrollar, mejorar y mantener la resistencia física, que se entiende como la capacidad que tenemos en nuestro cuerpo para aguantar y soportar una intensidad determinada y durante el mayor tiempo posible al practicar cualquier deporte, gracias a la determinación, constancia, esfuerzo y disciplina en nuestro entrenamiento, esto se hace mediante un programa o rutina que sea apoyado por un instructor y tomando en cuenta nuestra edad, peso, actividad, requerimiento físico, necesidades y objetivos.

Una de las principales cualidades de practicar deportes es la fuerza, habilidad que se obtiene por el constante trabajo de ejercitarse, es la capacidad física básica de generar tensión intramuscular frente a una resistencia, independientemente de que se genere o no movimiento. Depende en mucha medida de la disciplina que se practique, pero sin duda para realizar cualquier movimiento, se necesita fuerza, por ejemplo, en fútbol la mayor fuerza se desarrolla y aplica en las piernas, mientras que en la natación se aplica en todo el cuerpo, dependiendo del estilo de natación, por ejemplo, en el estilo mariposa la fuerza se aplica más en los brazos para lograr el desplazamiento en el agua.

Finalmente, los tres siguientes aspectos van de la mano al practicar un deporte, en primer lugar, se encuentra la quema de grasa corporal, que es una de las finalidades que más se busca el ser humano al ejercitárselo cual nos lleva al segundo aspecto, la pérdida y control del peso; finalmente el tercer aspecto es la definición de los músculos después de mucho tiempo de ejercitarse. Todo esto debido a que la mayoría de las personas después de buscar una buena salud, busca obtener un cuerpo hermoso, lo cual entra dentro de los estereotipos de cómo

debe ser un cuerpo para ser catalogado como bello; aunque cabe aclarar que hay quien lo hace solo para tener su cuerpo en buena condición y sentirse a gusto con sí mismo, se vuelve una meta personal ser el mejor en su deporte y obtener logros, mejorar tiempos y rendimientos, todo este trabajo se ve reflejado en el cuerpo.

En síntesis, a continuación, se citan algunos de los beneficios en cuanto al aspecto físico del ser humano al practicar deportes:

- Aumenta la fuerza, resistencia y coordinación
- Mejora el desarrollo muscular
- Control del peso
- Formación y conservación de huesos, músculos y articulaciones sanas
- Disminución del riesgo de desarrollar cáncer de colon
- Reducción de la tensión arterial en aquellas personas que la tienen elevada
- Creación de nuevos vasos sanguíneos en el corazón y otros músculos
- Expansión de las arterias que irrigan la sangre al corazón
- Mejora la eficacia de los músculos respiratorios
- Regula el estreñimiento
- Aumenta la flexibilidad (amplitud muscular)
- Mejora el equilibrio y la postura corporal
- Aumenta la eficiencia para realizar trabajos físicos y mentales

## **BENEFICIOS MENTALES**

La práctica deportiva es una manera en la cual la comunidad se puede desarrollar de forma personal, porque se nota como día a día que se practica nos volvemos mejores, obtenemos muchos logros ya sea en tiempo, resistencia, técnica, desempeño, etc., además nos hace sentir bien, con energía, contentos, aumenta la confianza en nosotros mismos; despierta en nosotros un sinfín de emociones buenas pero también otras no tanto como la tristeza y el enojo, pero al final entendemos que estos sentimientos nos forman, nos dan carácter y como buenos deportista sabemos que el desempeñarnos en nuestra disciplina va a traer consigo aspectos positivos y negativos, como en toda actividad; pero finalmente es parte de la esencia de ser deportista, entendemos que es un proceso al que tenemos que dedicarle

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

tiempo, constancia, enfuerzo, etc. porque desde luego todos empezamos desde cero, es largo el trayecto para ser buenos pero a la par logramos una pasión en lo que se hace.

Al estar practicando alguna actividad física, despierta en nosotros hábitos, aptitudes, valores como ser constante, disciplinado, puntual, honesto y respetuoso entre otros, fomenta una competencia sana, sabiendo que hay veces en que se gana y otras se pierde, simplemente debemos enforzarnos y trabajar duro, además de reconocer nuestra debilidades y sobre todo los logros de los demás, siendo ellos una inspiración para nosotros y para otros; no solo al ejercitarnos, sino también en nuestra persona y que podemos poner en práctica en toda nuestra vida, en la escuela, el trabajo, con familia y amigos, donde debemos aspirar siempre a crecer y ser mejores.

Es gracias a la práctica deportiva que se activa la mente; es decir, te ayuda a reaccionar rápido, pensar, crear planes y tácticas, resolver problemas, desarrolla la memoria, coordinación, paciencia, creatividad y aumenta la capacidad cognitiva.

A continuación, se enumeran algunos beneficios en esto rubro:

- Relaja y reduce tensiones previniendo el estrés
- Aumenta la capacidad de trabajo
- Mejora la autoestima
- Satisface la necesidad lúdica
- Reduce la depresión y la ansiedad
- Mejora el bienestar mental y psicológico derivado de la secreción de endorfinas
- Previene el insomnio y regula el sueño

Con relación a esto me gustaría dedicar unas cuantas líneas a un aspecto que considero importante y que cada vez está más presente en la sociedad, como el estrés, ya que hoy en día es uno de los principales causantes de enfermedades psicológicas como la depresión, las crisis de pánico, los accidentes cardiovasculares y las alteraciones orgánicas. Se trata de un factor que afecta la salud de las personas de manera directa en la aparición de determinadas enfermedades o bien acelerando el proceso de otras ya presentes.

El estrés está presente en la vida de todas las personas, desde niños hasta adultos y al trascurrir las etapas puede ir en aumento, en el caso de los niños algunos se encuentra bajo

mucho estrés principalmente por la escuela, ya sea por tratar de obtener buenas calificaciones o tener dificultades en el proceso de aprendizaje, este se puede ver influenciado por las presiones familiares, escolares y de amigos.

Existe mayor estrés en los jóvenes por circunstancias escolares el cual puede incrementarse debido a que algunos estudiantes tienen que trabajar, debido a problemas familiares, presiones sociales y la constante presión que ejercen las redes sociales entre otros. En cuanto a los adultos el mayor estrés se origina debido a presiones por el trabajo y el aspecto económico, sin olvidar problemas personales, familiares, de amigos, parejas, etc. por estos y más motivos el realizar algún deporte es benéfico, ya que ayudar a canalizar estas emociones y tensiones de forma positiva, disfrutando de sensaciones relajantes y hasta divertidas.

## **BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE NATACIÓN**

Los beneficios mencionados se pueden dar cuando practicas cualquier deporte; sin embargo, cada uno se especializa en algo y los beneficios tanto en la salud y en los aspectos físicos y mentales varían, pero sin duda el hacer ejercicio es muy benéfico para todos.

Dentro de este apartado me centrare en reforzar algunos beneficios exclusivos de practicarla natación, ya que es el deporte de interés para esta investigación. Comenzare con el aspecto de la salud, posteriormente se tratará el físico y el personal.

### *Salud*

El primer apartado es el de la salud, en este podemos encontrar que la práctica de natación trae un sinfín de beneficios, dentro de los cuales destacan que estimula la circulación de la sangre, contribuye a una mejor salud cardiopulmonar, reduce el peligro de contraer enfermedades cardiovasculares, fortifica los tejidos de las articulaciones, evitando probables lesiones. Dentro de este sector, un factor muy importante es que la natación es considerada como uno de los mejores deportes debido a que no tiene un contacto directo de nuestros huesos y articulaciones con el suelo, esto no ayuda por completo a la solidez de los huesos, ya que no se cuenta con una carga de peso importante; otro punto benéfico se da dentro de la salud, ya que hay personas que no pueden practicar deportes que implique un alto impacto en las articulaciones ya que pueden en vez de mejorar su salud empeorarla, es por eso que a

estas personas se les recomienda practicar natación porque se ejercita todo el cuerpo sin poner en riesgo las articulaciones.

La natación también ayuda a incrementar y mantener la musculatura debido al amplio trabajo físico que se hace al realizar cada uno de los estilos, esta parte se esclarecerá más al avanzar este texto. Por otro lado, también se obtienen beneficios en el sistema cardiovascular y circulatorio, se producen cambios importantes como:

*Aumento del gasto cardíaco y del volumen sistólico, que es la cantidad de sangre que sale del corazón a las arterias, aumento de la frecuencia cardíaca que es la cantidad de contracciones y relajaciones que tienen lugar en el corazón las cuales permiten el bombeo y paso de sangre, aumenta la fuerza de contracción, aumenta el flujo sanguíneo muscular para facilitar el transporte de oxígeno al músculo activo, se produce una contracción de las arterias periféricas y una vasodilatación provocando un préstamo sanguíneo a los músculos proporcionando un aumento del flujo muscular, aumenta la presión media sistémica de llenado debido a la contracción de las venas esto provoca un retorno venoso al corazón, aumento de la presión arterial, aumento del volumen cardíaco, aumento del tamaño físico del corazón es decir se amplía y fortalece el miocardio permitiendo funcionar de forma más fácil y con menor frecuencia bombeando más sangre a los tejidos, se aumenta el número de capilares en funcionamiento, aumenta la elasticidad sanguínea permitiendo que la sangre circule con facilidad, aumenta el número de glóbulos rojos y hemoglobina, menos grasas y sustancias lipoides en la sangre, mejor perfusión sanguínea a nivel capilar, aumenta la ventilación pulmonar y respiración alveolar, aumento del área de intercambio de sustancias en los capilares, aumenta la difusión de oxígeno por la membrana, aumenta la presión de CO<sub>2</sub> y O<sub>2</sub> en los alvéolos, aumento del volumen respiratorio. Por su parte en cuanto al hígado se muestra un aumento del glucógeno, así como del ácido ascórbico con respecto al miocardio, aumenta el*

*trabajo del corazón presentando una hipertrofia cardíaca y aumento del uso de sustratos de oxidación y la mioglobina. (Entrevista paramédico)*

Otra ventaja de practicar la natación es prevenir algunas enfermedades respiratorias y cardiovasculares como el asma y la hipertensión arterial. Aumenta la capacidad pulmonar y mejora la respiración, lo cual beneficia a todos los órganos del cuerpo desde el corazón hasta la piel. Ayuda a combatir y prevenir enfermedades cardiovasculares y arteriales, la hipertensión arterial, la obesidad, diabetes y deformidades del sistema óseo como son pie plano y las rodillas, escoliosis y hernias por cargar demasiado peso.

### *Físico*

El segundo beneficio es el aspecto físico donde la natación es un excelente deporte debido a que es uno de los más completos; puede trabajar todo el cuerpo de manera simultánea y por etapas, es por eso que fomenta y desarrolla más de dos tercios de los músculos de nuestro cuerpo, mejora la postura del cuerpo, desarrollo psicomotor, la resistencia, la intensidad y la quema de calorías.

Desarrolla muchas capacidades físicas importantes tanto para el desarrollo infantil como para el de adultos, las capacidades físicas que más impacto tienen si se practica natación son:

- **Fuerza:** ya que la fuerza en este deporte es un atributo fundamental porque se necesita de ella para poder nadar a gran velocidad y de la manera más eficiente posible para no cansarnos
- **Velocidad:** es una capacidad muy importante sobre todo para nuestro entrenamiento para competencia en pruebas cortas, pero también en largas está relacionado con la anterior que es la de fuerza y por supuesto con la técnica de nado ya que los dos bien combinados son la clave para una buena velocidad al ir nadando,
- **Resistencia:** es una pieza clave a la hora de nadar pruebas que son de distancias largas, debido a el esfuerzo de larga duración que hay que hacer, necesitamos de una velocidad y sobre todo de una resistencia que está unida con la fuerza,
- **Flexibilidad:** se desarrolla y nos beneficia para poder efectuar una buena técnica y un movimiento amplio.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

La natación es un buen deporte si hablamos de que mejora la silueta, tonifica los músculos, especialmente los brazos, piernas, abdomen y glúteos, favorece al buen funcionamiento de las articulaciones y la actividad motora por lo que es recomendable para gente de todas las edades, desde niños hasta personas que se encuentran en etapa de vejez, mejora la postura y ayuda a corregir desviaciones de la columna vertebral como hiperlordosis e hipercifosis escoliosis y hernias discales.

