

EJÉRCITO DE CHILE
DIVISIÓN EDUCACIÓN
Escuela Militar

LA CONVENIENCIA DE LA INCLUSIÓN DE LA NATACIÓN AL PROCESO FORMATIVO EN LA ESCUELA MILITAR



Autores:

Subalférez: Daniela Carrasco D.

Subalférez: Antonio Campos V.

Subalférez: Ignacia Matus R.

Subalférez: Amalia Espinoza A.

Profesor guía:

PC (CRL) Jorge Gatica Bórquez

Asignatura: Metodología de
Investigación.

Santiago – Chile

2020

ÍNDICE

I. Identificación de la investigación	
Título de la investigación	2
Breve descripción de la investigación	2
Área y Línea de investigación	2
II. Planteamiento del problema de investigación	
Formulación del problema	3
Objetivos	3
Preguntas de investigación	4
Justificación y consecuencias	4
Factibilidad o viabilidad	6
Delimitación temporal y espacial	6
III. Marco teórico	7
IV. Marco metodológico	12
V. Desarrollo	14
VI. Conclusiones	25
VII. Bibliografía	28
VIII. Anexos	30

I. IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

A. TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

La conveniencia de la inclusión de la natación al proceso formativo en la Escuela Militar.

B. BREVE DESCRIPCIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es un estudio, principalmente cualitativo sobre la natación, cuya finalidad es demostrar la conveniencia de la incorporación de la misma en la malla curricular de la Escuela Militar.

Con la realización de esta investigación se pretende demostrar que la natación puede enriquecer la preparación física de los alumnos del Instituto formador de Oficiales del Ejército de Chile.

Desde el punto de vista deportivo, la práctica de la natación es considerada como deporte olímpico de destacada importancia, requiriendo para su práctica, el desarrollo de capacidades y de superación, y desde el punto de vista de salud, previene su mejora y su protección, contribuyendo al desarrollo de capacidades físicas, neuronales cognitivos (actividad motora), cardiorrespiratorios, con mejora del sistema respiratorio y aumento de la capacidad pulmonar, con bajo impacto a nivel de huesos y articulaciones, entre algunos de sus beneficios.

C. ÁREA DE INVESTIGACIÓN

Entrenamiento físico militar.

D. LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Docencia y capacitación.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La Escuela Militar del Libertador Bernardo O'Higgins se encuentra en un constante proceso de perfeccionamiento, en cuanto al sistema de enseñanza, pues busca adaptarse a las nuevas necesidades que le plantea el medio.

Con relación a lo anterior, es preciso mencionar que uno de los puntos de constante perfeccionamiento es el área física, ya que, como se expone en el CDIE 80001 (2002) "La capacidad física es una competencia esencial del soldado que se requiere para el ejercicio de la profesión militar".

En este sentido, el presente trabajo de investigación plantea que podría colaborar a suplir ciertas falencias en el Sistema de Formación Físico, pues si bien, la Escuela Militar cuenta con una infraestructura excepcional en el ámbito de áreas deportivas, posee una piscina de 50 metros que se encuentra en funcionamiento y cumple con las condiciones para su uso en todas las temporadas a lo largo del año, no se evidencia un proceso formal, accesible y funcional, que brinde una base para el desarrollo de la natación, al menos durante el proceso formativo conforme a la malla curricular (2020), considerando las exigencia que este instituto plantea dentro de ella.

En este contexto, se formula el siguiente problema de investigación: ¿Cuál es la conveniencia de la inclusión de la natación dentro el proceso formativo de los oficiales?"

B. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la conveniencia de la inclusión de la natación como un método complementario necesario para el desarrollo físico dentro el proceso formativo de los oficiales".

C. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Identificar los aportes de la natación al entrenamiento físico.
2. Determinar la factibilidad de la incorporación de la natación dentro de la malla curricular.
3. Proponer una sistematización de enseñanza, para los alumnos de segundo, tercer y cuarto año de escuela a lo largo de su formación.

D. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN:

1. ¿Cuáles son los aportes de la natación al entrenamiento físico?
2. ¿Es factible la incorporación de la natación dentro de la malla curricular?
3. ¿Cómo se sistematiza la enseñanza para los alumnos de tercer y cuarto año de escuela?

E. JUSTIFICACIÓN Y CONSECUENCIAS:

1. Conveniencia:

Diversos organismos dan a la natación características particulares, muy beneficiosas para el bienestar propio, entre las que es posible destacar:

- Promoción, protección y/o recuperación de la salud (OMS, 1983,4).
- Desarrollo de las capacidades condicionales, dependientes de los procesos energéticos (Grosser, 1981, 10).
- Desarrollo de las capacidades coordinativas como procesos de regulación de la actividad motora (Starischka, 1984, 200).

La práctica de deportes en el proceso formativo del cadete, futuro oficial, es un elemento básico y esencial, que propende a la formación integral, caracterizado por una salud compatible y un óptimo estado físico para el desempeño de su función futura como Oficial del Ejército de Chile en cualquier ámbito y lugar en el que deba desenvolverse.

Las instalaciones deportivas de la Escuela Militar, permiten la práctica de la natación, con la existencia de una completa infraestructura en los ámbitos de atletismo, salas de musculación, y particularmente, la disponibilidad de piscina semi olímpica, disponible prácticamente los 365 día del año.

En estos escenarios, la práctica de la natación resulta beneficiosa en el proceso formativo, existiendo evidencia científica que este deporte, el que no solo mejora el rendimiento físico del deportista, sino que también ayuda a mejorar las habilidades psicomotrices de quien lo práctica. Así mismo, la natación es uno de los deportes que menos riesgos de lesión por impacto tiene, por lo tanto es una disciplina capaz de llevar a los alumnos a un óptimo estado físico sin repercusiones de por medio.

2. Consecuencias:

De hacerse valedera la hipótesis, el presente trabajo de investigación podría tener por consecuencia la inclusión de la natación en la malla curricular de la Escuela Militar, aportando al desarrollo completo e íntegro de sus alumnos, por ende, se optimiza el proyecto educativo.

En ese contexto, proporcionará a los futuros líderes del Ejército de Chile distintas herramientas, ya sean físicas y/o psicológicas, pues la natación “ayuda a la coordinación entre el cuerpo y mente” (PILCO PILCO, R. A, 2013)

3. Relevancia social:

(No aplica).

4. Valor teórico:

El presente trabajo de investigación contribuirá al desarrollo de otros proyectos enfocados al entrenamiento físico militar, relacionadas con

la natación. En tal sentido, otros investigadores podrán recoger datos de los resultados obtenidos de nuestro estudio.

5. Valor metodológico:

Este proyecto pretende demostrar el valor que tiene la inclusión de la natación con respecto a la malla curricular de la Escuela Militar, en relación a los beneficios psicológicos y físicos.

6. Implicancia práctica:

La incorporación de la natación a la malla de la Escuela Militar, podría significar para esta acrecentar el currículum de los egresados, en cuanto a:

- Adquisición de la técnica de la natación y/o mejora de las destrezas asociados a este deporte.
- Incorporación de nuevas habilidades y competencias físicas, asociadas a mejoras en cuanto al desarrollo muscular, capacidad respiratoria.
- Mejora en cuanto a las capacidades psíquicas, pues la práctica de este deporte, aportará a: la capacidad cognitiva, la autoconfianza, capacidad de adaptación entre otros aspectos.

