

**.Natación integral en Providencia:**

**Fortaleciendo bienestar, comunidad y conexión con el mar de los siete colores.**

Narda Patricia Riaño Vega

Asesor

Ricardo Duarte Bajana

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Gestión Deportiva

Prácticas Corporales y Desarrollo Humano

2024

## Resumen

Este proyecto presenta la implementación de la Natación Integral en la isla de Providencia (Colombia) como una práctica corporal orientada al desarrollo humano integral, enmarcada en los principios del postdesarrollo y el Buen Vivir. El objetivo principal es fomentar el bienestar físico y emocional, la cohesión comunitaria y la conciencia ecológica, mediante actividades acuáticas diseñadas para reconectar el cuerpo, mente y entorno natural. La metodología empleada combina observaciones directas, entrevistas semiestructuradas y retroalimentación verbal, permitiendo una evaluación cualitativa del impacto del programa. La población objeto está compuesta por habitantes de la Isla de Providencia, con énfasis en la inclusión de adultos mayores y comunidad con acceso limitado a programas deportivos. Desde el enfoque del postdesarrollo, el proyecto se aleja de paradigmas deportivos tradicionales centrados en el rendimiento competitivo, y en su lugar adopta valores como la cooperación, el disfrute consciente y la armonía con la naturaleza. Las actividades incluyeron movimientos inspirados en la fauna marina, técnicas terapéuticas como el yoga acuático y dinámicas grupales que promueven la cohesión social. Las conclusiones reflejan un impacto positivo en los participantes, evidenciado en el fortalecimiento de habilidades físicas, emocionales y sociales, así como en el incremento de la conciencia ambiental. La Natación Integral se consolida como una herramienta, que resignifica el deporte como un espacio humanizado, adaptado al contexto sociocultural y natural de la Isla de Providencia.

***Palabras clave:*** Natación Integral, buen vivir, postdesarrollo, practicas corporales, inclusión.

### **Abstract**

This project presents the implementation of Integral Swimming on the island of Providencia (Colombia) as a bodily practice oriented toward holistic human development, framed within the principles of post-development and Good Living (Buen Vivir). The primary objective is to promote physical and emotional well-being, community cohesion, and ecological awareness through aquatic activities designed to reconnect the body, mind, and natural environment. The methodology employed combines direct observations, semi-structured interviews, and verbal feedback, enabling a qualitative evaluation of the program's impact. The target population consists of residents of Providencia Island, with an emphasis on including older adults and communities with limited access to sports programs. From a post-development perspective, the project moves away from traditional sports paradigms focused on competitive performance, instead of adopting values such as cooperation, mindful enjoyment, and harmony with nature. Activities included movements inspired by marine fauna, therapeutic techniques such as aquatic yoga, and group dynamics that foster social cohesion. The findings reflect a positive impact on participants, evidenced by the strengthening of physical, emotional, and social skills, as well as an increased environmental awareness. Integral Swimming is established as a tool that redefines sports as a humanized space, adapted to the socio-cultural and natural context of Providencia Island.

**Keywords:** Integral swimming, good living, post-development, bodily practices, inclusion.

## Contenido

Introducción .....	7
Justificación .....	10
Objetivos .....	13
Objetivo General .....	13
Objetivos Específicos.....	13
Metodología .....	14
Enfoque Metodológico.....	15
Lugares de Práctica .....	15
Población.....	17
Diseño de las Sesiones.....	18
<i>Fase de Introducción y Adaptación.</i> .....	18
Fase de Ejecución de las Prácticas Acuáticas. ....	19
Pilares Metodológicos.....	21
Métodos de Recolección de Información .....	23
Resultados .....	25
Discusión de Resultados .....	30
Convergencias con los Argumentos Teóricos.....	31
Conclusiones y Recomendaciones.....	33
Referencias Bibliográficas .....	36
Apéndices.....	39

### **Lista de Figuras**

<b>Figura 1</b> <i>Ruta de implementación del Proyecto de Natación Integral en Providencia ...</i>	14
<b>Figura 2</b> <i>Ubicación de la Bahía Suroeste .....</i>	16
<b>Figura 3</b> <i>Ubicación del Puente de los Enamorados. ....</i>	16
<b>Figura 4</b> <i>Ruta de implementación del Proyecto de Natación Integral en Providencia ...</i>	22