El que se practique natación es bueno ya que ayuda a controlar el peso, se recomienda para personas con obesidad ya que se trabaja el cuerpo sin lastimar las articulaciones y como se hace mucho movimiento se quema gran cantidad de grasas haciendo posible bajar de peso rápidamente, acompañado de una alimentación adecuada. Es un buen deporte, ya que se ejercitan muchos de los músculos que tenemos en el cuerpo porque mientras algunos músculos actúan con fuerza y potencia para tratar de generar un desplazamiento, otros actúan para estabilizar los movimientos y conservar la correcta posición del cuerpo.

Por ejemplo, *al practicar el estilo de crol en la brazada se pone en práctica el bíceps braquial, dorsal ancho, deltoides, flexores de muñeca, abdominales, oblicuos, erectores espinales, tríceps, palmares, serrato, manguito, rotador, por otro lado, en la patada se pone en movimiento los músculos soasiliaco, recto anterior de cuádriceps, vasto interno, vasto externo, glúteo mayor y medio, semitendinoso, gemelo sóleo y tibial anterior entre otros.* (Entrevista paramédico)

También ayuda a desarrollar algunas habilidades que son muy importantes en la práctica de la natación, pero que también nos pueden ayudar a favorecer la práctica de otro deporte, además de que son movimientos que utilizamos frecuentemente cómo:

- **Desplazamiento:** progresión de un punto a otro en el espacio utilizando como medio en movimiento corporal total o parcial,
- **Salto:** acto de despegar del suelo como consecuencia de la flexión-extensión violenta de una o ambas piernas,
- **Giros:** movimiento corporal que implica una rotación a través de los ejes de nuestro cuerpo los cuales son vertical, transversal y sagital

Otra de las acciones más importantes es bucear, que es la acción de sumergirse bajo el agua, mediante la pulsión de nuestras piernas y brazos, esta habilidad requiere de una capacidad respiratoria buena para aguantar el mayor tiempo posible dentro del agua.

### *Mente*

Otro aspecto muy importante es la mente, ya que la natación además de favorecer la salud y ayudar al aspecto físico de los niños, adolescentes, adultos y de todas las personas que la practican, ayuda iniciarse en la práctica competitiva sana, a ser solidarios con sus compañeros, a ser constantes, perseverantes, responsables, para algunas personas mejoran su comunicación y para otras la fomentan, además de que todos los practicantes se esfuerzan en lograr sus metas personales.

La natación, aunque es un deporte de aspecto un poco más individual que otros, favorece la comunicación con otras personas, proporciona sentimientos de diversión, felicidad, relajación, se forjan sentimientos individuales y de equipo, mejorando la autoestima de cada uno de los nadadores, favorece el sueño y es una forma adecuada de canalizar la energía, sobre todo de los niños. Es una actividad de logros personales y de constante lucha contra el tiempo, también fomenta la disciplina, dominio de sí mismo, a exigirse y dar lo mejor de sí, a tolerar la presión y los fracasos, a reconocer al amigo y al competidor, a defender y acompañar a sus compañeros, la perseverancia, a manejar el lado difícil de las situaciones y dar la cara a los problemas, son actitudes y hábitos que suelen permanecer en los nadadores no solo en la disciplina sino para el resto de sus vidas.

Una vez señalados todos los beneficios que la práctica de la natación proporciona al ser humano en lo personal y a nivel comunidad, tanto en la salud como en los aspectos físico y personal, ahora toca enfocarse en la sociología del deporte, ya que es posible relacionar el deporte con la sociedad como un proceso tan importante como la socialización en una de las primeras etapas formativas por la que todos hemos pasado durante la niñez.

## **BENEFICIOS PARA LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES POR PRACTICARLA NATACIÓN EN EL PROCESO DE SOCIALIZACIÓN**

Este apartado es parte fundamental y muy importante de mi investigación, ya que en él se plasman a detalle la relación que se establece entre la práctica de un deporte como la natación y la sociología del deporte, específicamente acerca del proceso de socialización de los niños durante la práctica de la natación. Por lo anterior, es sumamente importante mencionar la definición o significado de la socialización: es un proceso educativo influenciado por un contexto histórico-socio-cultural, en el cual los individuos desde que nace, y durante toda su vida incorporan a su desarrollo y crecimiento personal y comunitario normas, roles, valores, actitudes, moral, orientaciones para relacionarse, responsabilidades, integra la religión (de ser el caso), ideología, actitudes, hábitos, leyes, comportamientos buenos, resaltando comportamientos no aceptados y creencias, así como aprender a ser crítico, tener conciencia de sí mismo y de la sociedad a la que se pertenece. Dicho proceso es llevado a cabo en dos etapas, la primaria corre a cargo del agente socializador que es la familia, en tanto que la secundaria se da a través de diversos agentes de socialización como la escuela, los grupos de iguales, los medios de comunicación, las instituciones religiosas y de recreación entre otras.

La **socialización primaria** corresponde a la primera fase educativa por la que se atraviesa durante la niñez; por medio de ella se convierte y adentra al miembro en la sociedad. Es en esta etapa donde se enseñan y aprenden habilidades y comportamientos básicos como hablar, bañarse, vestir, obedecer a los mayores, cuidar de los menores, participar, respetar, valores, compartir, reglas, formas de comportamiento de acuerdo a su sexo, lo bueno y lo malo de acuerdo a la edad, actos y sociedad, como relacionarse, expresar o reprimir emociones responsabilidades, etc.

Todo este conocimiento y aprendizaje corre a cargo en primera instancia de la familia, ya que son ellos los que se encargan de enseñar a los niños, pero es importante destacar que las características del aprendizaje toman en cuenta las prácticas familiares, estas reflejan y transmiten los valores que se encuentran presentes y disponibles en la cultura y la generación a la que se pertenecen. Un dato muy importante en el proceso de socialización primaria es

que es fundamental para el individuo, en especial para los niños y base primordial para llevar a cabo la siguiente etapa.

La **socialización secundaria** es una ampliación, fortalecimiento y continuación de la primaria, se construye en los procesos que introducen al individuo en obras, roles y contextos de su sociedad, se da una especialización de conocimientos, una ampliación e incremento de la interacción con otros. En esta etapa también participa la familia, pero también intervienen otras instituciones, la principal es la escuela, también puede ser los amigos, los medios masivos de comunicación (radio, televisión, internet, redes sociales, etc.), los grupos religiosos, grupos de ocio y deportivos, el Estado, etc. El resultado es una buena voluntad por parte del niño para cumplir con las directivas del agente de socialización.

Una vez recordado el significado de la socialización y sus etapas o procesos dentro de la sociedad, a continuación se describen detalladamente cada uno de los puntos que abarca el proceso de socialización en relación con la práctica de la natación; en resumen, la socialización es la forma en la cual aprendemos a comportarnos y desarrollarnos dentro de la sociedad en la que vivimos, particularmente durante la práctica de la natación, así como en cualquier otro deporte, ya que los niños y toda aquella persona que la practican aprenden valores, reglas, hábitos, actitudes, moral, relaciones, responsabilidades, superación trabajo en equipo, etc. A continuación, plasmare algunos de los anteriores y los explicare a profundidad tomando en cuenta mis observaciones en la escuela técnico deportiva.

### *Valores*

Este uno de los muchos aspectos que se enseñan y aprenden durante la socialización primaria, reafirmandose en la secundaria con sus respectivos agentes socializadores. Al momento en que los niños aprenden natación, ponen en práctica los valores adquiridos y dependiendo del caso y las familias, se adquieren algunos nuevos.

Para continuar ahondando en el tema de los valores, es importante mencionar brevemente la definición de lo que es el valor. La palabra valor proviene del latín valor, valere (fuerza, salud, estar sano, ser fuerte).

En el campo de la ética y la moral, los valores son cualidades que podemos encontrar en el mundo que nos rodea. *En un paisaje, por ejemplo, un paisaje hermoso; en una persona,*

*una persona solidaria; en una sociedad, una sociedad tolerante; en un sistema político, un sistema político justo; en una acción realizada por alguien, una acción buena y así sucesivamente. (Ardila, 2002, p. 2).*

El enseñar a los niños y por supuesto aprender y poner en práctica los valores, es una manera más en la que nos desarrollamos mejor desde un ámbito personal hasta uno social, permitiéndonos una mejor relación con otros y crecimiento personal que da como resultado una buena calidad de vida y un desarrollo prolífico para nuestras comunidades. Al hablar de los valores, claramente se habla de un importante y extenso tema, por lo que en unas breves líneas describiré los puntos más importantes. Los valores se pueden clasificar en:

- **Valores biológicos:** Traen como beneficio la salud y seguridad mediante la educación física e higiene
- **Valores sensibles:** Conducen al placer de la alegría y al esparcimiento
- **Valores económicos:** Proporcionan todo lo que nos es útil, son valores de uso y cambio
- **Valores estéticos:** Nos muestran la belleza en todas sus formas
- **Valores intelectuales:** Nos hacen apreciar la verdad y el conocimiento
- **Valores religiosos:** Nos permiten alcanzar la dimensión de lo sagrado
- **Valores morales:** Su práctica nos acerca a la bondad, a la justicia, la libertad la honestidad, la tolerancia, la responsabilidad, la solidaridad, el agradecimiento, la lealtad, la amistad y la paz entre otras. (Ardila, 2002, p. 2-3).

Los valores antes mencionados y sobre los que se trabajó en esta investigación, son los valores morales, ya que éstos le dan sentido y mérito a los demás. De poco sirve tener muy buena salud, ser muy creyente, muy inteligente o vivir rodeado de comodidades y objetos bellos, sino se es justo, bueno, tolerante, honesto; es decir, si eres una mala persona, un elemento dañino para la sociedad con quién la convivencia es muy difícil.

La falta de valores morales en los seres humanos es un asunto lamentable y triste, precisamente porque los hace menos humanos y al trascurrir el tiempo es notable que los valores cada vez están menos presentes y se pierden sobre todo en las nuevas generaciones. El papel que juegan los valores es sin duda muy importante porque orientan nuestra conducta y con base en ello decidimos cómo actuar ante diferentes situaciones.

Tienen que ver principalmente con los efectos que tiene lo que hacemos en las otras personas en la sociedad o en nuestro medio ambiente en general. De manera que, si deseamos vivir en paz y ser felices, debemos construir entre todos una escala de valores que faciliten nuestro crecimiento individual para que a través de él aportemos lo mejor de nosotros a una comunidad que también tendrá mucho para darnos.

Volviendo un poco a los valores que se enseñan y que se ponen en practicar al acudir a clases de natación, quisiera señalar que la mayoría de ellos son enseñados en la socialización primaria y se completa y practican en la socialización secundaria.

La mayoría de los niños mencionaron que uno de los valores que más les enseña el acudir a aprender a nadar es la responsabilidad, porque deben hacerse cargo de llevar todos los materiales a las clases, incluso de preparar su mochila un día antes.

Otro valor es el respeto, ya que los niños entrevistados comentan que los profesores les enseñan respeto mutuo; es decir entre sus compañeros y para los mismos profesores.

Un valor que también estuvo presente en todas las respuestas de los niños, es la amistad, ya que les gusta convivir con sus compañeros, hacer nuevos amigos. Dentro de este valor se menciona el caso de que algunos niños se ven en la escuela, platican y juegan fuera de la alberca en lo que esperan a sus mamás. Mediante la observación pude notar que la amistad también se da entre las mamás, mientras esperan a que los niños terminen de nadar o jugar; así mismo, también es importante mencionar que otros durante este proceso de socialización se promueven otros valores como el esfuerzo, la disciplina, la constancia, la cooperación, honestidad e igualdad.

Es importante destacar que, durante el desarrollo de mi investigación, hubo tres casos en los que los niños no saben que valores enseña la natación. Esto se debe a que no sabían a ciencia cierta qué contestar, no sabían que son los valores o no han percibido dentro del núcleo familiar la conciencia de lo que son los valores, no han tenido el acercamiento para identificar los valores que se les inculca; o tal vez sí, pero no los han catalogado como tales, o bien se encuentran en el proceso de aprenderlo, debido a la falta de comunicación y educación tanto en casa como en la escuela o simplemente se trató de alguna distracción de los niños al momento de la entrevista.

Así mismo, desde la perspectiva de los profesores, la mayoría de ellos comentó que los principales valores que enseña la natación en los niños, son la disciplina, el respeto, la honestidad, el compañerismo, el compromiso, el liderazgo, la socialización, ser comprometido, cuidado de sí mismo, autogobierno, puntualidad, limpieza, orden, tolerancia, trabajo en equipo y juego limpio.

