



CAPÍTULO III

SUMÉRGETE EN EL MUNDO DE LA PARANATACIÓN

La natación adaptada, o paranatación, es un deporte que se adaptó de la natación convencional. Esta disciplina la pueden practicar personas con diferentes discapacidades: física, auditiva, cognitiva o visual. Posee cuatro estilos: crol, espalda, pecho y mariposa. El objetivo de los deportistas es llegar en el menor tiempo posible hasta el otro lado de la piscina, vencer a sus rivales y romper los récords que existen en cada categoría.

El crol es el estilo más empleado hoy en día. También es conocido como “estilo libre”, en el que el nadador se encuentra boca abajo y se traslada realizando un movimiento de ambos brazos (conocido como brazada), de manera alternada, parecido al de las aspas de un molino; en este hay que respirar de manera lateral para poder dar una cantidad cambiante de batidos. Otro estilo es el mariposa, que exige una excelente coordinación entre extremidades superiores e inferiores; una de sus principales características es el permanente movimiento ondeante de todo el cuerpo en forma de “S”, el cual, para lograr una mayor propulsión dentro del agua, debe estar perfectamente coordinado con las piernas y los brazos.

Está también el estilo pecho, también conocido como braza, el más antiguo de la natación. Aquí el nadador se sitúa en posición ventral y efectúa movimientos sincronizados de brazos y piernas, a la vez que la cadera realiza un movimiento ascendente y descendente. Una de las principales características de dicha modalidad es el impulso, es decir, la propulsión, porque tanto la brazada como la patada aportan por igual un 50% de impulso.

El cuarto estilo es espalda, considerado el tercero más rápido, muy próximo a la mariposa, segundo, y alejado de pecho, que viene a ser el más lento de todos

los estilos. Su principal característica es permanecer de espaldas mientras se tiene un movimiento intercalado de brazos y piernas, además de un movimiento de hombros que se efectúa en todo el lado. Al movimiento de las piernas en espalda se le conoce como batida de espalda o batida dorsal. Este estilo es el más recomendado en personas mayores o en aquellos que tengan dificultades de espalda, cuello y columna.

Existen catorce categorías en la paranatación, las cuales van desde S1 hasta S14. La clasificación de estas depende de la discapacidad de la persona y de la capacidad para nadar del deportista. De la categoría S1 a la S10 van aquellos nadadores que tienen una discapacidad física o parálisis cerebral (la 1 es la más severa y la 10 la más leve). Por ejemplo, un nadador que no tenga una mano sería S10. De la categoría S11 hasta la S13 van los deportistas con discapacidad visual, siendo S11 aquel que no tiene percepción de luz (invidente), mientras que un S13 posee baja visión. La categoría S14 la conforman los deportistas que tienen una discapacidad intelectual. Para aquellos que tienen discapacidad auditiva, la salida debe ser avisada mediante un mecanismo con luz estroboscópica.

La primera vez que se hizo una competencia oficial de natación adaptada fue en 1953. Se realizó en el marco de los Juegos de Stoke Mandeville, justas realizadas en el norte de la capital inglesa, en un pueblo llamado Stoke Mandeville, ubicado a 55 kilómetros al noreste de Londres. Pocos años después integró el programa de los primeros Juegos Paralímpicos, celebrados en Roma en 1960, pero fue solo hasta los Paralímpicos de Nueva York de 1984, cuando se incluyó también eventos para nadadores ciegos y con parálisis cerebral.

En Colombia, la paranatación ha traído grandes alegrías. Logros muy importantes que, en parte, se han dado gracias al apoyo del CPC (Comité Paralímpico Colombiano). Esta entidad se creó con la Ley 582 del año 2000, por medio de la cual se define el deporte asociado de personas con discapacidad física, mental o sensorial. En consecuencia, los diferentes deportes paralímpicos son apoyados económicamente por dicha institución.