F. FACTIBILIDAD O VIABILIDAD

La investigación es factible debido a la calidad de los medios con los que cuenta la Escuela Militar. En este personal especializado en el área a quienes plantearle inquietudes, como lo son: el psicólogo deportivo de la Escuela Militar, personal militar especializado en entrenamiento físico (IMF, instructores de curso, etc.), etc.

G. DELIMITACIÓN TEMPORAL Y ESPACIAL

Delimitación temporal: Esta investigación será transaccional, pues el fenómeno analizado no requiere un análisis de variable temporal.

Por otro lado, el tiempo de estudio útil es de 5 (cinco) meses.

Delimitación espacial: El proyecto que usará como unidad de análisis la Escuela Militar, podría extenderse a todo el Ejército.

III. MARCO TEÓRICO

La Escuela Militar del Libertador Bernardo O'Higgins, ha establecido en sus directrices un perfil de egreso, basado en competencias y atributos. Entre éstas destaca, para la investigación, la competencia N° 2: "Desarrolla una condición física básica, y las complementarias de su unidad, que garantice el cumplimiento de los estándares institucionales, fomentando la autopreparación y el auto-entrenamiento (Competencias asociadas al perfil de egreso] (s.f.). Recuperado de <http://https://escuelamilitar.cl/>).

Con relación a esta habilidad asociada a las capacidades físicas, con las cuales debe contar todo alumno de la Escuela Militar al momento de egresar, existe un amplio consenso de que la práctica de la natación sería un aporte significativo, porque acrecentará distintas condiciones corporales, en lo que respecta a:

1. **La capacidad respiratoria:** Como señala Maigua Avilés, (L. E., & Bautista Fonseca, M. R. (2015), a largo plazo la capacidad vital aumentará de un 10-20% en individuos que no practicantes de deportes, esto debido principalmente a la mayor densidad del agua en relación al aire, que es el medio tradición de desplazamiento de los seres humanos.

Podría inferirse, como lo evidencian los resultados de admisión de al menos los últimos tres años (datos del Departamento de Educación Física), que al ingreso de los cadetes, existe la posibilidad de desarrollar y alcanzar un estado óptimo en la capacidad vital de éstos, existiendo inicialmente un potencial susceptible de desarrollar y mejorar.

2. **Flexibilidad:** Se define como la cualidad que tiene un cuerpo para alcanzar un máximo de amplitud sin llegar a lesionarse. Siendo algunas de las ventajas de esta capacidad, según García Manso (1996): la disminución del estrés, el alivio del dolor muscular, ser una medida preventiva ante las lesiones, etc.

Ahora bien, se estima conveniente señalar de manera general, cuáles serán los elementos corporales que trabaja la natación, en cuanto a la flexibilidad, datos que son develados por los estudios de Farto, E. R., & Carral, J. M. C. (2002):

- Tobillos, a través de la flexión plantar (estilo de espalda y mariposa) y flexión dorsal (estilo braza).
- Cadera, por medio de la abducción de piernas (estilo braza).
- Columna vertebral: en todos los estilos pues es la que adaptará la silueta del sujeto en todos los ciclos de movimiento.
- Hombros, se trabajará la amplitud de movimiento en todos los estilos básicos (espalda, crol, braza y mariposa), claramente desde distintos ángulos.

3. **Desarrollo psico-motriz:** Para efectos de esta investigación el desarrollo psicomotriz se define, como: *“Un proceso sistemático propio de los seres humanos, en el cual estos lograrán sincronizar y organizar los movimientos de músculos, huesos y articulación en estrecha concordancia con el Sistema Nervioso”*. Así, el desarrollo psicomotor es la adquisición progresiva de habilidades funcionales desde etapas tempranas del ser humano y qué lo largo de su desarrollo, son el reflejo de la maduración de las estructuras del sistema nervioso central que las sustentan (García Pérez MA, Martínez Granero MA. Desarrollo psicomotor y signos de alarma, 2016).

Es en este contexto, la práctica de la natación se vincula con las habilidades psicomotrices, particularmente, con una motricidad diferente, donde en un inicio la necesidad de contrarrestar el cambio a un medio nuevo lleva al cerebro a tener que coordinar la información nueva procedente del medio y reaprender a andar, colocarnos y trabajar así la psicomotricidad. Lo anterior se ve expresado en las 6 (seis) técnicas básicas que se utilizan en la práctica deportiva: ambientación, respiración, flotación, brazada, patada y entradas, es decir, seis movimientos conscientes que actúan en sincronía.

En este sentido, cabe recordar lo expuesto por Espinoza Chamba G. G. (2016) en relación a la menor gravedad que existe en el agua, o sea la diferencia en el medio, que resultará anormal para el sujeto (pues su medio natural, no es el acuático) hará que se potencie el desarrollo psicomotor al incrementar la fuerza del educando, esto último en relación a la densidad del agua.

4. **Capacidad cardíaca:** Es la propiedad que tiene el corazón de poder mantener un número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo.

Con respecto a la relación (positiva) entre: la natación y la capacidad cardíaca, Villalón, J. M., & Farré, A. L. (2007), señala:

- ✓ Mejora la circulación sanguínea al fomentar que los músculos presionen sobre las venas y faciliten el retorno venoso, lo que mejora la circulación sanguínea. Así, más sangre y más oxígeno a los tejidos promueven una mejor recuperación de los deportistas después del ejercicio intenso.
- ✓ También disminuye la frecuencia cardíaca por lo que las personas con lesiones cardíacas previas pueden hacer ejercicios sin sobrepasar la frecuencia cardíaca recomendada para la actividad física.

- ✓ Aumento de la cavidad cardíaca, el órgano principal del sistema circulatorio es capaz de recibir e impulsar más sangre por mmHg.
- ✓ Fortalecimiento y aumento del grosor del miocardio el músculo cardíaco es capaz de bombear una mayor cantidad de sangre con cada latido.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca, el corazón descansa más en cada sístole.
- ✓ Incremento de la cantidad de hematíes, es decir, el crecimiento en el recuento de glóbulos rojos provocará un aumento en el traspaso de oxígeno.

5. **Estadísticas del Comando de Salud del Ejército (COSALE):** El COSALE, unidad especializada en temas sanitarios en el Ejército de Chile, ha evidenciado lo siguiente:

“Enfermedades osteomusculares: Estas patologías se presentan con mayor frecuencia en las enfermerías militares, destacando la dorsalgia y los esguinces de tobillo y pie lo que podría asociarse a lesiones de la actividad militar.” (Memorial 2017 ,2017).

Así mismo, al interior de la Escuela Militar y de acuerdo a datos entregados por la enfermería y al centro kinesiológico, un número no menor de lesiones tienen su origen en el sobre impacto, derivado del entrenamiento que exige la Institución al alumnado.

Lo antes expuesto deriva, principalmente, del entrenamiento físico militar, que de acuerdo con la normativa institucional devendría de aplicación de las Tarjetas de Instrucción Física (para todas las unidades: fuerza generadora y fuerza terrestre) y Tarjetas de Acondicionamiento Físico (para las unidades de la fuerza terrestre), siendo necesario señalar que en

ambas cartillas explícitamente señalan que, los entrenamientos serían del tipo progresivos, debido probablemente al gran impacto para el organismo.