**Lista de Apéndices**

<b>Apéndice A</b> <i>Test inicial para la práctica de actividades acuáticas.</i> . . . . .	8
<b>Apéndice B</b> <i>Video: Natación Integral Providencia isla.</i> . . . . .	8

## Introducción

*“El mar no tiene caminos, pero si historia que conducen a la esencia misma de la vida”.*

En la Isla de Providencia, este pensamiento resuena profundamente, reflejando la relación íntima entre sus habitantes y el océano, que trasciende su condición de recurso natural para convertirse en un espacio de identidad, comunidad y bienestar. Esta profunda conexión con el mar nos lleva a replantear las prácticas corporales tradicionales y buscar nuevas formas de conectar con el cuerpo, la mente y el entorno. En este contexto, surge una propuesta innovadora: la Natación Integral, una práctica corporal que reconfigura el movimiento humano en el agua como un medio para fomentar el desarrollo integral, la conexión con la naturaleza y el fortalecimiento comunitario.

Históricamente, el deporte ha sido valorado por su capacidad de promover salud, disciplina y cohesión social. Sin embargo, como señala Benavidez (2014), el enfoque centrado en la competitividad y rendimiento ha limitado su potencial para enriquecer el bienestar integral. Ante este panorama, se hace necesario replantear las practicas corporales como espacios que permitan reconectar con el cuerpo, la mente y el entorno. En este contexto, la natación integral, propuesta desarrollada en el majestuoso mar de los siete colores de Providencia, emerge como un proyecto que rescata valores fundamentales como la armonía, la cooperación y el disfrute consciente, pilares del Buen Vivir (Acosta, 2013).

Otro concepto clave abordado con anterioridad es el postdesarrollo propuesto por Arturo Escobar (2005). Este, es una crítica las teorías tradicionales de desarrollo y propone el postdesarrollo como una alternativa que valora la diversidad cultural y la autonomía de las comunidades locales. Y en lugar de enfocarse en el crecimiento económico lineal, el

postdesarrollo busca el bienestar social y ambiental, promoviendo prácticas más inclusivas y sostenibles en un mundo globalizado (Escobar, 2005).

El postdesarrollo, con su enfoque en la diversidad cultural y la autonomía local, se puede articular a la natación integral al promover prácticas que valoren el bienestar holístico de los individuos, inspirándose en principios de equilibrio con la naturaleza. Esta aproximación no solo mejora la condición física, sino que también tiene beneficios cognitivos, psicológicos y sociales, combinando movimientos inspirados en la naturaleza, técnicas terapéuticas como el yoga acuático y los nados clínicos, y dinámicas colectivas diseñadas para promover la cohesión social y la conciencia ecológica. Al integrar estos aspectos, se puede fomentar un desarrollo más inclusivo y sostenible, creando programas de natación que respeten y valoren las culturas locales, promoviendo la participación comunitaria y el bienestar integral. Inspirada en los principios del postdesarrollo y alineada con una visión de equilibrio con la naturaleza, esta práctica combina movimientos inspirados en la naturaleza, técnicas terapéuticas como el yoga acuático y los nados clínicos, y dinámicas colectivas diseñadas para promover la cohesión social y la conciencia ecológica. Pistilli (2017) nos recuerda que *“El mar nos conecta con nuestras entrañas, nuestra naturaleza y la palabra del corazón”*, resaltando el potencial transformador de las actividades acuáticas para fomentar una vida en plenitud y equilibrio. Este pensamiento, profundamente alineado con los principios del Buen Vivir, nos conduce al objetivo principal de esta propuesta: promover el desarrollo humano integral a través de la Natación Integral, fortaleciendo el bienestar físico y emocional, la cohesión comunitaria y la conciencia ecológica.