Es importante señalar que algunos profesores mencionaron que hay algunos valores que los niños ya los conocen y que sólo los reafirman cuándo practican la natación y que esos valores son los que les enseñan sus padres y la escuela, refiriéndose a lo que los sociólogos llamamos proceso de socialización.

### *Reglas*

Las reglas son aspectos muy importantes que se enseñan en los procesos de socialización primaria y secundaria; se aprenden y adquieren a lo largo de la vida y existen en casi en todos los lugares o núcleos sociales, debido a que es una forma con la que se regula el comportamiento de los integrantes de una sociedad. Se crean tomando en cuenta las características de la sociedad en donde se está, es decir, la cultura, la educación, si se tiene una religión, localidad, economía, política, valores, etc. Las reglas tienen una finalidad muy importante que es cerciorarse de que se cumpla el buen funcionamiento de la comunidad, que no se atente contra la integridad y derechos de las personas, por lo tanto, deben tomarse en cuenta, conocerse, cumplirse y respetarse ya que al obedecerlas se puede garantizar el bienestar, crecimiento y desarrollo de la sociedad y sus integrantes, con una buena convivencia y sanas relaciones.

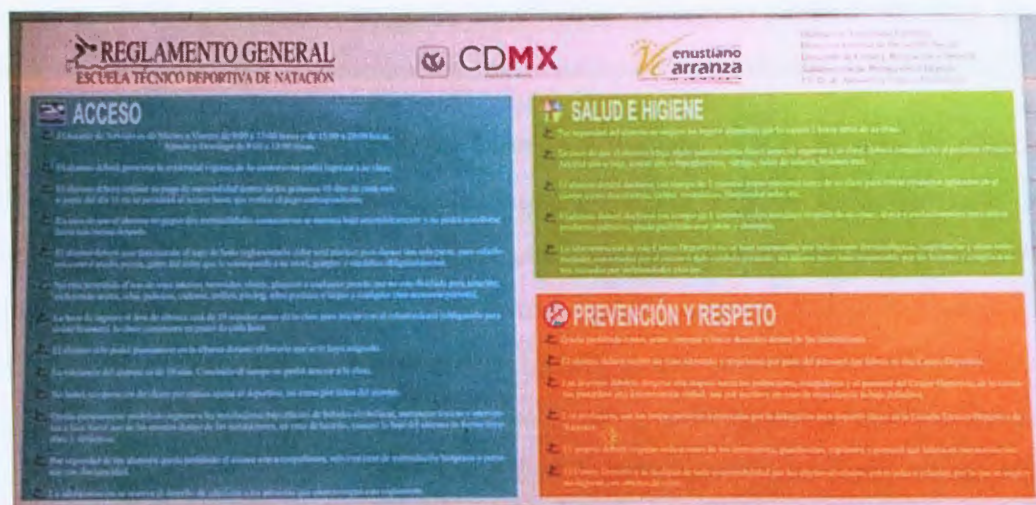
Algunas reglas que se les enseñan a los niños desde casa son lavarse los dientes antes de dormir, ya que además de ser un buen habito contribuye a su salud, evitando malestares y caries, así como el correcto funcionamiento de los dientes al masticar, recoger su plato al terminar de comer, no agarrar las cosas que no te pertenecen, respetar horarios de comida, televisión, videojuegos, etc., en tanto que en la escuela se les inculca respetar a sus compañeros y profesores, no comer en el salón, ser puntuales, pedir la palabra para participar, respetar las instalaciones y materiales, etc.

Las reglas para aprender y practicar natación son muy importantes por lo que se deben enseñar y explicar a detalle a todos los usuarios, ya que de su correcto y adecuado

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

cumplimiento depende mantenerse a salvo y evitar cualquier incidente que ponga en peligro el bienestar de los otros participantes, asegurar el buen funcionamiento de las instalaciones y materiales para que todas las actividades se desarrollen de la mejor manera y en un ambiente de armonía, respeto y por supuesto diversión, aprendizaje y felicidad.

En algunos casos estas reglas sin duda serán nuevas y diferentes a las que los niños han aprendido encasa; sin embargo, habrá otras que no conozcan. El reglamento se encuentra a la vista del público en laminas distribuidas en todas las instalaciones de la alberca, en él se mencionan las reglas de salud, higiene, horarios de acceso, prevención y respeto. El reglamento también se encuentra a su disposición en las oficinas y cajas donde se pagan las mensualidades; algunas reglas se encuentran impresas en las credenciales de acceso y otras son explicadas por los profesores y el personal administrativo de la alberca.



51. Reglamento escuela técnico deportiva de natación. (Fotografía de Paola Martínez) (Alberca Velódromo Olímpico, Alcaldía V. Carranza, 2018)

El desarrollo de la socialización en la alberca, es similar a como los padres y la escuela inculcan la aceptación y el cumplimiento de ciertas reglas que norman el comportamiento de los individuos en la sociedad, ya sea casa, escuela y trabajos; siendo por eso que la natación es un lugar en donde los chicos también empiezan a aprender algunas reglas que los lleva a asimilar y cumplir reglas como cuidar su propia integridad. Se puede decir que, en esta alberca como cualquier otra actividad física, escuela, trabajo, casa, etc., es necesario cumplir con un reglamento que precisamente es para de evitar conflictos y garantizar una buena convivencia, y seguridad de todas las personas presentes.

Al entrevistar a varios niños, mencionaron algunas reglas como hacer calentamiento antes de entrar a la alberca, ser puntual, cuidar el agua en las regaderas, no molestar a los otros, obedecer a los maestros, no jugar cerca de la alberca, llevar todos los materiales, seguir las normas de higiene y de seguridad como no portar aretes, tener las uñas cortadas, etc. Durante las entrevistas realizadas a los niños, se presentó el caso de cuatro chicos que no sabían acerca de reglas que hay en la alberca, esto se puede atribuir a su falta de interpretación o capacidad para identificarlas adecuadamente, ya que, durante la etapa de visualización del comportamiento de los usuarios de la alberca, me percate que si cumplen con la mayoría de las reglas que deben observarse en las instalaciones de la alberca.

Hay reglas que se les señalan que deben acatar desde que se inscriben; a fin de realizar sus inscripciones adecuadamente, tienen que presentarla documentación solicitada como es presentar el certificado médico, pagar la inscripción y el seguro contra accidentes, así como la mensualidad y entregar las fotografías solicitadas para su credencial y expediente.

Posteriormente, cuando ya estás inscrito y perteneces a la escuela de natación, es importante seguir las reglas básicas como son llevar un traje de baño adecuado para la actividad; para el caso de mujeres y niñas es un traje completo de una sola pieza color azul marino, para los chicos es un short o bóxer azul marino, así como una gorra para una mejor identificación y clasificación del nivel o categoría al que se pertenece, y de sanidad para evitar el desprendimiento de cabello que ensucia el agua dónde van a realizar ellos mismos su actividad y sus compañeros. Con la finalidad de evitar accidentes dentro de las regaderas y los pasillos que conectan los vestidores con la alberca, es importante llevar sandalias, además de que su uso evita posibles contagios de hongos, otra regla importante es usar goggles para realizar fácilmente las actividades dentro del agua, evitándose al mismo tiempo infecciones en los ojos.

Se respetan algunas reglas no escritas, son de comportamiento y civilidad, como esperar turno para entrar a la zona de regaderas, ya que los niños saben que tienen que realizar porque así lo han aprendido en casa desde pequeños, regla que también es reforzada en la escuela. Otra regla que también siguen algunos niños y niñas, es respetar los baños designados a cada género para que se puedan bañar las personas con capacidades diferentes o que usan algún equipo o prótesis como muletas, bastón, sillas de ruedas, etc.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

Los trabajos de campo para el desarrollo de este trabajo de titulación se realizaron con un periodo de observación de más de un año, durante el cual observé que algunas personas no siguen al pie de la letra determinadas reglas, como en el caso de las niñas y las mujeres que se cambian en los baños, lo cual no debe de ser, ya que hay más personas esperando turno para hacer uso de los baños para sus necesidades y las personas que los usan como vestidor no permiten el acceso, máxime cuando hay una zona designada con bancas en la que se pueden cambiar, aunque cabe aclarar que cuando hay mayor demanda, las bancas no son suficientes y se llega a presentar la situación de estar un poco apretadas o incluso invadir otras zonas en donde no se deberían de cambiar.

Otra regla que siguen unas personas más que otras, es hacer uso de las regaderas únicamente 5 minutos, es importante que las niñas y mujeres, niños y hombres se bañan para quitar los residuos químicos que se utilizan para el tratamiento del agua de la alberca, pero tampoco es un lugar donde está permitido jugar con el agua, además de que se desperdicia y hay otras personas que esperan turno.

Una regla que también se les inculca a los niños es que no pueden ingresar a la alberca hasta que no esté presente su profesor, esto por medidas de seguridad, la aceptación de los niños para el cumplimiento de esta regla es muy buena, ya que esperan sentados al margen de la alberca hasta que llega su profesor y les indica los ejercicios de calentamiento que tienen que hacer para cierto trabajo o actividad por realizar. Otra regla que aceptan muy bien los chicos, es acudir únicamente en los horarios de servicio que indica su credencial. Aunado a esto está la regla importante para poder acceder a la alberca, que es cubrir el pago de la mensualidad durante los primeros 10 días de cada mes después, ya que no se les permitirá la entrada, y en el caso de dejar de pagar las mensualidades constantemente se les dará de baja.

Existe otra regla en dónde se establece que no está permitido el acceso a la alberca con ropa ajena y diferente al traje de baño autorizado, por ejemplo, usar ropa interior, bermudas, playeras; dentro de este apartado entra la prohibición de uso de aretes, relojes, pulseras, cadenas, anillos, piercing y tener las uñas largas, lo anterior con la finalidad de evitar pérdidas y poner en riesgo la integridad de uno mismo al momento de practicar la natación.

## Estudio de caso alberca: Velódromo Olímpico

Una regla que los niños aceptan hasta de manera automática es enjuagarse antes de entrar a la alberca para quitarse restos de desodorantes, gel, cosméticos y perfumes para mantener limpia el agua, incluyendo la regla de ducharse después de su práctica para eliminar los productos químicos que contiene la alberca.

La regla que algunas veces no cumplen es la de no correr cerca de la alberca, pero cuando se les indica que está prohibido lo corrigen por medidas de seguridad, de igual manera, también está prohibido gritar y empujarse dentro de las instalaciones o hacer algún desorden. Los niños están conscientes de que deben ser respetuosos y obedecer a sus profesores, aunque no estoy segura si saben que deben recibir el mismo trato por parte de los profesores.

Algunas reglas de las que a veces se hace caso omiso, es cuando no hacen el calentamiento de forma adecuada, lo cual obviamente pone en riesgo su integridad física. Se puede decir que hay bastantes reglas en esta escuela de natación, pero si bien los niños son conscientes de algunas de ellas y las aceptan, otras no las conocen o no las identifican adecuadamente, además de que hay otras que si las conocen y hacen caso omiso de ellas.

Pasando a la perspectiva de los instructores de la alberca en cuanto a las reglas, en su mayoría hacen mención de una primer regla importante e indispensable para nadar: la disciplina. En segundo lugar, mencionan cumplir con todos los materiales necesarios para su uso durante el proceso de aprendizaje: usar el traje de baño de acuerdo a la normatividad de la escuela, llevar la gorra correspondiente al nivel en que se encuentran, goggles, toalla y sandalias.

También hacen mención de la necesidad de cumplir con el trámite administrativo adecuado, pago de inscripción y mensualidades correspondientes. Otras reglas que mencionan los profesores es que los practicantes deben respetar los días y horarios en los que se encuentran inscritos, asearse o enjuagarse antes y después de entrar a la alberca, tratando de no tardar mucho tiempo, presentarse con puntualidad a su clase y realizar el calentamiento correspondiente.

Para entrar a la alberca y hacer un uso adecuado de ella es importante que las mujeres se presenten sin maquillaje y sin accesorios como aretes, anillos, pulseras y perforaciones,

cuidar las instalaciones de la alberca, regaderas y sanitarios. Finalmente, una regla indispensable para garantizar el respeto y la educación, así como el correcto funcionamiento y desempeño, es seguir las indicaciones del profesor y del personal de la alberca.