Basado en la problemática expuesta, es correcto señalar que la práctica de la natación, en escala masiva, podría mejorar e incrementar el rendimiento físico de los cadetes y subalféreces, alejándose porcentualmente de las estadísticas basadas a enfermedades osteomusculares que son comunes para el alumnado. En relación a la natación, el Dr. Fernando González, Jefe de la Unidad de Medicina Física, Rehabilitación y Medicina Deportiva de Clínica Alemana, señala que: “Este deporte es muy beneficioso, ya que, es poco traumático para las articulaciones, a diferencia de los ejercicios de contacto, donde existe interacción con otras personas o superficies, como el pasto o el piso”.

6. **Habilidades psicológicas:** Otro beneficio de la inclusión de la natación es la mejora en cuanto a habilidades psicológicas, pues como expone García, F. G., & Raposo, J. J. V. (2002): “...los dos aspectos básicos que claramente marcan diferencias entre este deporte y cualquier otro es el medio en el que se realiza, el medio acuático y las características del recinto, una piscina”.

En relación a esto es posible deducir que:

- ✓ La práctica de este deporte, estará estrechamente ligado a la capacidad de adaptación, ya que, quienes lo practican deben acoplarse al ambiente, que en una primera instancia presenta densidad distinta; existe, generalmente un cambio térmico al insertarse en un medio acuático, además que se presenta la falta de oxígeno como una limitante.
- ✓ Asimismo, significara una mejora en la habilidad de control de la activación, técnica asociada a la energización fisiológica y cognitiva, pues al encontrarnos en un medio que difiere del común, en el cual se necesitan movimientos rítmicos, además de un control en la

respiración y por sobre todo concentración para poder acompañar dicha actividad.

Por otro lado, a fin de cumplir con el perfil de egreso la Escuela Militar, hasta ahora, desarrolló 5 (cinco) sistemas de formación: Académico General (SIFORAG), Físico (SIFORFIS), Conductual (SIFORCON), Liderazgo (SIDELINED) y Profesional Militar (SIFORPROM).

Dentro de la investigación el sistema que compete es el Sistema de Formación Físico, pues dentro del plan de estudio del Instituto es el que lleva los procesos metodológicos en cuanto a las capacidades físicas, acorde a los periodos docentes de cada año Escuela, junto con encargarse de la sistematicidad de la enseñanza en cuanto al contenido físico y técnico que requiere un alumno de este Alcázar.

En este sentido, el Departamento de Educación Física, que maneja el SIFORFIS, podría ser el encargado de aplicar la sistematización de la inclusión de la natación, debido a que, ésta se ve inserta en su programa curricular, como una habilidad que podría ser desarrollada dentro del entrenamiento físico militar.

IV. MARCO METODOLÓGICO

A. Tipo de investigación:

Es un tipo de investigación explicativa, pues pretende entender y dar a conocer la conveniencia de la natación en cuanto a los beneficios que esta implica, tanto en el ámbito psicológico, como físico.

B. Tipo de estudio o alcance:

El enfoque de la investigación es del tipo cualitativo- cuantitativo, siendo en una primera instancia cuantitativa, pues se considerarán técnicas estadísticas, a fin de analizar los resultados de las pruebas físicas de los

postulantes a la Escuela Militar. Mientras que, en una segunda instancia será cualitativa, debido a que se analiza descriptivamente la natación, además de realizarse entrevistas a personal especializado, pudiendo relacionar los tipos nombrados anteriormente.

C. Hipótesis:

La inclusión de la natación mejora las competencias físicas y psicológicas por lo que, es necesario integrar esta práctica, dentro del Sistema de Formación Físico, en el marco del proceso de formación de los futuros oficiales de Ejército del Chile.

D. Variables:

Independiente: Práctica de la natación.

Dependiente: Incremento de las capacidades físicas y psicológicas.

E. Diseño:

La investigación tendrá un diseño no experimental, pues no se realizará ningún experimento, sino que, más bien se realizarán entrevistas, análisis bibliográficos, etc.

F. Universo y muestra:

El universo será el total de los países con un Ejército regular, mientras que la muestra será los países entrevistados. Los criterios para personas de los países a entrevistar, serán los siguientes:

- País de habla castellana o inglesa, el cual posea una Academia o Escuela Militar, formadora de oficiales para su ejército regular.
- Que cuente con la factibilidad de ser contactado vía digital, debido a la pandemia mundial actual que imposibilita una entrevista presencial.

G. Alcance temporal:

Este es un estudio transversal, pues analiza la natación, como deporte en un momento determinado, sin tener en cuenta su historia o su evolución en el tiempo.

H. Procedimiento e instrumento de recolección de datos/información:

Se procederá a tomar contacto vía correo electrónico o vía telefónica, con oficiales de distintas nacionalidades, los que deberán cumplir con los siguientes criterios:

- Oficial de nacionalidad extranjera, que posea conocimientos en cuanto a la malla curricular y al desarrollo de esta en la academia militar de su país.
- El tener experiencia como instructor en alguna escuela o curso de especialidad secundaria de su nación.
- Que se encuentre disponible, debido a la pandemia que afecta al mundo (COVID-19)

Además, se realizará entrevistas al personal de planta del Ejército de Chile, que cumpla con siguientes criterios:

- Tener experiencia en el uso de la natación a nivel profesional, que le permitan justificar su contribución al desarrollo físico en cuanto a beneficios.
- Haber realizado un curso de especialidad secundaria de los que se detallan: Comando, Buzo táctico, Montaña, Asalto Anfibio y/o Fuerzas Especiales, Instructor Físico Militar, etc.

V. DESARROLLO

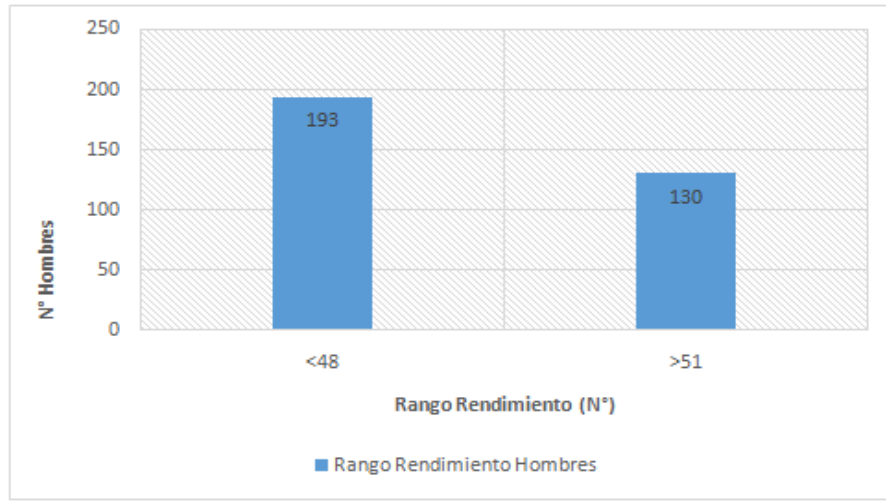
A. Presentación de resultados:

En cuanto a la exposición de datos recopilados se mostrarán gráficos estadísticos creados por los investigadores a través de los datos entregados para fines académicos por el Departamento de Educación

Física de la Escuela Militar, acorde a las pruebas físicas de los postulantes a dicho alcázar el año 2019. Además, se utilizarán de referencias entrevistas de una psicóloga deportiva, oficiales de distintos países, entre otros.