La literatura académica respalda el valor de las prácticas corporales como herramienta educativa y de desarrollo humano, Gómez (2007) enfatiza que estas prácticas no solo implican movimiento físico, sino que son formas de expresión cultural y social fundamentales para la

construcción del sujeto. Granada (2003) añade que las interacciones en el entorno están profundamente influenciadas por factores culturales y sociales que refuerzan la relevancia contextual de Natación Integral en Providencia.

Este pensamiento, profundamente alineado con los principios del *Buen Vivir*, resalta el potencial transformador de las actividades acuáticas para fomentar una vida en equilibrio con la naturaleza. Así el objetivo principal de esta propuesta es promover el desarrollo humano integral a través de la natación integral, fortaleciendo el bienestar físico y emocional, la cohesión comunitaria y la conciencia ecológica.

Sampaio y Castellani (2004), destacan el juego como una herramienta educativa capaz de desarrollar habilidades cognitivas y sociales, permitiendo a los participantes explorar y expresarse a través del cuerpo. De manera similar, la natación integral transforma cada movimiento en un experiencia lúdica y reflexiva, conectando cuerpo, mente y naturaleza en un entorno que promueve la cooperación y el disfrute.

Este proyecto explora los resultados del programa de Natación Integral, evaluando su impacto en el bienestar físico, emocional y social de los participantes, así como en su conexión con el entorno natural. A través de herramientas metodológicas como observaciones directas, la retroalimentación verbal y las entrevistas semiestructuradas, se busca comprender como esta práctica resignifica el deporte como un espacio inclusivo y humanizado.

## **Justificación**

La elección de la Natación Integral como objeto de estudio para este artículo responde a una combinación de motivaciones profesionales, sociales y ambientales profundamente interrelacionadas. Desde la perspectiva como profesional formadora en el área de la natación con experiencia en diversas poblaciones (adultos, adultos mayores, niños, adolescentes y mujeres gestantes), se observa de manera directa la necesidad de diseñar programas inclusivos que trasciendan los enfoques convencionales de la natación. Esta actividad, concebida no solo como un ejercicio físico, sino también como un medio para fortalecer el alma y el espíritu, respaldada por Gómez (2007) quien, enfatiza que estas prácticas no solo implican movimiento físico, sino que son forma de expresión cultural y social fundamentales para la construcción del sujeto. En este sentido, el proyecto de Natación Integral se presenta como una oportunidad para abordar múltiples dimensiones del desarrollo humano, especialmente en un contexto único como la Isla de Providencia, donde el mar constituye una parte esencial de la identidad y el entorno local.

La problemática identificada radica en que gran parte de la población adulta y adulta mayor en la isla ha perdido su conexión con el mar, un espacio que en su infancia fue sinónimo de libertad y disfrute. Muchas de estas personas no se internan al agua debido a bloqueos psicológicos y culturales, como el miedo a los animales marinos, el desconocimiento sobre como nadar o la percepción negativa sobre el mar alimentado de mitos tales como que este afecta la piel o el cabello. Estas actitudes no solo limitan su participación en actividades acuáticas, sino que también los privan de los beneficios físicos, emocionales y espirituales que ofrece el contacto con el medio marino.

Además, desde un enfoque ambiental y educativo, es fundamental sensibilizar a la comunidad sobre el valor del mar como un recurso indispensable para la supervivencia,

especialmente en un territorio insular como Providencia. Vivir rodeados de agua plantea desafíos únicos en términos de sostenibilidad, conservación y adaptación, pero también representa una oportunidad para reconectar con este entorno a través de prácticas corporales que integran valores como el respeto, la colaboración y la armonía con la naturaleza, principios fundamentales del Buen Vivir (Acosta, 2013).

La Natación Integral aborda estas necesidades al ofrecer un programa diseñado para personas de todas las edades, habilidades y condiciones físicas. Este enfoque inclusivo no solo promueve el ejercicio físico en un medio acuático, sino que también proporciona un espacio para la relajación, la introspección y la conexión con la naturaleza. La resistencia del agua, su riqueza mineral y el ambiente terapéutico que genera contribuyen significativamente al bienestar integral de los participantes, mientras que las actividades grupales fomentan el fortalecimiento del tejido social en la comunidad.