Es de notar que las reglas que mencionan los profesores son en su mayoría técnicas y necesaria para los practicantes y la escuela, es por eso que el proceso de socialización ayuda en buena medida a la respuesta de los niños ante las reglas establecidas por la sociedad, por lo que, para un completo estudio, fue necesario realizar, aparte de la colaboración de los instructores, trabajos de observación en campo del núcleo social en estudio. Las respuestas de todos los profesores concuerdan en que la aceptación de los niños es buena, ya que saben que cualquier lugar tiene reglas y es importante seguirlas por su bienestar y el de los demás. Así mismo hacen mención de que hay niños y niñas a los que les cuesta un poco más de trabajo poder cumplir estas reglas, sin embargo, los instructores se las explican y las acatan inmediatamente.

Así mismo, también es normal que algunos niños olvidan cumplirlas, pero son corregidos, ya que los niños saben qué reglas deben de cumplirse, esto habla de la preparación y comunicación previa tanto en el proceso de socialización primaria y secundaria, ya que los profesores concuerdan en que depende de cada niño y sobre todo de la educación que reciban en casa; es decir, que si se les inculca aceptar y respetar las reglas de cada lugar en el que se desenvuelven, en específico de esa alberca, ya que los padres les inculcan que existen reglas necesarias para cuidar su seguridad y la de los demás. No obstante, lo anterior también habrá familias en las que no se les explica o inculca a los niños una disciplina, y es en esta etapa del proceso de socialización cuando los profesores asumen su papel y les explican a los niños porque y para qué son las reglas, incluyendo los beneficios que obtiene al seguirlas.

### *Hábitos*

Es en el proceso de socialización donde entran en función los hábitos, entendidos como un modelo o forma especial de conducirse, organizarse, comportarse y hacerlas repetitivas en torno a una acción o actividad, enseñados en su mayoría con agentes de socialización primaria y reforzados por los agentes secundarios a lo largo de la vida de los individuos. Los hábitos que se aprenden y desarrollan constantemente, dan pauta a que cada persona, cada familia o comunidad cree un estilo de vida que define a las personas según sus

actitudes, comportamiento y hábitos. Cada hábito aprendido cambia dependiendo de la temporalidad, el lugar, la situación, la cultura y los valores; sin embargo, es relevante señalar que así se crean estilos de vida, y por lo tanto no hay que olvidar que existe una amplia y contundente influencia de la sociedad en la que se desenvuelve el individuo, lo cual lo conduce a una serie de acciones y comportamientos a seguir como requisito fundamental para formar parte activa y armonizada de esa comunidad.

En este sentido Glezerman (1991) y Ramírez (2010) advierten que los intereses, necesidades, convicciones, hábitos y demás reguladores objetivos no son privativos del nivel individual, sino que operan también a nivel grupal y social. Además, subrayan que la actividad humana al tener un carácter complejo parte de la acción sociocultural del hombre realizada a través de la actividad psíquica del organismo. Estos fenómenos socio psicológicos se concretan en un modo de vida de la formación social en las condiciones de vida del grupo y en un determinado estilo de vida del individuo, los cuales mediatizan y caracterizan las manifestaciones concretas de la actividad humana.

Todas las personas, especialmente los niños adquieren y tienen diferentes hábitos en casa, en la escuela, con los amigos, en los clubes; es decir, en todos los lugares en que se desenvuelven. Algunos pueden ser buenos, otros negativos. Por ejemplo, la prevalencia de enfermedades crónicas ha incrementado los índices de morbilidad, lo cual ha motivado a los individuos a mejorar su estilo de vida, incluyendo una alimentación apropiada y equilibrada, así como la práctica regular de alguna actividad física. De esta manera se consolida una cultura de lo que saludable y exige una adaptación de las personas a una serie de pautas de funcionamiento y actitudes que se presume son saludables. Dando origen a los llamados hábitos saludables:

- *Desayunar todos los días*
- *Ducharse diariamente*
- *Levantarse siempre a la misma hora*
- *Tener una alimentación equilibrada*
- *Realizar actividad física (Ramírez, 2010, p. 120)*

Relacionando los hábitos con el deporte, como se mencionó con anterioridad, la población presenta índices muy por debajo del promedio de práctica deportiva, pues desgraciadamente, se tienen otras prioridades que consideran básicas para la subsistencia, se ha impuesto un modelo de vida acelerado y estresante como resultado de la globalización del sistema productivo, el cual conduce a la comunidad a no disponer de tiempo de ocio o redirigir estas actividades sedentarias (televisión, videojuegos, etc.). Por lo tanto, la formación de los hábitos deportivos se ha convertido en uno de los retos de mayor relevancia para los diferentes gobiernos, los cuales están encaminados a la necesidad de disminuir los altos índices de sedentarismo y enfermedades. En este caso, se han realizado una serie de acciones encaminadas a estimular tanto a niños como jóvenes, motivándolos por la práctica deportiva regular. En algunos países, entre ellos México, se han implementado campañas continuas y permanentes de sensibilización por parte de los gobiernos (sector salud y deporte) a favor de la práctica regular de actividades deportivas.

*En correspondencia con lo anterior García Ferrando (1993) determina tres predictores que son los principales detonantes de los hábitos deportivos en los jóvenes:*

- 1. Hábitos deportivos de los padres, especialmente de la madre<sup>9</sup>.*
- 2. La importancia de la educación física en el colegio y la influencia del profesor de educación física para motivar la práctica deportiva.*

---

<sup>9</sup> Referente a este punto y en cuanto a las entrevistas que realice solamente se dio el caso de dos niños, ambos de sexo masculino, que son ellos los únicos en su familia que realizan deporte, sin embargo, ellos realizan dos deportes: uno práctica fútbol y natación, y el otro practica natación y barras. Gracias a la plática y observación que realice pude notar que, si bien su familia no es muy adepta a practicar alguna actividad física, si son las mamás las que acompañan a los niños a que ellos realicen actividad física. Puedo pensar que las mamás no tienen tiempo de poder practicar actividad física debido a las tareas domésticas que realicen e incluso si trabajan.

Por otro lado, todos los demás casos mencionan que sí que todos o la mayoría de sus familias practican natación o incluso otros deportes. En cuanto a los miembros que practican más deporte se pueden encontrar a los hermanos en primer lugar, y en segundo a las mamás. Esto se debe en gran medida a que hay mamás que llevan a todos sus hijos a practicar natación y también está el caso de otras mamás que practican natación junto con sus hijos. Esto me lleva a pensar que en todas esas familias la cultura física es muy importante y de uno u otra forma son conscientes de todos los beneficios que se obtiene de ella.

Finalmente, encontré en una entrevista que realicé a un grupo de hermanas que van a nadar junto con su mamá, que sus papás no sólo realizan natación sino también fútbol y van al gimnasio. En general si se puede decir que hay mucha influencia de los hábitos deportivos que tengan los padres para que los niños también practiquen un deporte.

3. *La propia concepción del joven para la búsqueda de un ambiente agradable de diversión con sus amigos. (Ramírez, 2010, p. 48).*

En síntesis, los hábitos al igual que los valores y las reglas también están presentes en toda la vida, se modifican y complementan según los individuos y las comunidades, y es gracias a los hábitos adquiridos con anterioridad que se crean hábitos deportivos, es decir siempre habrá una relación. Es por ello que es sumamente importante resaltar que los hábitos deportivos no se generan espontáneamente, son el resultado de un proceso repetitivo, hasta que pasa a ser una costumbre en la vida de una persona.

Recordemos que también hay hábitos buenos y malos, dentro de los buenos se encuentran los deportivos, ya que definen un estilo de vida saludable, adecuada y agradable. La formación deportiva entre niños y jóvenes es esencial para formar hábitos para practicar regularmente actividades físicas, ya que el deporte es un beneficio para nuestra salud cuando somos adultos o mayores.

En cuanto al estudio de caso, observé que los hábitos de los niños se circunscriben en su mayoría a poner su mochila un día antes asistir a la alberca, ya que sus madres pasan por ellos a la escuela con su maleta preparada, hacen el recorrido y trayecto de su escuela a la alberca, comen algo ligero, entran a clase y salen, hacen un trayecto más, de la alberca a su casa, comen, cumplen con sus tareas escolares, algunos juegan cuando terminan, ven la televisión o entran a internet, redes sociales o juegos en línea y finalmente se duermen; estas observaciones de campo fueron corroboradas sin excepción alguna en la respuesta que todas las mamás de los chicos dieron durante las entrevistas realizadas.

### *Relaciones sociales*

Una de las características del ser humano es que indiscutiblemente es un ser social, desde que nace hasta que muere, estamos en contacto y comunicación con nuestros semejantes; el hombre necesita vivir en sociedad ya que no somos autosuficientes, requerimos de la ayuda y protección de los otros individuos, formando comunidades, para después dar paso a sociedades más complejas. Es en las comunidades donde nos desarrollamos, aprendemos, construimos, elaboramos, cooperamos, nos dividimos el trabajo, nos especializamos, nos adaptamos, creamos actividades, reglas, métodos, cultura,

comportamientos, costumbres y roles entre muchos otras para sobrevivir y tener una mejor calidad de vida.

Todo esto es posible gracias a las relaciones que creamos y fortalecemos conforme interactuamos con otros; este conjunto de interacciones es lo que permite que los individuos convivan en forma cordial y amistosa, tomando como base el respeto, la superación individual y colectiva, creando ciertas reglas aceptadas por todos los integrantes de la sociedad y reconociendo los derechos individuales y naturales.

Sin duda las relaciones sociales son un factor de suma importancia en el proceso de socialización, en especial de los niños. Resulta ser un complemento en la vida de un ser humano como la relación entre nosotros mismos; el hecho de relacionarse con otros seres humanos es una cuestión necesaria y primordial de la vida cotidiana. Las relaciones sociales son cruciales en la vida de cualquier persona, en principio porque a través de las mismas el ser humano recibe amor, cariño, atención, además porque tenerlas aleja la soledad y el aislamiento, cuestiones que siempre entristecen y pueden desencadenar enfermedades físicas y psíquicas; es decir, las relaciones sociales son buenas para la mente y para el cuerpo, la familia, escuelas, comunidades y sociedades.

Durante la práctica de la natación se crean relaciones sociales en un grupo social específico, cada persona que pertenece a ese grupo desempeña roles dentro de la comunidad y actúan de acuerdo a las mismas normas, valores y fines acordados siempre en orden para satisfacer el bien común del grupo. Las relaciones sociales que se establece entre los practicantes de dicha disciplina son fuente fundamental para la comunicación que derivara en el aprendizaje y satisfacciones personales y grupales, también se fortalecen los vínculos con la familia, los amigos y con los instructores. Para ejemplificar lo anterior a continuación se dividen las perspectivas que tienen las relaciones sociales que se establecen en la escuela técnico deportiva tanto en las madres, como en los niños practicantes e instructores.

### **Mamás**

Las mamás son conscientes de que los niños al practicar natación crean relaciones sociales con otros niños de su edad y con personas mayores, ese es una de los principales beneficios que ellas saben que aporta la natación, es decir ser compañeros y tener amigos, motivo por el que algunas mamás inscriben a sus hijos a practicar ese deporte. Esta

interacción entre individuos en un lugar específico como la alberca, los lleva a conocer, comportarse, desarrollarse, aprender y adaptarse al medio en el que están, que en un principio es nuevo y diferente ya que no están con mamá y papá, aunque pueden estar acompañados de hermanos de los mismos rangos de edad o estar solos, lo cual los hace independientes y aprenden a desenvolverse mejor.

Señalan que la natación hace sentir más seguros a los niños con ellos mismos y aprenden a desarrollarse en otros entornos distintos al familiar, integrándose e interactuando adecuadamente. La práctica deportiva les sirve para crear buenas relaciones con sus compañeritos y hacer amigos más fácilmente, fomentando en ocasiones relaciones sociales perdurables. Ejemplo de esta situación, se encuentra en el caso de chicos a los que les es muy fácil interactuar con los demás, incluyendo el caso de una chica a la que no se le facilita; sin embargo, la mamá de esta chica menciona que ha tenido un cambio gradual positivo, ya que poco a poco convive y se integra más con los demás practicantes.

Para terminar esta perspectiva, casi todas las mamás entrevistadas comentan que hacer amigos, aparte de ayudarles a convivir y platicar sanamente los aleja de actividades y actitudes malas, ya que actualmente las cosas están mal, la sociedad es un tanto peligrosa, por lo que el deporte los mantiene lejos de peligros, drogas, violencia y delincuencia; les enseña algo muy importante en la actualidad y que ponen en práctica en la escuela y probablemente en un futuro en sus trabajos, que es trabajar en equipo, organizarse y apoyarse para conseguir un fin común, como son en el caso de la natación las competencias de relevos.