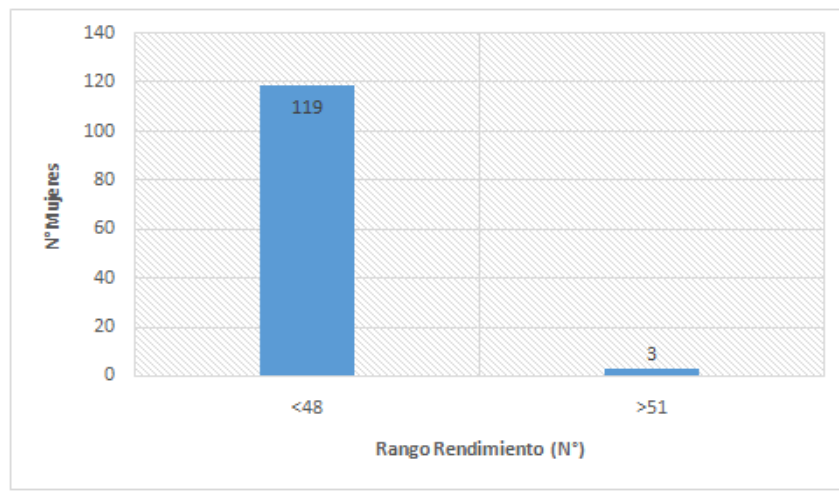
Estadísticas de las PSF de ingreso a la Escuela Militar

Tabla 1. Rendimiento prueba abdominal - hombre



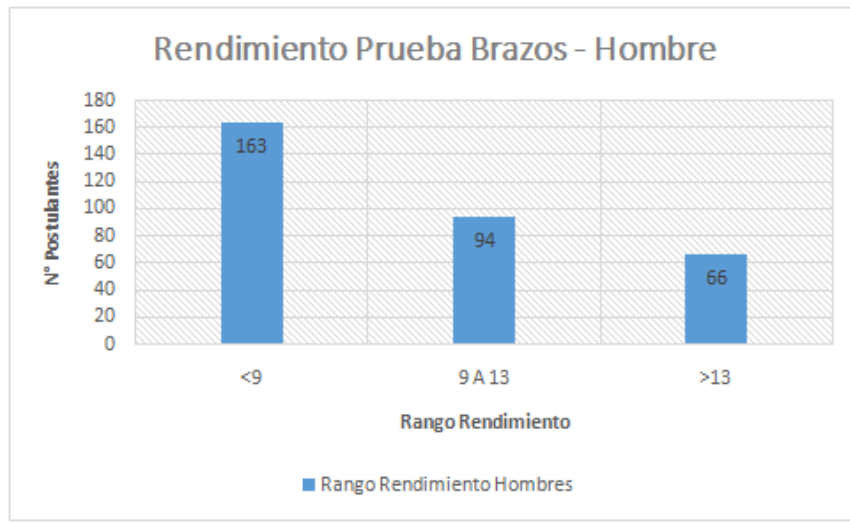
La Tabla 1. Señala el rendimiento de los hombres en la prueba de abdominales en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002.

Tabla 2. Rendimiento prueba abdominal - mujer



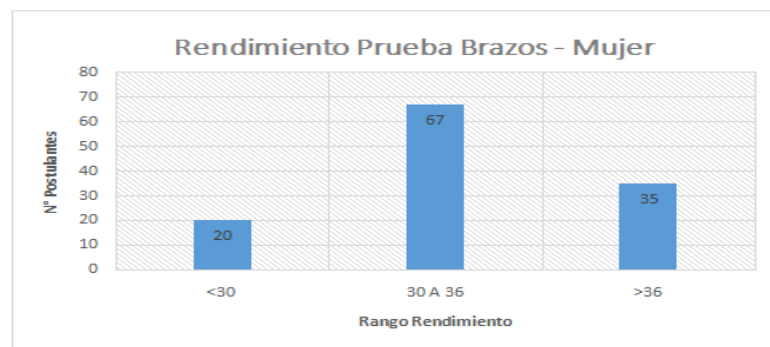
La Tabla 2. Señala el rendimiento de las mujeres en la prueba de abdominales en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002. Dónde inferior a 48 repeticiones en un minuto significa “NO APTO”, entre 48 (incluyéndolo) y 51 significa, “APTO”, e igual o superior a 51 “APTO MUY BUENO”.

Tabla 3. Rendimiento prueba brazos- hombre



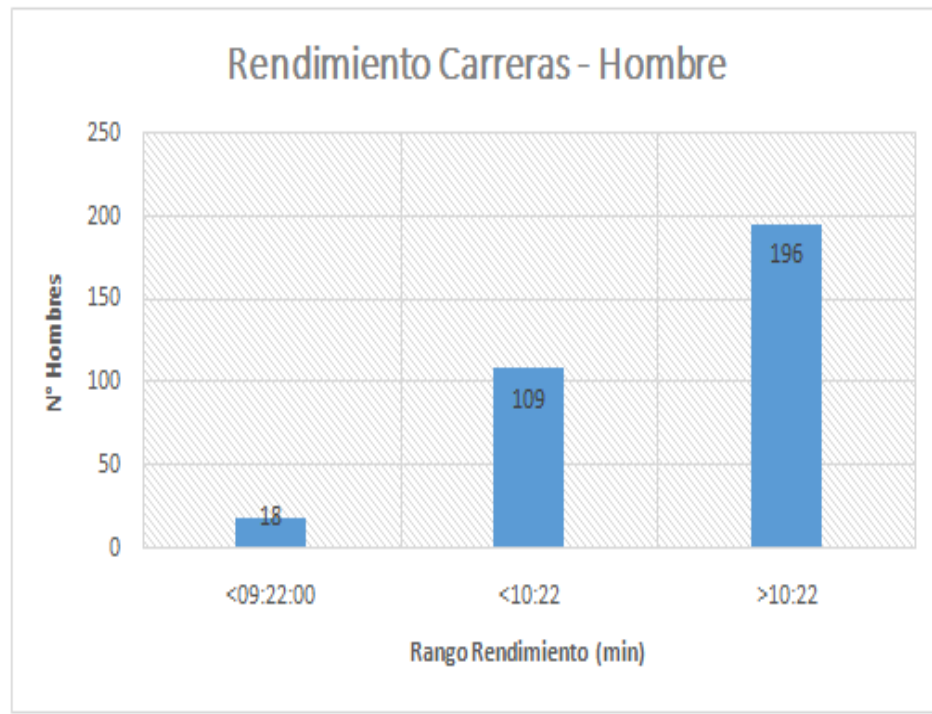
La Tabla 3. Señala el rendimiento de los hombres en la prueba de flexoextensión de codos en la barra, sin tiempo. en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002. En los que, menos de 9 barras significa una condición “NO APTO”, entre 9 y 13, “APTO” e igual o superior a 13, “APTO MUY BUENO”.