Desde la perspectiva del desarrollo humano, el programa permite superar las limitaciones asociadas con los modelos tradicionales de actividad física, que a menudo excluyen a poblaciones con condiciones específicas o restricciones físicas. En este sentido, la propuesta de Natación Integral se alinea con las recomendaciones de Benavidez (2014), quien enfatiza la importancia de diseñar prácticas corporales que promuevan la inclusión, el disfrute y la autorreflexión en lugar de centrarse únicamente en el rendimiento competitivo.

La importancia de esta actividad radica en que, al integrar un enfoque del Buen Vivir con prácticas corporales adaptadas al medio marino, se genera una alternativa viable y sostenible para fomentar el bienestar, la cohesión social y la educación ambiental. Sin embargo, también se identificaron problemas como la necesidad de recursos materiales y humanos para implementar

el programa a mayor escala, y también la resistencia inicial de algunas personas a participar debido a sus creencias previas o miedos relacionados con el mar.

En definitiva, estudiar y desarrollar la Natación Integral como practica inclusiva y transformadora no solo responde a una necesidad local, sino que también ofrece un modelo replicable en otros contextos similares. A continuación, se presentan los objetivos de este trabajo.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Promover el desarrollo humano integral de la comunidad de Providencia a través de la práctica de la Natación Integral, fomentando el bienestar físico, emocional, social y la conexión con el entorno marino, bajo los principios del Buen Vivir.

### **Objetivos Específicos**

Fortalecer la salud física y emocional de los participantes mediante la práctica de nados clínicos y yoga acuático, mejorando la movilidad articular, la resistencia física y promoviendo la relajación y la reducción del estrés.

Fomentar la cohesión social y la integración comunitaria a través de dinámicas grupales en el entorno marino, incentivando la cooperación, la solidaridad y el sentido de pertenencia.

Sensibilizar a los participantes sobre la importancia del cuidado y la preservación del ecosistema marino de Providencia, promoviendo prácticas responsables y una conexión consciente con la naturaleza.

Desarrollar un modelo de gestión deportiva sostenible y replicable, adaptado al contexto sociocultural y ambiental de Providencia, que integre los principios del Buen Vivir y la Natación Integral como herramienta para el desarrollo humano.

## Metodología

La metodología utilizada para desarrollar y analizar la Natación integral en la Isla de Providencia combina enfoques participativos, exploratorios y cualitativos, fundamentados en los principios del Buen Vivir, la conexión con el entorno natural y las características específicas de la población participante. Este diseño permitió articular practicas corporales inclusivas y transformadoras que, además de promover el bienestar físico, fortalecieron la conexión emocional y social con el entorno marino de la isla, integrándose de manera respetuosa con su cultura y biodiversidad.

### Figura 1

*Ruta de implementación del Proyecto de Natación Integral en Providencia.*



*Fuente.* Elaboración propia.

## **Enfoque Metodológico**

Se adoptó un enfoque cualitativo y participativo que incluyó combinación de la observación directa, la retroalimentación verbal y las entrevistas semiestructuradas, Este método facilitó la captura de experiencias subjetivas de los participantes, su percepción sobre el impacto, emocional y social de las actividades, y los factores ambientales involucrados. Además, se incorporan elementos del paradigma del postdesarrollo, enfatizando soluciones locales y sostenibles en alineación con las necesidades de la comunidad, como lo propone Acosta (2013).

## **Lugares de Práctica**

Se seleccionaron dos lugares para realizar las prácticas cada uno bajo criterios propios y específicos. El primero es la playa de suroeste (South West Bay), ya que cuenta con un fácil acceso desde la carretera principal, cuenta con una rampa adecuada para personas con movilidad reducida y aguas tranquilas y cristalinas, ideales para la inclusión (Figura 2). Además, es un espacio seguro para trabajar con personas de diferentes edades y habilidades, especialmente para aquellos que inicialmente temían el mar. El segundo lugar es el Puente de los Enamorados, y fue seleccionado dada la proximidad a un grupo poblacional específico y su relevancia cultural como símbolo que conecta Providencia con Santa Catalina (Figura 3). Si bien, el acceso al agua es más complejo en esta zona, las condiciones marinas tranquilas permitieron actividades supervisadas para participantes con mayor confianza acuática.