## Niños

Esta parte es de llamar la atención, ya que hubo el caso de chicos que anteriormente mencionaban que algunas cosas buenas de la natación o beneficios personales que ellos tienen, es que les ayudaba a socializar, ya que lo relacionan inmediatamente con la convivencia con sus compañeros, hacer amigos y aprender a hablar fácilmente con otras personas. Esto es bueno porque se desarrollan en un lugar distinto al seno materno, conviven y se relacionan con otras personas, aprendiendo mutuamente. Para la sociología socializar no es nada más hacer amigos o cubrir aspectos como los ya mencionados, la socialización lleva consigo un sinnúmero de aspectos como la aceptación de reglas y aprender los valores que se forman en determinada sociedad o comunidad. Es agradable saber que muchos que ellos

están conscientes de los beneficios de relacionarse con otros, que el aprendizaje es mutuo, se ayudan y juegan al practicar la natación.

Analizando las respuestas de los niños, la mayoría, comenta que hacen nuevos amigos, aunque también se presentó el caso de una niña que no hablaba con sus compañeros, pero sin embargo su mamá comentó que notaba un cambio en su hija porque ya se estaba integrando poco a poco con sus compañeros. También se presentó el caso de una entrevista a tres hermanas, en el que a dos de ellas no les gusta hablar o convivir mucho con sus compañeritos, ya que les gusta más estar con ellas mismas; es decir, tienen un círculo de amistad más cerrado al querer estar más con su familia.

Independientemente de los casos aislados de estos niños, la mayoría comenta que se llevan muy bien, que practican, que de vez en cuando juegan, que algunos se continúan viendo fuera de la alberca mientras esperan a sus hermanos, mamás o a algún otro familiar; hay algunos niños que ya se conocen desde la escuela o son vecinos por lo que reafirman su amistad, sus mamás ya conocen a sus amigos y hasta platican entre ellas.

## Instructores

Todos los profesores mencionan que la práctica de la natación ayuda a mejorar la convivencia entre personas de sexos opuestos, de la misma edad y con otros mayores de manera sana, lo cual evita problemas como el bullying; también indican que los niños que practican natación tienen buenas relaciones, que se llevan bien, que platican, juegan y que incluso hay niños que son muy tímidos al principio y que poco a poco se van integrando al grupo, de tal forma que tienen una buena convivencia y como resultado se genera una relación de armonía, compañerismo, apoyo y amistad. Esto se ejemplifica en la respuesta de una entrevista:

*Principalmente cuando están en equipos competitivos, se tienen competencias a donde comparten el mismo espacio físico, chicos desde 6 años que los llamamos nosotros los Sochi, menores junto con infantiles a y b que serían chicos de 9 hasta 12 años y juveniles a y b que son chicos de 15 a 18 años y todos son parte de un mismo espacio físico en las competencias, entonces ese interactuar entre los pequeños y los jóvenes*

*adolescentes hace que tengan una mayor posibilidad de compartir experiencias, de compartir sentimientos, de compartir dudas, inclusive hasta temores. Los chicos de adolescentes se ven beneficiados porque no solamente ellos comparten este gusto por la natación y las competencias, sino que cuidan al estar con jovencitos de menor edad, cosa que no se da en otros deportes, que separan totalmente esas categorías y los hacen competir en momentos diferentes, la natación tiene esa ventaja de permitir que socialicen chicos de 6 años hasta 15 años sin ningún problema y hasta con adultos, conviven todos, juegan todos, aprenden todos. (Entrevista instructor de natación, no. 5)*

## Resumen

Para concluir este capítulo quiero resaltar algunos aspectos muy importantes derivados de esta investigación, el primero es que desafortunadamente México se encuentra dentro de los primeros países con un gran problema de salud pública: la obesidad y el sobrepeso tanto en la población adulta como la infantil; tal y como lo mencionan los resultados obtenidos a través de la investigación realizada por el INEGI en el Módulo de MOPRADEF para identificar y saber cuál es la práctica deportiva y el ejercicio físico que realizan los mexicanos mayores de 18 años. De esta investigación resultó impactante conocer la escasa población que se ejercitó de manera constante en el 2018, ya que no rebasó el 50% de los entrevistados, también es notable que el 41.7% de personas que se ejercitan es muy bajo para toda la población mexicana, aunque lo más alarmante es el contraste que se hace de los resultados obtenidos en los últimos años, los cuales indican una disminución constante del porcentaje de personas que se encuentra activos físicamente.

Resalta que la mayoría son los hombres quienes más practican algún deporte con una participación de 48.4%, en el caso contrario se encuentra las mujeres que sólo se ejercitan en un 35.6%. Si es un problema la escasa práctica deportiva en la población mexicana.

También es un problema que muchas personas no pueden ejercitarse debido a las jornadas de trabajo y a los tiempos largos para trasladarse de sus hogares al trabajo y viceversa, situación a la que hay que añadir la necesidad de cumplir con otras ocupaciones en el hogar, quedando generalmente poco tiempo para que hombres y mujeres se ejerciten,

motivos por los cuales cada vez hay más personas sedentarias que prefieren descansar viendo televisión, jugando videojuegos o estar en redes sociales que hacer alguna actividad física, dando como resultado problemas de obesidad y otras enfermedades que se desencadenan, así como la recurrencia cada vez más grande de personas que prefieren recurrir a medicamentos milagrosos para bajar de peso o recurrir a cirugías estéticas, en lugar de ejercitarse constantemente, adquirir una disciplina deportiva y alimenticia.

Se pierde la conciencia de que la práctica deportiva no sólo ayuda a verse bien, sino que también ayuda a sentirse bien, que fomenta la conservación y desarrollo de los sistemas y órganos que mantienen a nuestro cuerpo en buenas condiciones de salud. También es muy común escuchar que únicamente llegan a practicar alguna disciplina para tratar de revertir los daños causados por algunas enfermedades adquiridas, concepción que es sumamente errónea ya que ejercitarse debe ser un hábito en nuestra vida; es decir, es necesario crear una cultura deportiva y de vida saludable, que seamos conscientes que el ejercicio trae beneficios físicos, de la salud y también sociales. Es por eso que uno de los resultados más impactantes obtenidos de la investigación realizada por el INEGI, es que el 63.1%, de las personas practican algún deporte por motivos de salud, con en segundo lugar se encuentra que el 17.9% lo realiza por diversión y en tercer lugar se encuentra verse mejor con 15.4%.

Los resultados de esta investigación son sin duda un foco de atención para las autoridades, familias y escuelas, por lo que se debe de ampliar y continuar con programas de concientización del beneficio e importancia que tiene hacer ejercicio, como la ampliación de tiempo en las escuelas en los que los niños pueden acceder a una educación física, aspecto que se complementa con la aportación de los padres de familia que buscan espacios deportivos en los que sus hijos puedan ejercitarse; sin embargo, son necesarias mantener y crear nuevas oportunidades por parte de los gobiernos y dotar de instalaciones adecuadas para la práctica deportiva a la población, incluyendo apoyos y becas para fomentar la práctica deportiva desde temprana edad.

Un punto bueno que tiene México es que la población puede practicar cualquier tipo de deportes, estando definido por influenciada por la localidad, la cultura, la familia, clase social, amigos y medios de comunicación; ya que se puede todo tipo de deportes como el

box, atletismo, arco, beisbol, fútbol americano, natación, esgrima y taekwondo entre otros muchos más.

Una característica de la población mexicana es que hay deportes más populares que otros como el caso de fútbol y el box para el caso de los hombres y para las mujeres atletismo y natación, sin embargo, no importa qué deporte se practique lo adecuado es que se realicen por lo menos 30 minutos al día de actividad física, complementada con actividades recreativas, culturales y educativas, resultado de ello beneficios para una vida saludable y que impactan de manera directa en el cuerpo, en la salud, en la mente, en cada persona individual y colectivamente, y por lo tanto, el desarrollo y el crecimiento es indudable.

Uno de los objetivos centrales de esta investigación es hacer notar que el deporte es una actividad que va más allá de la salud y del aspecto físico del individuo. En relación con la práctica deportiva y la interacción de individuos de un núcleo social, es necesario señalar que practicar cualquier disciplina nos ayuda a reafirmarnos como integrantes de una comunidad, ya que ponemos en práctica normas, valores, cultura, roles, habilidades, actitudes, lo cual nos permite conocer aspectos nuevos tales como tradiciones, experiencias y relaciones sociales. Todo está relacionado de manera conjunta, ya que el que las comunidades practiquen algún deporte proporciona un desarrollo y buen funcionamiento a nivel individual y colectivo, por lo que la práctica deportiva, sobre en niños es un beneficio en el que se puede reafirmar y complementar el proceso de socialización del que somos aprendices todos durante toda nuestra vida, siendo durante la niñez cuando se tiene mayor importancia.

Por lo anterior, a continuación, se señalan brevemente algunos beneficios para la salud como prevenir enfermedades crónicas como la osteoporosis, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, control del colesterol, rehabilitación de lesiones, aumento de la cavidad cardiaca, favorece la circulación, reduce la presión sanguínea, mejora el sistema nervioso, fortalece el sistema respiratorio, mejora la digestión, fortalece el sistema inmunológico, entre muchos otros beneficios.

Otros beneficios físicos que se obtienen a través de la práctica deportiva es que mejora la flexibilidad, se tiene mayor movilidad, coordinación, resistencia física, fuerza muscular, definición del cuerpo, se quema grasa, controla el peso, proporciona mayor densidad ósea,

ayuda al equilibrio, corrige la postura corporal, da energía, etc. Dentro de los beneficios mentales que proporciona practicar alguna disciplina se encuentra la obtención de logros, de metas, alegría, sensación de estar relajados, confianza, control de emociones, desarrollo de actitudes, hábitos, valores, desarrolla la mente, aumenta la memoria, la capacidad cognitiva, la autoestima, previene la tensión, genera un bienestar mental y psicológico.

Dentro del aspecto social que como ya se hizo mención, el más importante es que gracias al deporte se ayuda al proceso de socialización, particularmente durante la infancia. La socialización es un proceso educativo que se da desde que nacemos, se desarrolla y se mantiene durante toda la vida, su fin es aprender elementos socioculturales para la integración de los individuos en la sociedad a la que pertenecen. Es por eso que los agentes socializadores ayudan a los niños a adquirir conocimientos, habilidades, ideologías, creencias, normas, capacidades, adaptación, valores, comunicación, participación y religión entre muchos otros más aspectos que favorecen el desempeño individual, pero que sobre todo ayuda a tener una buena relación y crecimiento en la sociedad. Este proceso se divide en dos partes, en las que la primaria que corre a cargo del núcleo familiar, en tanto que la secundaria se da en grupos de amigos, en la escuela y clubes entre otros.

La práctica de la natación, particularmente por los niños, los ayuda a reafirmar, aprender y poner en práctica todos los procesos por los que ya han atravesado con anterioridad; por ejemplo cuando en la casa se les enseñan algunos valores como responsabilidad, respeto, disciplina, amistad, esfuerzo, constancia, comparación y muchos más que los ayudan a ser personas buenas dentro de los estándares de nuestra sociedad, los ayuda a ser positivos; estos valores se ponen en práctica en la escuela y en la natación, por ejemplo, se vuelven responsables al acudir a sus clases, al poner sus materiales y mochila con anticipación, se respetan a sí mismos y a sus compañeros, profesores, administrativos, familia y otros, ocurriendo lo mismo con cada uno de los valores aprendidos.

Otro aspecto de la socialización son las reglas para tener aceptación y una adecuada convivencia entre los integrantes del núcleo social en el que se desenvuelven, basadas en el respeto e igualdad para que todo marche correctamente, hay reglas en todos los lugares y deben ser respetadas por qué su finalidad es el bien común. Reglas en la natación hay muchas, algunos ejemplos son la puntualidad para llegar a clase y realizar calentamiento, entrar a la

clase y aprovechar el tiempo asignado para aprender y divertirse, otra regla es contar con los materiales necesarios para practicar la natación, ya que no está permitido entrar a la alberca sin traje de baño, goggles, gorra, sandalias, que aparte de ayudarnos a desempeñar las actividades propias de ese deporte, ayudan a mantener en buen estado nuestro cuerpo y sobre todo la sanidad en general para que todos los practicantes se encuentren bien.