Tabla 4. Rendimiento prueba brazos - mujer



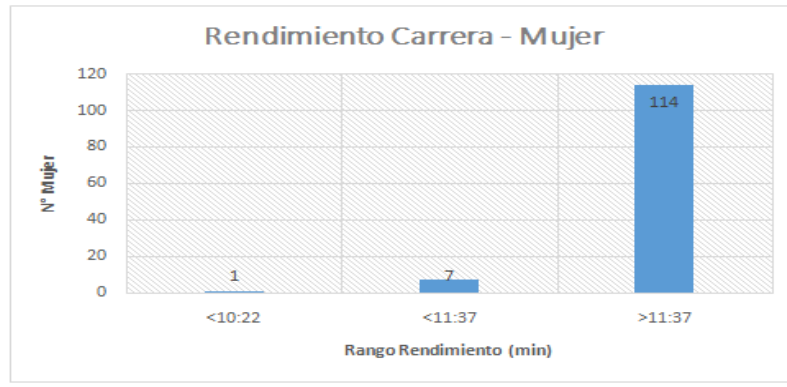
La Tabla 4. Señala el rendimiento de los mujeres en la prueba de flexoextensión de codos en el suelo con apoyo de rodillas, en un minuto. en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002. En los que, menos de 30 repeticiones significa una condición “NO APTO”, entre 30 y 36, “APTO” e igual o superior a 36, “APTO MUY BUENO”.

Tabla 5. Rendimiento carrera 2400 - hombre



La Tabla 5. Señala el rendimiento de los hombres en la prueba de carrera 2400 metros, contra el tiempo en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002. En los que, más de 10:22 significa una condición “NO APTO”, entre 10:22 y 09:22, “APTO” e igual o inferior a 09:22, “APTO MUY BUENO”.

Tabla 6. Rendimiento carrera 2400 - mujer



La Tabla 6. Señala el rendimiento de los mujeres en la prueba de carrera 2400 metros, contra el tiempo en relación a los estándares mínimos y máximos expuestos por el Ejército de Chile, para el personal de la Institución en la CDIE 80001, año 2002. En los que, más de 11:37 significa una condición “NO APTO”, entre 11:37 y 10:22, “APTO” e igual o inferior a 10:22, “APTO MUY BUENO”.

Entrevista a la psicóloga deportiva

Esta conversación con la psicóloga Sra. Javiera Alejandra Cornejo Schilling, tuvo por enfoque principal el análisis de los procesos mentales que se desarrollan los seres humanos al momento de nadar.

En relación a lo anterior, se preguntó acerca de la natación como una ayuda a la mente, a lo que la especialista respondió: “Totalmente. Dentro de los deportes individuales la natación es altamente demandante tanto a nivel mental como físico”. Lo cual, concuerda con lo expuesto por Joaquín Dosil, en su texto “El psicólogo del Deporte”, en donde señala que la natación es una de las disciplinas físicas más completas pues, utiliza gran parte de los sistemas del cuerpo humano, dicha afirmación la hace ligando la parte física, con la parte emocional de quienes practican este deporte (en sus distintos niveles).

Por otro lado, la experta señala que algunos de los atributos a trabajar en la natación se encontrarán en: técnicas de concentración, paciencia, dureza mental, eficiencia, entre otros. Atributos que también son descritos por Joaquín Dosil en su estudio “Psicología de la actividad física y del deporte”, haciendo referencia a estos como procesos básicos en cualquier disciplina deportiva.

Otro punto a señalar, es la opinión de la psicóloga de la comparación de la natación con otros deportes, “Va a ayudar más que otros deportes al desarrollo de competencias psicológicas de un deportista debido a sus características innatas“. Lo cual está estrechamente relacionado con lo expuesto por García, F. G., & Raposo, J. J. V. (2002), en donde señalan que las habilidades psicológicas que se desarrollan en la natación difieren de otras prácticas deportivas, debido, principalmente, a: el medio en el cual se desarrolla, la individualidad del deporte, la técnica, etc.

Entrevistas personal especialista (militar chileno)

Estas entrevistas fueron realizadas a una serie de especialistas institucionales (instructores físicos militares, comandos, fuerzas especiales, entre otros).

En relación a las entrevistas se destaca la sintonía entre los dichos de: el teniente Franco Bastías Medina (Comando), el teniente Peter Araya Rodríguez (Instructor Militar de Educación Física) y del sargento segundo Jorge Cifuentes Contreras (Instructor Militar de Educación Física), donde hacen referencia a la gran cantidad de grupos musculares utilizados en la natación y el beneficio de esto al organismo. Lo cual es validado por Fernández, F. C., Carral, J. M. C., Baglietto, S. P., & Blanco, R. L. (2008). Tratado de natación, texto en el cual se señala toda la musculatura

implicada en los diferentes estilos natatorios, que según el estudio son al menos tres grupos por estilo.

Por otro lado, algunos entrevistados señalaron a la natación como un deporte que entrega un variado número de beneficios psicológicos entre los que destacan: El desarrollo de la confianza, la mejora en el estado de ánimo, y la disminución del estrés. Lo cual concuerda con lo expuesto por el doctor Coppel, pues este señala que al practicar natación el cerebro libera endorfinas, las cuales disminuyen de forma considerable la sensación de pánico e incluso de tristeza. Sensaciones que comúnmente se asocian a un mal estado de ánimo o estrés.

Otro punto, abordado por el sargento segundo Cifuentes en la entrevista, fue acerca de la transversalidad de la natación como práctica deportiva, ya que, ésta podrá ser realizada por un amplio grupo humano, de distintas edades y con distintas capacidades físicas. Comentario que se avala por lo expuesto por Dr. Acevedo, traumatólogo de la clínica INDISA, el cual describe a la natación como una actividad sin impacto, apta para personas con sobrepeso e incluso para sedentarios.

Entrevista a personal extranjero

Estas entrevistas se realizaron específicamente a oficiales extranjeros, de los países de Paraguay, Brasil y Perú. Constando de 4 (cuatro) preguntas idénticas para los 3 oficiales.

La primera oficial entrevistada fue: la capitán Cassia Delboni, de procedencia brasileña, la cual en una primera instancia señala a la natación es una muy buena opción para elegir como entrenamiento, esto como consecuencia de los diversos beneficios de esta práctica deportiva, la cual: no implica lesiones mayores lesiones, no genera impacto a nivel articular y,

por otro lado “te obligan a desafiarte como persona en un ambiente ajeno al normal, lo que te pone en una situación que te ayuda a desarrollar tu capacidad de adaptación al medio y por lo tanto tolerancia y paciencia ante situaciones de estrés”.

Por otro lado, la oficial brasileña expresa que la natación es un complemento y no es más que otro deporte, lo cual se condice con las siguientes afirmaciones: primero, que la práctica de la natación no aumenta la densidad ósea, ya que de acuerdo a los señalado por Calafat, C. B. (2007) “las disciplinas deportivas que incluyen actividades de impacto vertical, en las que se ha de soportar el peso del propio cuerpo, son más favorables para la masa ósea que aquellas en las que no hay impacto”. En segundo lugar, la natación no es un aporte para la ganancia de masa muscular, esto al ser un deporte, principalmente, aeróbico según la OMS.

Por último entrevistamos al teniente César Ojeda, quien es de nacionalidad paraguaya, el cual señala que la práctica de la natación es significativa desde el punto de vista psicológico, ya que desde una perspectiva personal expresa que: ayuda a superar el “miedo al agua” , cosa relacionada con la superación personal.