**Figura 2**

*Ubicación de la Bahía Suroeste.*



*Fuente.* Google Maps. 2024

**Figura 3**

*Ubicación del Puente de los Enamorados.*



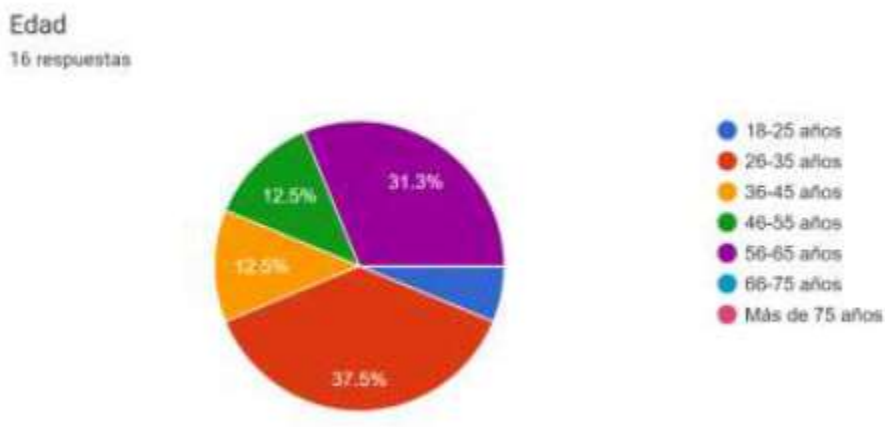
*Fuente.* Google Maps. 2024

## Población

La actividad se llevó a cabo con 20 personas de la comunidad local, representantes de los distintos grupos sociales y etarios. La participación fue voluntaria, priorizando la inclusión y promoviendo la participación de grupos históricamente excluidos de actividades acuáticas. La participación concuerda con los resultados de la encuesta (Apéndice 1) representados en el gráfico 1.

### Ilustración 1

*El 37.5% de los encuestados fueron personas entre 26 a 35 años y el 31.3% fueron personas entre los 56 a 65 años.*



*Fuente. Autor*

El programa atrajo a una diversidad de participantes, incluyendo adultos mayores interesados en mejorar su movilidad y calidad de vida, adultos jóvenes motivados por preservar su salud física y mental, amas de casa que encontraron en la actividad un espacio para reducir el estrés y fortalecer su bienestar, así como personas con dificultades articulares, quienes vieron en el mar una oportunidad para la rehabilitación y el ejercicio de bajo impacto.

## Fotografía 1

*La diversidad de los grupos etarios permitió un intercambio de diálogos intergeneracionales entre los participantes.*



*Fuente. Propia*

## Diseño de las Sesiones.

Cada sesión tuvo una duración de 45 a 60 minutos, estructuradas en las siguientes

### ***Fase de Introducción y Adaptación.***

Reconocimiento del entorno marino desde una perspectiva física, emocional y cultural; iniciando con movimientos suaves en la orilla del mar, caminatas sintiendo la arena en los pies, su textura, su temperatura y humedad; para preparar sensibilizar el cuerpo, reducir tensiones y

fomentar la integración grupal. Posteriormente se realizaron ejercicios de respiración consciente (burbujas) y flotaciones pares superar miedos y establecer conexión con el agua.

### **Fase de Ejecución de las Prácticas Acuáticas.**

Las actividades seleccionadas que integran aspectos lúdicos, terapéuticos y de autoexploración, adaptados a las capacidades y necesidades de los participantes fueron:

#### **Nados Clínicos:**

Más que simples movimientos terapéuticos, los nados clínicos representan prácticas al integrar cuerpo, mente y el entorno en una experiencia armónica. Inspirados en analogías con animales acuáticos y terrestres, estos movimientos fomentan valores fundamentales como la conexión, el respeto y el equilibrio, pilares de esta filosofía. Diseñados con base en estudios clínicos por su creador, Fabian Martínez<sup>1</sup> en su escuela los nados clínicos comprenden 21 movimientos cuidadosamente estructurados. En las primeras sesiones, se enseñan los siete nados iniciales, incorporando de manera progresiva los restantes en sesiones posteriores, lo que permite una adaptación gradual y una experiencia enriquecedora para los participantes. Algunos nombres de los estilos de nado: “el caballo”, “el colibrí”, “el águila que vuela”, “el clamar”, “el delfín”, “la gaviota”, “la orca que golpea el agua”, “la anguila”, “el halcón”, “el pulpo”, “la lagartija Jesucristo”, entre otros.