Son muchas reglas, pero todas estas deben ser conocidas y explicadas a los niños porque la omisión de una puede perjudicar a los nadadores, ya que se busca que la natación sea un lugar propicio para el crecimiento adecuado, sano y sin perjuicios. De igual manera dentro del proceso de socialización entra la creación de hábitos en los niños, se busca crear hábitos saludables como la higiene, la buena alimentación y comportarse de una manera aceptada entre otros, algunos hábitos se usan en muchos lugares y actividades específicas, el que una persona tenga buenos hábitos hace que se desarrolle adecuadamente dentro de la sociedad a la que pertenece, es por ello que son enseñados durante el proceso de socialización primaria y secundaria y puestos en práctica durante las clases de natación.

Un aspecto muy importante sin el que no pueden vivir, convivir y sobrevivir los seres humanos son las relaciones sociales, ya que necesitamos estar en constante contacto y comunicación con los demás, ya que en caso contrario sería catastrófico para la conservación de la sociedad, la comunicación entre individuos ayuda a conocer, aprender, preguntar, construir, cooperar, adaptarse, interactuar y desempeñar roles específicos que garantizan una buena convivencia, resultando lazos de convivencia y amistad.

En síntesis, queda claro que el deporte va más allá de sólo ser una actividad física que proporciona beneficios al cuerpo, a la salud y a las personas como tales, ya que desde el hecho de que al ser hombres y mujeres sociales, todo se relaciona entre sí, ya que en caso de una descompensación, falta u omisión de cualquier aspecto necesario para la socialización del individuo, indudablemente impactará a otro, siendo necesario en consecuencia mantener, cuidar y desarrollar el desarrollo y crecimiento pleno entre individuos que forman parte de un determinado núcleo social que abarque todas las áreas posibles y trabajar en equipo para que la sociedad tenga un crecimiento ordenado, en armonía y perdure a través del tiempo.

## CONCLUSIÓN

La sociología es una ciencia social sumamente importante para el estudio de la sociedad, sobre todo en su funcionamiento, comportamiento, estructuras e interacciones que se suscitan en grupos, comunidades y sociedades. Es por ello que su campo de estudio es amplio, abarca todo tipo de fenómenos colectivos como la familia, la religión, la cultura, la política, instituciones, géneros, educación, ciencia y otros.

Los sociólogos buscan analizar y entender cada una de las situaciones, acciones, problemas, causas y consecuencias que involucra a las personas e impactan en los modos de vivir de la sociedad. Tratar de entender la realidad social es complejo y apasionante, por tal motivo se crearon especialidades y ramas para tener una mejor comprensión, entre ellas encuentra la sociología del deporte.

Generalmente se cree que el deporte sólo tiene que ver con el movimiento del cuerpo, la salud y el buen estado físico del cuerpo, cuando en realidad el deporte es más que eso, ya que está presente en las comunidades y en cada uno de sus integrantes, creándose instituciones, reglamentos, calendarios y una serie de aspectos que lo caracterizan e

## Conclusión

identifican como fenómeno social. El deporte es un claro ejemplo de que se involucra el cuerpo, la mente y la sociedad.

Existen muchos deportes, cada uno con su propia historia y especificaciones, pueden practicarse de forma profesional o amateur, ya sea por salud, estética o beneficio económico. Cada uno posee sus propias reglas, materiales, tiempos, instituciones y participantes, todos son apasionantes y únicos debido a que tienen características particulares propias y especiales, se realizan y enfocan en la utilización de una parte de nuestro cuerpo. Hablar de deportes, la lista es larga, están los de aventura como: escalar, rapel, senderismo, ciclismo de montaña, paracaidismo, parapente, kayak y otros; de motor como automovilismo y motociclismo; de equipo como: fútbol, rugby, béisbol, básquetbol, voleibol, fútbol americano y más; de fuerza como: halterofilia, lanzamiento de peso y más; de pelota como: el golf, cricket, tenis, ping-pong; deportes extremos como: esquí, puénting, parkour y más; de tiro con arco, olímpico, de hélice y deportivo; de combate como: box, karate, taekwondo y esgrima y por supuesto los acuáticos como: la natación, el surf, remo, waterpolo, piragüismo, buceo, saltos y otros.

En México la práctica deportiva es poca comparación con otros países, desafortunadamente su práctica va en descenso con el paso del tiempo, ya sea por motivos laborales, falta de tiempo o desidia, según cifras del INEGI. Este fenómeno da la pauta a un problema importante de salud pública como el sobrepeso y la obesidad en la población infantil y adulta, además, del incremento de los niveles de sedentarismo. El problema no acaba ahí, ya que deriva en la presencia de enfermedades crónicas, lo cual obligan a las personas a hacer ejercicio sólo por un tema de salud y tratar de revertir las enfermedades y problemas ya adquiridos. Por otro lado, hay quienes quieren tener un buen cuerpo, pero deciden saltarse una de las partes más importantes como lo es la actividad física, recurriendo a aparatos y medicamentos milagrosos, y en algunos casos a cirugías estéticas poniendo en primer lugar el aspecto físico y de imagen ante la sociedad, olvidado la salud.

Evidentemente la salud, los buenos hábitos y la práctica deportiva son un tema de suma importancia para la familia, la escuela y el gobierno, ya que trabajando de manera simultánea, coordinada y programada es posible incorporar un estilo de vida integral basado en promover y conservar la salud, el físico, el deporte, la cultura, la educación, la conciencia,

## Conclusión

la alimentación, las actividades recreativas y culturales, la persona, la familia, la comunidad y el gobierno para hacer posible un buen desarrollo individual y social.

Afortunadamente el panorama no es del todo malo, poco a poco se va adquiriendo una conciencia de un estilo de vida saludable, conjugándose con la práctica deportiva, la alimentación y la recreación. Es por eso que constantemente se incentiva a ejercitarse a los niños, jóvenes y adultos a través de practicar algún deporte. Lo que sí es un hecho, es que los mexicanos tienen una gran apertura deportiva que toma en cuenta su cultura, su localidad, nivel económico, influencia de los medios de comunicación, familia y amigos que los permite elegir entre deportes como el boxeo, el atletismo, béisbol, esgrima y muchos otros; es decir, sea cualquiera la actividad seleccionada, basta con practicarla 30 minutos diario para notar una diferencia positiva en muchos aspectos.

El deporte sobre el que se basó esta investigación es la natación, la historia de este deporte es larga ya que el ser humano siempre ha estado en contacto con el agua, ya sea como transporte, medio de alimentación o gusto, motivo por el cual necesita aprender a nadar; y entonces poco a poco se fue especializando y convirtiéndose en una gran disciplina que se reguló en el siglo XIX, no sin antes haber pasado y desarrollado conjuntamente con la humanidad en sus diferentes etapas: la antigüedad clásica, la edad media y el renacimiento hasta llegar a la actualidad.

La natación aparte de ser un deporte, también es un arte en donde se pone en movimiento todo el cuerpo, se realizan movimientos con brazos y piernas, ayudándose por técnicas de flotación y respiración para mantenerse sobre el agua, dentro de ella, deslizándose y desplazándose a voluntad. Es un gran deporte que puede practicarse desde muy corta edad y durante toda la vida, incluso siendo mayor, debido a que no tiene un impacto directo sobre las articulaciones, al estar en un medio acuático se trata de una forma de ejercitar el cuerpo sin riesgos de lesión.

Nadar nos permite ejercitarnos y prevenir algunas enfermedades como: la obesidad, diabetes, hipertensión, colesterol, osteoporosis, también favorece la circulación, mejora el sistema respiratorio y mucho más. Es un deporte que puede practicar cualquier persona sin importar sus habilidades, condición física y capacidad, así mismo, también es recomendado

## Conclusión

para terapias de rehabilitación, para personas con capacidades diferentes, tanto físicas como mentales, es una forma más de fomentar la inclusión.

La natación es un deporte excelente porque se trabajan todos los aspectos físicos, haciendo énfasis en la flexibilidad, movilidad, coordinación, resistencia, fuerza, quema de calorías, control de peso, definición del cuerpo, equilibrio, postura corporal y energía entre otros. Aunado a estos beneficios se encuentra la parte personal de cada uno de los participantes, ya que indiscutiblemente nadar impacta nuestra mente de forma positiva, proporcionándonos grandes satisfacciones, logros, metas, deseos, alegría, enojo, felicidad, confianza, tristeza, etc., incluyendo la formación de hábitos, valores, actitudes, memoria, autoestima, favorece la capacidad cognitiva y nos hace sentir relajados libres de estrés y pensiones. La natación es un deporte que puede practicarse de forma profesional o amateur, se convierte en un estilo de vida saludable, emocionante, divertido y refrescante.

Dentro de la sociología del deporte se puede remarcar que más allá de los ya beneficios que proporciona practicar algún deporte en materia de salud, aspecto físico y personal, también existen beneficios sociales, particularmente el proceso de socialización entre niños, jóvenes y adultos.

El proceso de socialización es la base fundamental de esta investigación, es un proceso educativo que nos dota de humanidad, el cual se enseña o inculca en los individuos desde su nacimiento y a través de toda su vida con la finalidad de favorecer su integración a la sociedad. Todo esto es influenciado por el contexto histórico sociocultural en el que se encuentran los individuos, en dicho proceso se busca informar, enseñar, contextualizar, introducir e incorporar al individuo en la forma de vivir y comportarse en la sociedad a la que pertenecerá.

Es por eso que se enseñan normas, valores, actitudes, roles, creencias, responsabilidades, ideologías, religión, hábitos, también forma la moral, orienta las relaciones sociales, muestran los comportamientos aceptados, señala cuáles evitar, tradiciones, experiencias, a ser crítico de la realidad, desarrollar la conciencia de sí mismo y de la sociedad a la que se pertenece, en conjunto ayuda a construirse como sujeto individual y colectivo, permitiendo el correcto desarrollo, funcionamiento, reproducción y continuidad de la sociedad.

## Conclusión

Este proceso se lleva a cabo en dos fases: la socialización primaria inculcada desde la niñez por el núcleo familiar, que se convierte en el primer agente socializador con el que tenemos contacto, siendo por lo tanto el más importante. En ésta etapa, son la madre, el padre, los abuelos o tutores quienes se encargan de enseñarnos habilidades y comportamientos básicos e indispensables como hablar, bañarnos, vestimos, participar, respetar, valores, reglas, relacionarnos con mayores y con nuestros iguales, lo bueno y lo malo, expresar y controlar emociones y sentimientos, hábitos, responsabilidades y muchos más, tomando en cuenta la edad, sexo, cultura, religión, etc., en sí a la sociedad a la que se quiere pertenecer y si se es más rígida o abierto en cambios, ya que algunos padres toman en cuenta las experiencias vividas por ellos mismos, información tomada de internet, libros y clubes, nuevas técnicas y herramientas como canciones, juegos, películas etc., acciones de recompensa o castigo, proteger, guiar, aprobar o rechazar y con sentimientos, como amor, confianza, apoyo y lealtad son buenos complementos para el desarrollo y crecimiento personal y social, es tan importante esta fase que debe ser sólida para servir de cimientos en la siguiente etapa de socialización.

La segunda fase es la socialización secundaria, la cual podría decirse que es la ampliación, fortalecimiento y continuidad de la primera, fomentada por agentes socializadores como la escuela, iglesias, clubes culturas y deportes, medios de comunicación, amigos y otros. Es aquí donde se inserta al individuo en roles, obras y contextos de su sociedad más específicos, acompañado de mayores interacciones sociales.

Uno de los fines centrales de esta investigación es hacer notar que más allá de realizar algún deporte, de mover el cuerpo, ejercitarse, obtener beneficios en la salud, aspecto físico y mentales, el deporte, particularmente la natación, es una manera que nos permite aprender a incorporarnos y reafirmarnos como sociedad, mediante la continuación y aplicación del proceso de socialización, que es el deporte una vía para el desarrollo integral y saludable del individuo y que impactará en su comunidad.

El estudio de caso se realizó dentro de la demarcación de la Alcaldía Venustiano Carranza, la cual se caracteriza por sus muchos centros deportivos que ofrecen una gran variedad de actividades y deportes gratis o de bajo costo, además cuentan con apoyos económicos para fomentar hábitos deportivos y como medida de prevención del delito.