Por otro lado es afirmativo señalar que los tres oficiales señalaron la utilización directa o indirecta de la natación durante su trayectoria militar, ya sea: dentro de un proceso formal en su academia militar, como en el caso del teniente Salinas del Perú, o en un curso de especialidad secundaria, como en el caso del teniente Ojeda (paraguayo) o la capitana Cassia (brasileña).

B. Análisis

Estadísticas de las PSF de ingreso a la Escuela Militar

Es correcto afirmar que la institución establece categorías, tanto para hombres, como para mujeres, en cuanto a su capacidad física: “Apto”, “Apto muy bueno” y “No apto”, medido a través de distintas pruebas: la carrera 2400 metros, contra el tiempo, para medir el VO2 máximo, es decir, la cantidad de oxígeno consumido por el organismo, abdominales en un minuto, flexoextensión de codos en el suelo con apoyo de rodillas en un minuto (solo mujeres), y flexoextensión de codos en la barra, sin tiempo (solo hombres).

Es en ese contexto, considerando los postulantes del año 2019 a la Escuela Militar que se les tomaron las Pruebas de Suficiencia Física, de las cuales se obtienen los siguientes resultados:

- Carrera 2400 metros, contra el tiempo: 196 hombres y 116 mujeres reprobaron, lo que quiere decir que a lo menos un 50% de los postulantes no cumplen con el nivel de VO2 máximo establecido por el Ejército.
- Flexoextensión de codos en el suelo con apoyo de rodillas (solo mujeres): La mayoría de ellas presentan un rendimiento normal, es decir, condición APTO, por lo que se deduce, que las mujeres no tienen un mayor problema en este ámbito.
- Flexoextensión de codos en la barra, sin tiempo (solo hombres): al menos el 50,46% de los postulantes reprobaron.
- Abdominales: Con un promedio de reprobación del en las mujeres y del en los hombres.

De los resultados en las 4 pruebas de suficiencia física, se podrá concluir que un número no menor postulantes el 2019 y hoy (algunos) cadetes de la Escuela Militar, se encontraban en la condición de “NO APTO” para los

estándares que establece la Institución y que por tanto, es valedero el buscar distintas formas para solventar esta problemática dentro de la Institución.

Entrevista a la psicóloga deportiva

En relación a la conversación con la Sra. Cornejo, es posible afirmar la relación positiva en cuanto al desarrollo de psicológico de una persona con la natación. Por distintos aspectos:

- En primera instancia, como la misma experta señala, es un deporte físicamente y psicológicamente exigente. Lo que acorde a lo expuesto con anterioridad, deriva de: el medio acuático, que al ser más denso implica un esfuerzo en cuanto al desplazamiento y, por otro lado, proviene de la técnica, que se debe emplear para realizar dicho movimiento. Ambos factores, confluyen en el ámbito psicológico que generan un estrés en el cuerpo humano, hasta que este se termina adaptando y adquiere los conocimientos.
- Por otro lado, como expresa la psicóloga, la natación: “es un deporte de alta rigurosidad y muy técnico”, esta práctica deportiva requiere de destreza y precisión para llevar a cabo los distintos estilos aprovechando al máximo la acción de las fuerzas y disminuyendo el roce, siguiendo las matemáticas de José Pérez Ramírez en su libro “Ciencias de la actividad física aplicadas a la natación”. Es así como en conclusión, quien practica este deporte requiere de una alta concentración y confianza.
- Por último, las características innatas de la natación, serán las que le darán prevalencia por sobre los otros deportes, en relación al mayor desarrollo de competencias psicológicas. Esto está asociado a lo expuesto por García, F. G., & Raposo, J. J. V. (2002), donde el medio acuático, dará un entorno completamente distinto al resto (menor

cantidad de oxígeno, mayor densidad, genera un menor equilibrio, etc.) de los deportes, lo que obligará al sujeto a adaptarse.

Entrevistas personal especialista (militar chileno)

En relación a estas entrevistas es posible concluir que: la natación involucra un gran cantidad de grupos musculares, razón por la cual varios especialistas describen esta práctica como el deporte más completo; que aporta psicológicamente, a quien ejerce la natación, pues entrega herramientas, como: confianza, concentración, tolerancia a la frustración, entre otras; que es un deporte transversal, ya que, lo puede practicar incluso personas con lesiones; etcétera.

Aunque, también es correcto señalar, que si bien varios destacaron a la natación como el deporte más completo, ninguno la utilizó como forma de suplir otro tipo de entrenamientos. Esto se infiere, que deriva del ambiente propio de empleo del militar y de los sistemas corporales que exige trabajar el Ejército de acuerdo al CDIE 80010- Acondicionamiento físico.

Ahora bien, por las características que los propios especialistas y militares señalan, junto a lo expuesto por distintos expertos la natación sería un buen potenciador físico, ya que, contribuye a: la capacidad cardiopulmonar, a la elasticidad, resistencia de la musculatura, actúa como un catalizador de ácido láctico, colabora frente a la prevención de lesiones y la fatiga post entrenamiento, a su vez, contribuye al desarrollo de la confianza y el carácter de quien practica el deporte, al promover la superación de miedos u obstáculos que pueden estar presentes en un individuo.

En síntesis, según los datos obtenidos por experiencias del personal entrevistado, se puede sostener que: si bien, la natación no es indispensable para el militar, sí es un gran factor para considerar para fortalecer las cualidades y competencias de un soldado, ya que, le permitirá desenvolverse mejor en el área física y psicológica,

Entrevista a personal extranjero

Según lo expuesto por los oficiales extranjeros se puede sintetizar que: la natación sirve para el desarrollo físico, pero que no todos concuerdan que esta sea más favorable que otros deportes, por ende, se podría insinuar que la natación es más bien un complemento al entrenamiento físico; por otro lado, todos concuerdan en que esta práctica deportiva aporta beneficios en el desarrollo psicológico, ya que, según sus vivencias personales, dentro de la carrera militar, sintieron un desarrollo en cuanto al valor, la seguridad, la confianza, arrojo, etc.

Es posible decir, en base a la experiencias del personal de oficiales extranjeros, que la natación es un aporte importante al desarrollo físico y psicológico de las personas, porque ayuda a enfrentar distintos obstáculos y barreras personales, y también es un deporte de poco impacto (articular) que permite el apto desarrollo de los oficiales en cuanto a sus capacidades físicas.