#### **Fotografía 2**

*Los ejercicios de flotación bocarriba inducen a una sensación de calma y relajación profunda: el agua soporta el peso del cuerpo lo cual permite que los músculos se relajen, disminuyendo la tensión, reduciendo el estrés y la ansiedad.*

---

<sup>1</sup> Fabian Martínez es un instructor de Yoga acuático, o hidroyoga, el cual tiene su propia escuela de natación, Naaram Yoga, la cual cuenta con reconocimiento nacional e internacional.



*Fuente. Propia*

### **Yoga Acuático.**

esta actividad se realiza al final de cada sesión con el objetivo de bajar las pulsaciones y crear un estado de plenitud. El yoga acuático se basa en adaptar posturas tradicionales de esta disciplina al entorno acuático, utilizando la flotación natural del agua para facilitar el movimiento y profundizar en la conexión mente-cuerpo. Durante esta actividad, los participantes trabajan en una combinación de posturas, técnicas de respiración y movimientos fluidos, promoviendo así la relajación y el equilibrio físico y emocional. Las posturas realizadas en la parte final de la sesión son:

**Postura del árbol:** adaptada para realizarse en flotación, con un apoyo suave del cuerpo en el gua. Ayuda a mejorar la estabilidad, el equilibrio y la concentración.

**Postura del guerrero:** ejecutada con movimientos controlados en el agua para fortalecer las extremidades inferiores y el tronco, mientras se trabaja la coordinación.

**Respiraciones diafragmáticas:** realizada en flotación supino para reducir el estrés, calmar la mente y mejorar la capacidad pulmonar.

**Respiraciones alternadas:** se guía a los participantes para coordinar el ritmo de la respiración con los movimientos en el agua, promoviendo la conciencia corporal.

### **Fase de Cierre y Reflexión.**

Las sesiones concluyen con una meditación guiada en flotación, donde se invita a los participantes a centrar su atención en las sensaciones del agua, su respiración y conexión con el entorno. Posteriormente se realiza una ronda de retroalimentación grupal y se fortificó el compromiso con el cuidado del mar. Este espacio permitió a los participantes compartir sus experiencias, reforzando los vínculos sociales y valorando el impacto de la actividad en su bienestar.

### **Fotografía 3**

*Tras finalizar las sesiones, se realizaron estiramientos y también las retroalimentaciones de las sesiones.*



### **Pilares Metodológicos**

Cabe resaltar que cada una de las sesiones y las actividades se ejecutaron en base a los pilares metodológicos de fundamentados en *el buen vivir de Acosta (2013)*. Se explicará a continuación teniendo en cuenta la figura 2.

## Figura 4

*Ruta de implementación del Proyecto de Natación Integral en Providencia.*



*Fuente. Propia.*

**Movimiento Consciente:** la exploración libre inicial en el agua permitió a los participantes experimentar como el agua soporta y potencia sus movimientos, promoviendo una relación respetuosa y significativa con el entorno.

**Conexión con la Naturaleza:** los ejercicios inspirados en animales fomentaron el respeto por la biodiversidad y fortalecieron la conciencia ambiental.

**Bienestar Colectivo:** actividades grupales como el yoga acuático promovieron la cohesión social, encuentros intergeneracionales y equidad.

**Respeto por el Entorno y Sostenibilidad:** las reflexiones grupales finales refuerzan el compromiso con prácticas sostenibles y el cuidado del océano.