## Conclusión

El centro deportivo a la que pertenece la escuela técnico deportiva donde realicé la investigación es el Velódromo Olímpico Agustín Melgar, se realizaron entrevistas a niños, madres e instructores, complementándose con trabajos de campo u observación durante un año, comprobándose que los niños que acuden a la escuela para aprender y practicar la natación, refuerza su proceso de socialización porqué al mismo tiempo que ponen en práctica valores, aprenden normas, cultura, roles, habilidades y actitudes que adquirieron en las fases primaria y secundaria de la socialización, específicamente en los siguientes aspectos:

**1. Valores:** aprendidos en la socialización primaria y secundaria, tomando en cuenta la sociedad a la que pertenecen son:

- **Responsabilidad:** aplicada al poner sus materiales con anticipación, acudir a todas sus clases
- **Respeto:** hacia sí mismo, a sus compañeros y profesores
- **Disciplina:** para practicar la natación, a comprometerse, esforzarse, a seguir las indicaciones, para ser ordenados
- **Constancia:** para dedicarle tiempo a las clases y en cada uno de los estilos de natación
- **Cooperar:** tanto en la participación de actividades por parejas, equipos y relevos
- **Honestidad:** en las competencias, con uno mismo, con sus compañeros y profesores
- **Solidaridad:** con los compañeros, en situaciones problemáticas, dificultades no sólo al practicar la natación sino también fuera de la alberca
- **Puntualidad:** al entrar a clases, al calentamiento, entrenamientos y competencias

**2. Reglas:** necesarias para salvaguardar la integridad de los nadadores, instructores, administrativos y familias, dentro y fuera de las instalaciones, así como asegurar una buena convivencia a fin de vivir una buena experiencia, aprendizaje, por lo que deben ser conocidas y cumplidas. Algunas reglas son:

- Hacer calentamiento: para evitar lesiones e ir adaptando el cuerpo a la actividad
- No desperdiciar agua y agilizar el baño antes y después de entrar a la alberca

## Conclusión

- Respetar y tener una relación cordial entre compañeros, profesores y personal
- Llevar todos los materiales porque favorecen la sanidad e integridad
- Realizar los trámites administrativos para favorecer el control y calidad de la escuela
- Tomar turnos para que todos puedan hacer uso de las instalaciones
- Respetar lugares y zonas para personas con capacidades diferentes
- Esperar y acatar las indicaciones de los instructores, entre otras

### 3. Hábitos:

- Deportivo es decir ejercitarse constantemente
- Higiene para ducharse antes de entrar y al salir de la alberca
- Alimentación, comer ligero antes de la clase por lo menos 2 horas antes, comer al salir de clase de forma correcta y balanceada
- Para recuperarse, juegos recreativos y culturales para ejercitar la mente y complementar los deportivos y de conocimientos y más.

**4.Relaciones sociales:** el practicar natación es un buen medio para relacionarnos con personas mayores o menores, permitiendo comunicarnos, conocer, aprender, cooperar interactuar y desarrollar roles cómo enseñar, cuidar a chicos y a grandes, mujeres y hombres, proteger, acompañar, ayudar, convivir y hacer amistades, pero no sólo en el ámbito deportivo sino también en la comunidad.

Finalmente quiero remarcar que todos estos aspectos están íntimamente relacionados, ya que uno conduce a otro, se complementan de tal forma que juntos funcionan perfectamente, se practican en un proceso tan importante como la socialización, sobre todo en una etapa tan decisiva como la niñez, es un reflejo de la sociedad del futuro, de la capacidad de cambio y del desarrollo, el deporte es una actividad de suma importancia dentro del proceso de socialización del ser humano.

## **ANEXOS**

### **CÓDIGOS ENTREVISTA A NIÑOS**

#### **SEX (SEXO)**

F= femenino

M= masculino

#### **ESC (ESCUELA)**

Kin = kínder

Prim= primaria

Sec= secundaria

#### **OB (OBSERVACIONES)**

Edca= educación en casa, nivel primaria

Esp = educación especial, capacidades diferentes

Gru= entrevista hecha en grupo a tres niñas que son hermanas

Hip= niño diagnosticado con hiperactividad

#### **DI-HOR (DÍAS Y HORARIOS EN QUE LOS NIÑOS PRACTICAN NATACIÓN)**

m-v =miércoles y viernes

mar-j= martes y jueves

s-d= sábado y domingo

#### **NIVEL**

Prin a= pincipiante a

Prin b= principiante b

int=intermedio

eq=equipo

#### **PRACT FAM (PRACTICA DE DEPORTE EN LA FAMILIA)**

Her= hermanos, hermanas

ma= mamá    abu= abuela

prim=primos

Fut= butbol

nata= natación

gym= gimnasio

bar=barras

## Anexos

### QUE + GU (QUE ES LO QUE MÁS LES GUSTA DE NADAR)

No aho= no ahogarse

div=divertido

cov=convivir

meg cue= mejor cuerpo

ej= ejercicio

rela= relajarse

clav= clavados

ag=agua

jug=jugar

nad=nadar

mot=motivos

xx=no contesto

gu=gusto

rela= relajarse

tera=terapia por dictamen médico

apr=aprender

pe=peso

ej= ejercicio

sab=saber

No aho= no ahogarse

div=divertido

ti-li=tiempo libre

### ES FA (ESTILO FAVORITO)

Cr= crol

to=todos

mar=marinera

pe=pecho

do=dorso

del=delfin

ton=tonina

### COM (COMPETIR)

No gu= no le gusto

### POR (COMPETIR POR QUE)

Me=medallas

ga=ganar

no-sa= no sabe

Exp= buena experiencia

pru=probuevas

Es=estresante

## Anexos

dif=difícil

f-ap= falta por aprender

### **POR (POR QUE ES IMPORTANTE NADAR)**

Aho= ahogarse

con=confianza

lo-c=lograr cosas

ej= ejercicio

no-ob=no obesidad

bu-s=buena salud

rela= relajarse

### **VAL (VALORES)**

Res=responsabilidad

seg=seguridad

rep=respeto

Ig=igualdad

n-s=no sabe

dis=disciplina

Esf= esfuerzo

xx=no contesto

cons=constancia

Cop=cooperar

hon=honestidad

ami=amistad

Fel=felicidad

for=fortaleza

cov=convivir

Tol=tolerancia

### **REG (REGLAS)**

Cal=hacer calentamiento

s-pu=ser puntual

n-g-a=no gastar el agua

n-m-o=no molestar a los otros

con=concentrados

no-sa= no sabe

ob-ma=obedecer a los maestros

n-ju=no jugar cerca de la alberca

lle-ma=llevar los materiales

### **BEN SA (BENEFICIOS PARA LA SALUD)**

cr=crecer

cu-f=cuerpo en forma

## Anexos

resp=respiración

c-pe=control del peso

no-ef=no dan enfermedades

xx=no contesto

no-sa= no sabe

rela= relajarse

### **BEN MEN (BENEFICIOS MENTALES)**

xx=no contesto

for=fortaleza

t-me=trabaja la mente

hab=habilidades

ap=aprendes

rela= relajarse

em=emociones

no-sa= no sabe

Res=responsabilidad

dis=distraerse

### **RELA COM (COMO SE RELACIONAN CON SUS COMPAÑEROS)**

b=bien

jug=jugar

pla=platicar

na=nadan

no-ha=no les habla mucho

## **CÓDIGOS ENTREVISTA A MAMAS DE LOS NIÑOS ENTREVISTADOS**

### **X PRACT DEP (POR QUE ES IMPORTANTE LA PRACTICA DE DEPORTE)**

Apr= aprender

Ej=ejercicio

Re-ef= recomendado para prevenir enfermedades

Cr-per-fi= crecimiento personal y físico

Ac= actividad

Ter= terapia

Gu= gusto

### **X NATA (POR QUE ELIGIÓ NATACIÓN)**

Sup= supervivencia

Dep-com= deporte completo

Apr= aprender

Ter= terapia

Mu-cu= mueven todo su cuerpo

Gu= gusto

### **RUT (RUTINA EL DÍA EN QUE VAN A CLASES DE NATACIÓN)**

Sal-es= salir de la escuela

Tra= trayecto

Cl= clase de natación

Co=comer

Ta=tarea

Po-co=poner sus materiales un día antes

Re= refrigerio

De-ju= descansan y/o juegan

Ru-esp= tiene rutinas específicas y especiales: clases de natación, clase de música, escuela especializada, actividades ocasionales

Ru-sa= rutina específica para los chicos que practican natación los sábados: despertar, comer algo ligero, clase de natación, actividades recreativas, en familia y hacer tareas

### **COM ENT ES (COMO SE ENTERARON DE LA ESCUELA DE NATACIÓN)**

An-dep= antes acudía a otro deportivo

Rec=recomendación

Co-pre= conocimiento previo

**VEC (VECINOS DE LA ESCUELA DE NATACIÓN)**

S= si

N= no

**CER IMP (LA CERCANÍA DE LA ESCUELA DE NATACIÓN EN RELACIÓN A LOS DOMICILIOS ES IMPORTANTE)**

s-im= si importa

pra= más practico

ah-t-di= ahorro de tiempo y dinero en los traslados

n-im= no importa

va-pe= vale la pena el traslado

**COM INT (COMO INTERACTÚA CON LOS DEMÁS)**

seg= seguros

soc= sociable

des= se desenvuelve bien

tr-eq= trabaja en equipo

meg= megora, le sirvió, socializa mas

**BEN SOC (BENEFICIOS SOCIALES)**

Am= amigos

tr-eq= trabaja en equipo

Ben per (beneficios personales)

log= logros

cont= contentos

Div= divertidos

Ind= independiente

Des= desarrollo

**BEN FIS (BENEFICIOS FÍSICOS)**

Cr=crecer

Des= desarrollo

Cu-fo= cuerpo en forma

Ev-ef= evita enfermedades

Hab= nuevas y mejores habilidades

**DIF PRA NATA (DIFUSIÓN DE LA PRÁCTICA DE NATACIÓN)**

Bu-dep= buen deporte

Po-pra= poco practicado

Au= en aumento

Ma-es-be= más escuelas y becas

## Anexos

Dep-eco-fam-gu= depende de la economía, familia y gusto

Dep-po= deporte popular

Act, Rec, Cul (Actividades Recreativas Y Culturales)

Mus= museos

Com= comer

Par= parque

Con= conciertos

Yo=yoga

Le=lecciones

Man= manualidades

Bo=boy scouts

Ci=cine

o-dep= otros deportes

te=teatros

## **INGR ECO (INGRESO ECONÓMICO IMPORTANTE PARA PRACTICAR NATACIÓN)**

dep-es= depende de la escuela cara/barata

es-vo-ba = escuela del velódromo olímpico barata

in-fa= depende del ingreso familiar

im-ga= implica gastos

## **CÓDIGOS ENTREVISTA A PROFESORES**

### **SEX (SEXO)**

F= femenino

M= masculino

### **PROFESIÓN**

Ins-na=instructor de natación

Ent-de=entrenador deportivo

Pro=profesor

Es= estudiante

### **QUE NATA (QUE ES LA NATACIÓN PARA ELLOS)**

De-pe=desarrollo personal

Sal= salud

Bi-per-so-me= bienestar personal, social y mental

Div=diversión

Lib=liberación

Es-vi=estilo de vida

Pas=pasión

Edu-ac=educación acuática

### **X ENS (POR QUE ENSEÑA A NADAR)**

Gus= gusto

Pas=pasión

Comp=compartir conocimientos

For-ca=forma el carácter

Or=da orden

Sob=sobrevivir

### **ESTILOS**

Cr=corl

Do=dorso

Pe=pecho

Mar=mariposa

Sub-est= subestilos

### **PRAC NATA MEX (PRACTICA DE NATACIÓN EN MÉXICO)**

Si-dif=si dufucion

p-ti=poco tiempo para practicar

## Anexos

ma-ac=mayor acceso a la natación

dep-sal=practica de deporte por salud

fal-cult-dep=falta la cultura de la práctica del deporte

ma-prac-ot-dep= más practica de otros deportes

poc-dif= poca difusión de la natación

may-ot-dep= mayor interés en otros deportes

dep-eco= depende de la economía

## NIVEL

Prin a= pincipiante a

Prin b= principiante b

int=intermedio

eq=equipo

av=avanzados

bb=bebé acuático

cap-dif=capacidades diferetes

## RAN EDAD (RANGOS DE EDAD)

bb= bebés de 1 a 6 años

ñ= niños de 6-11 años

jov= jóvenes de 12 a 17

ad= adultos 17 a 40

ad-ma= adultos mayores 40 +

## REGLAS

dis=disciplina

gus= gusto

mat=materiales

ob-ma=obedecer a los maestros

cum-tra= cumplir con los trámites administrativos

res=respetar

no-co=no correr cerca de la alberca

hor-dia=horarios y días

cui-per= cuidado personal

## Anexos

### RESP NIÑOS (RESPUESTA DE LOS NIÑOS)

ace= aceptación

Rec= rechazo

Con= ya las conocen

Exp= se les explican

### X Q SI-NO (POR QUE ACEPTAN A RECHAZAN LOS NIÑOS LAS REGLAS)

nu- fam= depende del núcleo familiar

val=valores en casa

reg=reglas en casa

sa-bn= saben que es por su bien

### MAT (MATERIALES)

gor=gorra

gol=goggles

tab=tabla

al=aletas

tra-b=traje de baño

ch=chancas

pul=pullboy

ob-per= objetos personales

dep-niv= depende del nivel

### VAL (VALORES)

Res=responsabilidad

rep=respeto

dis=disciplina

cons=constancia

Cop=cooperar

hon=honestidad

cov=convivir

Tol=tolerancia

lid=liderazgo

comp=compromiso

cont= contundencia

compa=compañerismos

punt= puntualidad

limp=limpieza

tol=tolerancia

### CONDI FIS (CONDICIÓN FÍSICA NECESARIA PARA PRACTICAR NATACIÓN)

si-ag=si para tener un mejor aguante

## Anexos

dep-to=es un deporte que todos puede practicar

no-imp-dif= no importan las diferencias

po-des=poco a poco se desarrollan las habilidades y condiciones

### **HABILI (HABILIDADES QUE SE REQUIEREN PARA PRACTICAR NATACIÓN)**

s-ad= se va adquiriendo

s-de= se desarrollan las habilidades naturales

### **HAB-BA=SE REQUIEREN HABILIDADES BÁSICAS (RESISTENCIA, FLEXIBILIDAD, COORDINACIÓN ETC)**

ingre eco (ingreso económico necesario para practicar natación)