VI. CONCLUSIONES

En cuanto a la información recaba en cuanto a la problemática del presente trabajo de investigación: “¿Cuál es la conveniencia de la inclusión de la natación dentro el proceso formativo de los Oficiales?”, es posible afirmar que: la inclusión de la natación a la malla curricular de la Escuela Militar será beneficioso para la formación de los alumnos, bajo las siguientes premisas:

La condición física con la cual ingresan los alumnos a la Escuela Militar, de acuerdo a los datos entregados por el Departamento de Educación Física de dicha institución, es porcentualmente deficiente, por cuanto un número no menor de hombres y mujeres entran en la condición de “No Apto”. Es así, que es posible establecer como prioritario la mejora de las capacidades físicas del personal a través de la práctica deportiva

Bajo el contexto anterior, la natación será uno de los deportes a incorporar más convenientes debido a que físicamente hablando, será uno de los que más aportes dará, en relación a:

- Capacidad cardíaca: Con respecto a la relación (positiva) entre: la natación y la capacidad cardíaca, Villalón, J. M., & Farré, A. L. (2007), señala: Mejora la circulación sanguínea, disminuye la frecuencia cardíaca, aumento de la cavidad cardíaca, Fortalecimiento y aumento del grosor el del miocardio, etc.
- La capacidad respiratoria: El aumento entre un 10- 20% en aquellas personas sedentarias, de acuerdo a lo señalado por Maigua Avilés, L. E., & Bautista Fonseca, M. R. (2015),
- Flexibilidad: De acuerdo a la investigación de Farto, E. R., & Carral, J. M. C. (2002) la natación dará mayor amplitud articular a: Tobillos, caderas, columna vertebral y hombros.

Por otro lado, abordando el perfil de egreso de la Escuela Militar, la natación no solo será beneficiosa desde el punto de vista físico, sino también desde el punto de vista conductual, ya que entregará herramientas psicológicas, referidas a:

- La mayor capacidad adaptativa, de quien practica este deporte acuático, debido precisamente al medio en el cual se desarrolla.

- La mejora de las habilidades psicomotrices, ya que el deportista deberá aquilatar técnicas y conocimientos para hacer efectiva la práctica de la natación
- Por último, el estrés que se generará al nadar entregará confianza, arrojo y concentración, de acuerdo a lo expresado por la psicóloga deportiva y los militares especialistas chilenos, en las entrevistas.

Además, se deja constancia de evaluar la factibilidad de integrar este método de entrenamiento en la malla curricular, puesto que el establecimiento cuenta con los recursos y medios necesarios para la práctica de este deporte a lo largo de todo el año académico, ya sea en el cuartel La Condes, donde cuenta con una piscina de 50 mts. planos, la cual funciona todo el año gracias al domo que se emplea en la temporada invernal, dando así las mejores condiciones para los deportistas o en el previo de las instrucciones militares de los alumnos, en la localidad de Pichicuy en el borde costero. También, es correcto señalar que el Alcázar cuenta con profesores e instructores capacitados en el área de la natación, de acuerdo a los datos entregados por el Departamento de Educación Física.

En conclusión, se puede afirmar que la inclusión de la natación tiene una gran conveniencia para el desarrollo físico y psicológico de los cadetes, y que sin duda alguna es factible de integrar en el proceso formativo de los oficiales

VII. BIBLIOGRAFÍA

- a. [Sistema de Formación Físico]. (s.f.). Recuperado de <http://https://escuelamilitar.cl/plan-de-estudio/malla-curricular/malla/sistema-de-formaci%C3%B3n-f%C3%ADsico>
- b. Villalón, J. M., & Farré, A. L. (2007). El corazón del deportista. Recuperado el 26 de Abril de 2016 de http://www.fbbva.es/TLFU/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap68.pdf. pp 599 [Competencias asociadas al perfil de egreso]. (s.f.). Recuperado de <http://https://escuelamilitar.cl/>
- c. García, F. G., & Raposo, J. J. V. (2002). Psicología aplicada a la natación. In *El psicólogo del deporte* (cap 17, pp. 437).
- d. Sabino, Carlos A. *El proceso de investigación*. Argentina (1996). Ed. Lumen – Humanitas, 2000.
- e. DIVEDUC. (2018) *Compendio esencial para la metodología de la investigación*.
- f. Bernal, Torres, C.A (2006) *Metodología de la Investigación para administración económica y ciencias sociales*. México: Pearson Education. Segunda edición.
- g. R. Hernández Sampieri, C. Fernández Collado y P. Baptista Lucio. (2006). *Metodología de la investigación* (4a Ed.). México: McGraw-Hill.
- h. Farto, E. R., & Carral, J. M. C. (2002). La flexibilidad en la natación: bases teóricas. *Comunicaciones técnicas*, (1), 65-73.
- i. Espinoza Chamba G. G. (2016). La práctica de la natación como un medio para potenciar el desarrollo motriz. pp 9
- j. Maigua Aviles, L. E., & Bautista Fonseca, M. R. (2015). La natación como medio para mejorar las habilidades psicomotrices en los estudiantes de la escuela municipal Alicia Marcuard de Yerovi del cantón Salcedo en el periodo académico 2015–2016 (Bachelor's thesis, LATACUNGA/UTC/2015). (pp., 15)

- k. Dosil, J. (2004). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw-Hill.
- l. Calafat, C. B. (2007). Deporte y masa ósea (II). Características del ejercicio físico que condicionan el modelado y remodelado óseo. Apunts. Medicina de l'Esport, 42(154), 92-98.

VIII. ANEXOS

A. Cuestionario

El cuestionario a agregados militares (extranjeros) realizar será el siguiente:

1. *¿Cree que la natación sirve para entrenar el físico, incluso más otros deportes?*
2. *¿Cree usted que la natación aporta beneficios psicológicos?*
3. *De existir ¿cuáles fueron los beneficiosos que usted obtuvo?*
4. *En sus cursos ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó la natación a superarse física y psicológicamente?*

El cuestionario base al personal especialista (militar el curso de buzo táctico y experiencia en misiones en el extranjero) será el siguiente:

1. *¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?*
2. *¿La natación aporta beneficios psicológicos?*
3. *De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?*
4. *En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?*

B. Entrevista a la psicóloga deportiva

Javiera Alejandra Cornejo Schilling

1. **¿Considera la natación, como una disciplina física, que ayude psicológicamente a las personas?**

Totalmente. Dentro de los deportes individuales la natación es altamente demandante a tanto a nivel mental como físico. Es un deporte de alta rigurosidad y muy técnico, y para aquellos que desean alcanzar un nivel competitivo implica muchas horas de entrenamiento. A nivel psicológico es un deporte que, si o si, va a ayudar a desarrollar ciertas competencias

que un nadador podrá aplicar no solo en su deporte, sino que también en su vida en general debido a su alta exigencia.

2. Comparativamente, ¿ayuda más, menos o igual que otros deportes?

Un buen entrenamiento mental implica que la persona adquiera competencias psicológicas como resiliencia, tolerancia a la frustración, técnicas de concentración, paciencia, dureza mental, y eficiencia, entre otros. La natación al ser tan exigente puede ayudar a desarrollar estas competencias, sin embargo, no todos lo logran hacer. Los factores personales que la persona tiene si o si influyen en que si ésta logra o no aprender y desarrollar las capacidades mentales anteriormente mencionadas. Por ejemplo, si una persona ya viene con problemas de tolerancia a la frustración, le va a costar más poder desarrollarse en el deporte. Quizás se enoje cuando no gane o no le salga alguna técnica nueva, y eso impedirá su desarrollo dentro del deporte.

3. De ser así, ¿en qué aspectos?

Va a depender de la persona. Si alguien tiene un “arsenal” de competencias psicológicas más amplio y desarrollado, enfrentarse a las exigencias de este deporte será más fácil. Además, la natación ayudará a reforzar estas competencias porque estará constantemente exigiendo más y más. Mi opinión es que va a depender de la persona y de cómo se enfrente a los desafíos constantes del deporte. Sin embargo, y viéndolo desde un punto de vista general, yo creo que si, la natación va a ayudar más que otros deportes al desarrollo de competencias psicológicas de un deportista debido a sus características innatas.