## **Métodos de Recolección de Información**

Para la evaluación de la Natación Integral en Providencia, se empleó un enfoque metodológico basado en técnicas cualitativas que combinaron la observación directa, la retroalimentación verbal y las entrevistas semiestructuradas, con el objetivo de captar tanto cambios tangibles como intangibles en el bienestar físico, emocional y social de los participantes antes, durante y después de cada sesión. Cabe resaltar que también se utilizaron algunos de los datos obtenidos en la encuesta del curso “Deporte e inclusión social: Paso 7- Sistematizando la realidad” (Anexo 1) con el fin de contrastar y triangular los datos de la encuesta realizada en dicha asignatura con lo observado durante las actividades.

### **Observación Directa.**

Durante las sesiones se realizaron observaciones sistemáticas para identificar los cambios en el comportamiento, las actitudes y la disposición de los participantes. Se analizó el lenguaje corporal, las expresiones faciales y la postura de los asistentes para comprender sus respuestas al entorno acuático. Inicialmente muchos participantes se mostraron tímidos, con movimientos rígidos y torpes, reflejo de inseguridad y desconfianza hacia el medio marino. Sin embargo, hacia el final de las sesiones, se evidenció una transformación significativa: rostros relajados y sonrientes, posturas corporales más abiertas, y movimientos fluidos, lo que reflejó un aumento en la confianza y una mayor conexión emocional con el entorno acuático.

### **Retroalimentación Verbal.**

Al cierre de cada práctica, se proporcionaron espacios para la retroalimentación grupal, donde los participantes compartieron sus experiencias personales. Estos comentarios incluyen

afirmaciones como: “me siento más ligera”, “el mar me ayudo a relajarme” o “esto es lo que necesitaba para desconectarme del estrés diario”. Estas expresiones evidenciaron los beneficios emocionales derivados de la actividad, como la reducción de tensiones, la mejora en el estado de ánimo y el fortalecimiento de vínculos grupales.

### **Entrevistas Semiestructuradas.**

Se realizaron entrevistas tanto al inicio como al final del programa para captar las expectativas, experiencias, percepciones y miedos de los participantes. Las entrevistas abordan temas claves como la relación previa con el mar, los temores iniciales, los beneficios percibidos y el impacto emocional y físico experimentado durante las sesiones. Estas entrevistas proporcionaron información valiosa para comprender las perspectivas individuales y emocionales de cada participante

## Resultados

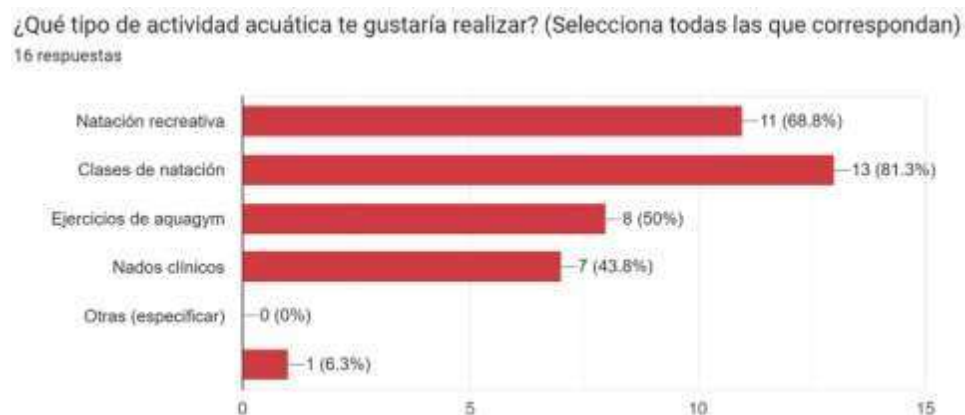
La implementación de la Natación Integral en La Isla de Providencia, fundamentada en los principios del Buen Vivir, generó un impacto significativo en el desarrollo humano de los participantes al abordar diversas dimensiones de manera integral. Esta práctica promovió una experiencia transformadora que combinó el bienestar físico, emocional, social y ambiental, dentro de un paradigma de sostenibilidad y conexión con el entorno.