dep-eco-fam= depende de la economía familia

Lug-car= hay lugares para practicar que son caros

Aq-ac= en las albercas de la delegación V.C es más accesible

Si-ne= si es necesario tener un ingreso económico fijo para poder practicar

No-ac= no es necesario un ingreso económico, es accesible

### **RUT (RUTINA)**

Cal= calentamiento

Hid= Hidratación

Afl= afloje

### **BENE MEN (BENEFICIOS MENTALES)**

Dis= disciplina

Des-cog= desarrollo cognitivo

Sen-bn= sentirse bien

Cov= convivir

Autco= autocontrol

Val= valores

Compa=compañerismos

Rela= relajarse

For-me= fortaleza mental

Sat= satisfacciones

## Anexos

### **BENE SOC (BENEFICIOS SOCIALES)**

Cov= convivir

Compa=compañerismos

Soc=socializar

Apo=apoyo

Un=unión

Va= valores

No-soc= no es un deporte social

### **FAVO RELA (FAVORECE LAS RELACIONES SOCIALES)**

Ami=amistad

Pla=platica

Int=integración

Col=colaboración

### **BEN SAL (BENEFICIOS PARA LA SALUD)**

Des=desarrollo

Re= rehabilitación

Prev-ef= previene enfermedades

Con-pe=control de peso

For-cu=fortalece el cuerpo

### **EXP POF (EXPERIENCIA COMO PROFESOR)**

Sat=satisfacción

Apre-con= aprendizaje continuo

Apre-mu=aprendizaje mutuo

Gù=gusto

Bu=buenas

Ma= malas

Enr=enriquecedora

Cre-per=crecimiento personal

Com=compartir

### **PAP IMP PROF (PAPEL IMPORTANTE DEL PROFESOR)**

Exp=experiencias

Apre=aprendizaje

Com=compartir

Am=amigo

Fam=familia

Esc=escuchar

Aco=aconsejar

Cor=corregir

Anexos

Gu=guía

Ej=ejemplo

**COMPLE ESCU-NATA (LA ESCUELA SE COMPLEMNETA CON LA  
NATACION)**

Comp=completo

Ade=adecuado

Imp=importante

Bu=bueno

## BIBLIOGRAFÍA

- Abála, C. y. (2004). *Bases, Prioridades y desafíos de la promoción de la salud*. Santiago: Universidad de Chile.
- Ardila, S. (2002). *El libro de los valores*. Bogotá: Malsonet.
- Ávila, M. (2005). Socialización, educación y reproducción cultural: Bourdieu y Bernstein. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 19(1), 159-174.
- Barbero, J. (1991). Sociología del deporte. Configuración de un campo. *Revista de Educación* (295), 345-378.
- Batalla, A. y. (2002). *Deportes individuales*. España: INDE publicaciones.
- Bourdieu, P. (1988a). *Cosas dichas*. Buenos Aires: Gedisa.
- Bourdieu, P. (1988b). *La distinción: Criterio y bases sociales del gusto*. Madrid: Taurus.
- Bourdieu, P. (1978). Sport and social class. *Social science information sur les sciences sociales*, 17(6), 819-840.
- Bourdieu, p. (1986). Notas provisionales sobre la percepción social del cuerpo. *Materiales de Sociología Crítica*, 183-194.
- Cagigal, J. (1981). *¡Oh deporte! (Anatomía de un gigante)*. Valladolid: Miñon.
- Caruso, I. (1914). *Narcisismo y socialización: fundamentos psicogenéticos de la conducta social*. CDMX: Siglo Veintiuno.
- Colado, J. (2004). *Acondicionamiento físico en el medio acuático*. Barcelona: Paidotribo.
- CONADE/SEP. (2008). Esgrima. *Los deportes con los escuincles*, 1-24.
- Delahanty, G. (1997). *Juego y socialización: el proceso de interacción de gemelos tarahumara*. CDMX: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Elías, N. y. (1986). *Deporte y ocio en el proceso de la civilización*. CDMX: Fondo de Cultura Económica.

- Fernández, M. (2013). La escuela a examen: un análisis sociológico para educadores y otras personas interesadas. *Catedra Pedagogía 1*, 2(7), 1-7.
- Gadrielsen, M. (1969). *Deportes acuáticos*. Barcelona: Hispano-Europea.
- Gallo, M. (2014). *Natación Estilos clásicos*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá.
- García, F. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas en la juventud en España*. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.
- García, M. (1986). *Hábitos deportivos de los españoles: sociología del comportamiento deportivo*. Madrid: ICEFD.
- Giddens, A. (2014). *Sociología*. Madrid: Alianza.
- Glezerman, G. (1991). *El modo de vida socialista y lucha ideológica contemporánea*. La Habana: Ciencias Sociales.
- Hargreaves, J. (1982). *Sport, Culture and Ideology*. London: Routledge and Kegan.
- Hernández, A. (2002). *i-Natación*. Obtenido de <http://www.i-natacion.com>
- Hernández, S. (1940). *La ciencia de la educación*. CDMX: Atlante, S.A.
- INEGI. (2018). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Obtenido de MOPRADEF: <https://www.inegi.org.mx/programas/mopraDEF/default.html?fbclid=IwAR3-mgARSbgAlhpAiOKmbCMD87baxapJZxRXaMDMj2lTR0Jp4pkfoL9ksuw#Microdatos>
- Kaminsky, G. (1981). *Socialización*. México: Trillas.
- Llana, S. P. (2011). Historia de la natación I: desde la Prehistoria hasta la Edad Media. *Citius, Altius, Fortius*, 4(2), 51-83.
- Llana, S. P. (2012). Historia de la natación II: desde el renacimiento hasta la aparición y consolidación de los actuales estilos de competición. *Citius, Altius Forte*, 5(1), 9-43.
- Lorenzer, A. (1922). *Bases para una teoría de la socialización*. Buenos Aires: Amorrortu editores.

- Mayordomo, A. (1995). *Socialización, educación social y clases populares: estudios populares*. Valencia: Universitat de Valencia.
- Moscoso, D. (2006). La sociología del deporte en España. Estado de la cuestión. *Revista internacional de Sociología*, LXVI (44), 177-204.
- Ortega, p. y. (2001). *La educación moral del ciudadano de hoy*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Páez, D. F. (2004). *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Editorial Pearson.
- Parent, J. (1990). *Para una ética del deporte*. Michoacán: Colegio de Michoacán.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deportes y sociedades: léxico de praxiología motriz*. Badalona: Paidotribo.
- Ramírez, F. (2010). *Hacia una aptitud deportiva saludable*. Santiago de Chile: Centro de Proyección Cultural Choapa.
- Savater, F. (1997). *El valor de educar*. Barcelona: Ariel, S. A.
- Simkin, H. y. (2013). El proceso de socialización. Apuntes para su exploración en el campo psicosocial. *Ciencia, docencia y tecnología*, XXIV (47), 119-142.
- Valenzuela, A. (1997). *Obesidad*. Santiago: Mediterráneo.
- Vélez, B. (1992). Sociología del deporte: algunos problemas teóricos y epistemológicos. *Educación física y deporte*, 65-73.
- Viadé, A. (2003). *Psicología del rendimiento deportivo*. Barcelona: Universitat Oberta de Catalunya.

## BIBLIOGRAFÍA IMÁGENES

- Abreu, J. (2016) <http://panamaswim.com/ejercicios-para-mejorar-el-nado-de-mariposa-en-la-natacion/>
- CONADE (2018 y 2019) [www.instagram.com/conadeoficial/](http://www.instagram.com/conadeoficial/)
- El Universal Querétaro (2018) <http://www.eluniversalqueretaro.mx/clase/02-05-2018/el-esqui-acuatico-reunio-los-mejores-deportistas-de-al>
- Federación de Española de actividades Subacuaticas (2018) <http://fedas.es/nafosub15/>
- Federación de Surf (2019) [www.instagram.com/fedesurfer/](http://www.instagram.com/fedesurfer/)
- Fitnessenfemenino (2017) <https://www.fitnessenfemenino.com/blog/por-que-iniciarte-natacion/#.XQ6y3egzaUk>
- Formula 1 (2019) [www.instagram.com/f1/](http://www.instagram.com/f1/)
- Freepik (2019) [https://www.freepik.es/fotos-premium/joven-aprendiendo-flotar-piscina\\_2429267.htm](https://www.freepik.es/fotos-premium/joven-aprendiendo-flotar-piscina_2429267.htm)
- Ibáñez L. (2017) [www.instagram.com/liliyaks](http://www.instagram.com/liliyaks)
- Ieswimmnig (2019) [www.instagram.com/ieswimming](http://www.instagram.com/ieswimming)
- INEGI (2018) <https://www.inegi.org.mx/programas/mopradef/default.html?fbclid=IwAR3-mgARSbgAlhpAiOKmbCMD87baxapJZxRXaMDMj2lTR0Jp4pkfoL9ksuw#Microdatos>
- Ironland (2018) <http://ironland.cc/blog/entrenamientos-natacion-triatlon/aprender-hacer-virajes-en-la-piscina/>
- Juan (2016) <http://www.nadafacil.co/aprender-a-flotar>
- Llana, S. P. (2011). Historia de la natación I: desde la Prehistoria hasta la Edad Media. Citius, Altius, Fortius, 4(2), 51-83.
- Llana, S. P. (2012). Historia de la natación II: desde el renacimiento hasta la aparición y consolidación de los actuales estilos de competición. Citius, Altius Forte, 5(1), 9-43.
- López, G. (2019) [www.instagram.com/gabylopezgolf/](http://www.instagram.com/gabylopezgolf/)

Marie Claire (2019) <https://www.marie-claire.es/belleza/fitness/fotos/estilos-de-natacion-caracteristicas-y-ventajas/crol>

Martínez, P. (2018- 2019)

Nadar es mi vida (2018) [www.instagram.com/nadaresmivida](http://www.instagram.com/nadaresmivida)

Natación modo de vida (2019) <https://www.instagram.com/natacionmododevida>

Natación sin para (2018) <https://www.instagram.com/natacionsinparar>

Natación pasión (2018) [www.instagram.com/natacion\\_pasion](http://www.instagram.com/natacion_pasion)

Sportlife (2019) <https://www.sportlifeargentina.com/entrenar/natacion/articulo/natacion-los-mejores-trucos-para-nadar-a-crol-y-mejorar-tu-tecnica>

Triatlón (2018) <https://www.triatlonweb.es/entrenamiento/natacion/articulo/entrenamiento-natacion-triatlon-fuerza-arrastre-ba%C3%B1ador-paracaidas>

Venustiano Carranza (2017, 2018, 2019) [www.vcarranza.cdmx.gob.mx/deportivos.html](http://www.vcarranza.cdmx.gob.mx/deportivos.html)