C. Entrevistas personal especialista militar de Ejército de Chile

Teniente Peter Araya Rodríguez

1. ¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?

Yo creo que sí, ya que, es un deporte completo que implica el uso de muchos grupos musculares por ende da al deportista un entrenamiento completo. Ayuda al entrenamiento aeróbico, de resistencia y se puede iniciar un buen acondicionamiento físico. Por otra parte, es un deporte que teniendo buena técnica ayuda a personas que vienen iniciando en el deporte y para personas que vienen saliendo de lesiones ya que, es de mínimo impacto.

2. ¿La natación aporta beneficios psicológicos?

Todo deporte tiene beneficios psicológicos, si se desarrolla en el óptimas condiciones y el deportista está a gusto de él.

3. De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?

La natación, al igual que otros deportes implica concentración, dedicación y sobreponerse a la frustración. Lo anterior lo podemos observar en que se requiere mucha disciplina y concentración. Al igual que el control de la respiración para poder soportar las largas distancias o entrenamientos de mucha exigencia. Por lo demás, el agua al no ser nuestro ambiente natural ya causa un estresor que el deportista debe saber sobrellevar.

4. En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?

Sí, en varias oportunidades utilice la natación para poder entrenarme. Por lo general cuando comienzo luego de un período sin actividad física (terreno) para poder trabajar en el acondicionamiento físico y mejorar mi

capacidad aeróbica. En otras oportunidades lo utilice cuando luego de una lesión debía volver a la actividad física, que no fuera de alto impacto y que me sirviera como entrenamiento completo.

Sargento segundo Jorge Cifuentes Contreras

1. ¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?

Sí, aunque no es tan fácil ejecutarlo en relación al entrenamiento funcional o atletismo. Pero si uno lo ve por la distinta musculatura que utiliza. Además, que es un deporte más transversal, ya que, lo pueden realizar todo tipo de personas: jóvenes, más “viejitos”, personas con lesiones, etc.

2. ¿La natación aporta beneficios psicológicos?

La natación es un deporte más solitario, que el correr, pues cuando uno sale a hacer cardio, puede compartir más con otros, cosa que no se da nadando, por lo que, desde el punto de vista de trabajo grupal psicológicamente, desde mi punto de vista no aporta. Pero, tal vez para preparar la cabeza en temas de pruebas de resistencias, en sacar carácter o desarrollar la confianza, desde mi punto de vista, si es beneficioso.

3. De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?

Los que ya mencioné, asociado a soportar cargas en cuanto a pruebas de resistencia, desarrollo de la confianza y el carácter.

4. En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?

Sí, el 2004 cuando hice el curso teníamos natación obligatoria. Además, un la prueba final, que consistía en nadar 3000 metros, en la bahía Papudo, junto con la pareja. Por lo cual creo que fue muy significativo, debido a la gran exigencia física y psicológica que suponía la prueba.

Además, por supuesto, teníamos un entrenador nos preparó físicamente, mejorando significativamente nuestras capacidades y técnicas.

Suboficial Pedro Campos Miranda

1. ¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?

Sí, es un deporte muy completo que beneficia el desarrollo físico como complemento, pero no por ello se debe dejar de lado otras áreas.

2. ¿La natación aporta beneficios psicológicos?

Al igual que cualquier deporte.

3. De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?

Mejora el estado de ánimo y aporta en la mentalidad del soldado, a mi personalmente me sirvió para el curso de comandos en el año 1997.

4. En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?

Sí tanto en la preparación como en el curso de comandos, en el curso de asalto anfibio en la Armada, y me ayudó a superarme físicamente al complementar mi riguroso entrenamiento de ese entonces, por lo que obtuve una importante mejora en mi condición física.

Suboficial Jorge Orellana Salazar

1. ¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?

No creo que más que otros deportes, pero ayuda bastante a mejorar la condición física en general.

2. ¿La natación aporta beneficios psicológicos?

No tengo mayor conocimiento al respecto, pero considero que sí.

3. De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?

No me he informado al respecto.

4. En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?

Sí, en el curso de comandos como método de entrenamiento, ya que fui instructor de dicho curso y debía mantener una condición física impecable, además que en ese curso y en ejercicios de la especialidad es común tener que usar métodos de infiltración acuáticos.

Teniente Franco Bastías Medina

1. ¿Ud. cree que la natación sirve para entrenar el físico más que otros deportes?

Considero que sí, porque trabaja la musculatura a nivel general, por ende la mejora es en todos los grupos musculares y permite tener una condición que permita afrontar todo tipo de desafíos como lo debe hacer cualquier militar.

2. ¿La natación aporta beneficios psicológicos?

Sí, totalmente.

3. De haber, ¿cuáles serían esos beneficios?

Aumenta la confianza y disminuye el estrés.

4. En su experiencia, ¿aplicó la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudó a superarse física y psicológicamente?

En la Escuela Militar entrené natación y me benefició ampliamente en el incremento de mis capacidades, lo que se vio reflejado en mis pruebas físicas, y gracias a ello no tuve problemas para postular a especialidades secundarias como comandos.

D. Entrevista a oficiales extranjeros

Grado	Nombre	Nacionalidad	¿Cree que la natación sirve para entrenar el físico, incluso más otros deportes?	¿Cree usted que la natación aporta beneficios psicológicos?	De existir ¿cuáles fueron los beneficios que usted obtuvo?	En sus cursos ¿Se aplico la natación como método de entrenamiento? ¿Lo ayudo a superarse física y psicológicamente?
Teniente	Jorge Salinas	Peruano.	La natación si sirve en el entrenamiento básico de todo combatiente, pero en mi opinión no más que otro deporte.	Si, por supuesto.	Valor, seguridad, confianza en uno mismo y desarrollo personal.	Si, en la Escuela Militar en Perú los cadetes de primer año realizan un curso de natación utilitaria o natación de combate. Es ahí cuando fortalecí mis técnicas de nado.
Teniente	Cesar Ojeda	Paraguayo	Si, si sirve. Por lo menos en mi experiencia personal me sirvió más ya que era un desafío para mí acostumbrarme al agua.	Si y bastante.	Aporta ya que te ayuda a perderle el miedo al agua, por lo tanto, trabajas en la superación personal.	Si, en los cursos de aguas ribereñas y para continuar marchas en tierra. Me ayudo, ya que, crecí psicológicamente al superarme en cada obstáculo.
Capitán	Cassia Delboni	Brasileña	Si sirve como método de entrenamiento, aun así, creo que es un complemento y no más que otros.	Si.	Hay ejercicios acuáticos que te obligan a desafiarte como persona en un ambiente ajeno al normal, lo que te pone en una situación que te ayuda a desarrollar tu capacidad de aceptación al medio y por lo tanto tolerancia y paciencia ante situaciones de estrés.	Si, directa e indirectamente, pues el militar necesita saber nadar en muchas ocasiones de su carrera, en mi caso lo fueron los cursos de aguas con unidades montadas. Me ayudó mucho ya que es un deporte que no genera impacto en las articulaciones como lo hacen otros deportes y aun así me permitía desarrollar y mantener mi estado físico.