Para 2017, el Comité Paralímpico Colombiano manejó un presupuesto de diez mil millones de pesos. Con ese dinero ha costeado los diferentes gastos de los servicios de la ciencia del deporte; por ejemplo: directores técnicos, preparadores físicos, fisioterapeutas, concentraciones, estímulos a los deportistas dependiendo sus logros, entre otros. Gracias a esta entidad y al IDR (Instituto Distrital de Recreación y Deporte), el practicar un deporte como la natación adaptada es completamente rentable si la persona con discapacidad obtiene buenos logros y mantiene a lo largo de su carrera un alto rendimiento.

– “La natación adaptada, al igual que los demás deportes paralímpicos, merecen ser ampliamente apoyados por la Nación”, afirma Gabriel Corredor, metodólogo del Comité Paralímpico Colombiano, que resalta el crecimiento que ha tenido la participación de deportistas con discapacidad en el ámbito competitivo en los últimos años. Es un crecimiento que también se ve reflejado en el medallero obtenido por los atletas en las diferentes competiciones. Incluso, las disciplinas

paralímpicas obtienen un mayor medallero que las convencionales, señala el planeador deportivo.

En Colombia, actualmente existen cinco federaciones que trabajan por el deporte con las diferentes discapacidades. Del mismo modo, se está practicando deporte adaptado en doce regiones del territorio nacional, siendo la paranatación una de las disciplinas más populares y practicadas por esta población. Para Henry Díaz, productor y locutor de INCI Radio, la visibilización del deporte paralímpico y el de sus deportistas es fundamental para el desarrollo y crecimiento de este. Díaz hace parte de "INCI Paralímpico", programa dedicado al deporte inclusivo y en el cual no solo se promueve la práctica del deporte competitivo, sino también la ejecución de este con fines terapéuticos.

Precisamente son esos fines terapéuticos los cuales atraen a muchas personas con discapacidad directamente a las piscinas. Cabe destacar que en el agua hay mayor libertad de movimiento y se contrarresta el efecto de la gravedad; además, al sumergirse en ella existe una mayor relajación de los músculos, por lo que resulta mucho más placentera la terapia de rehabilitación. Una de las principales ventajas es que, a diferencia de otros deportes, la natación está recomendada para todo el mundo sin importar la edad, la condición física, e incluso sin importar qué tipo de discapacidad posea el nadador.

El sistema respiratorio, junto con el cardiovascular, trabajan continuamente dentro del agua, debido al movimiento constante del cuerpo en una piscina. Esto sucede principalmente porque al avanzar o quedar suspendido en el agua se permanece en continuo movimiento, a la vez que se realiza el ejercicio aeróbico. Por lo anterior, es bastante recomendado por los médicos y terapeutas la práctica de la natación a personas con y sin discapacidad.

Igualmente, vale la pena destacar los múltiples beneficios que trae sobre el cuerpo, tanto para prevenir lesiones, como para tratarlas. Esto sucede gracias al fortalecimiento de los músculos a la hora de nadar, lo que repercute en una mejor postura corporal y en la prevención de dolores de espalda. Otro aspecto positivo es que beneficia directamente a las articulaciones, debido a que en el agua no existe ningún tipo de impacto contra el suelo, permitiendo ejercitarlas sin mayor riesgo de lesión.

Para Laura Carolina González, nadadora de la Selección Colombia de paranatación, el practicar este deporte le ha cambiado la vida. Ella tiene discapacidad física y asegura que gracias a la natación ha fortalecido su masa muscular, ha mejorado su independencia, ha conocido diferentes lugares nacionales e internacionales y ha crecido como ser humano. Esta atleta de 18 años dedica su vida al deporte y brazada tras brazada va demostrándole al mundo que "la discapacidad no existe, puesto que los límites se los pone uno".



Este reportaje fue escrito por **Jefferson David Ramírez Castillo**, se publicó en POLIDEPORTES el 2 de diciembre de 2017 y cuenta con material multimedia que usted podrá disfrutar escaneando el siguiente código QR.

<https://polideportes.poligran.edu.co/2017/12/02/sumergete-en-el-mundo-de-la-para-natacion/>