### Dimensión Física

El imaginario de vivir en una isla generalmente va acompañado de que todos quienes habitan en ella saben nadar, pero en realidad es que a veces muchos de los isleños a veces no saben o quisieran mejorar sus habilidades más allá de flotar o jugar dentro del mar, ello se puede ver en el gráfico 2, en donde la principal actividad acuática a realizar son las clases de natación.

### Ilustración 2

*Resultados de la encuesta ante la intención de actividades acuáticas a realizar .*



*Fuente:* Elaboración propia

Los participantes mejoraron notablemente su confianza y destreza acuática, superando barreras psicológicas y limitaciones físicas iniciales. Movimientos inspirados en la naturaleza,

como “el vuelo del águila” y “la orca que golpea el agua”, facilitaron una conexión más profunda con el cuerpo, fortaleciendo la coordinación motriz y la fluidez en el agua. Estas prácticas resultaron especialmente beneficiosas para adultos mayores y personas con dificultades articulares, quienes encontraron en el medio acuático un espacio terapéutico que aliviana tensiones y mejora la movilidad articular. Dicha intensión de poder fortalecer sus capacidades físicas y motrices se pueden evidenciar en el gráfico 3.

### Ilustración 3

*Las personas encuestadas previamente valoran las actividades acuáticas como un medio para mejorar la calidad de vida, lo cual se puede ver reflejado en los comentarios tras la realización de las actividades.*



*Fuente.* Elaboración propia.

### **Dimensión Emocional.**

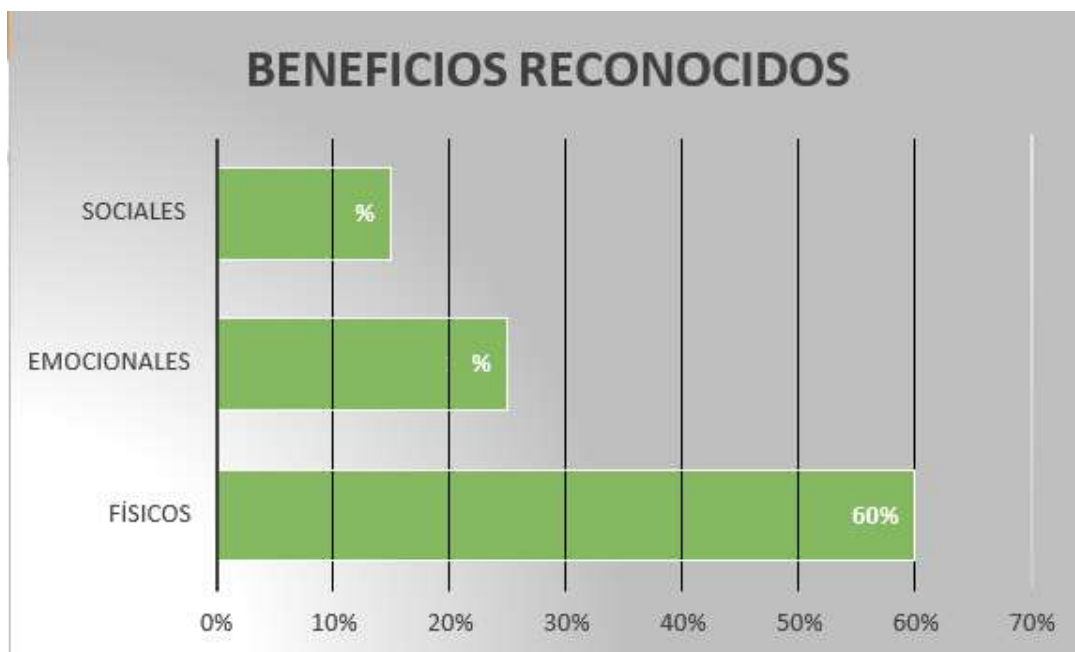
Las actividades promovieron en los participantes estados de relajación y bienestar emocional, reflejados en comentarios como “*me siento más ligera*” o “*esto me ayudó a desconectarme del estrés diario*”. Momentos de flotación y ejercicios de respiración consciente, combinados con la serenidad del entorno marino, contribuyeron a reducir el estrés y generaron

un mayor sentido de calma y plenitud en los participantes. Además, la inmersión en el agua fomentó una conexión emocional con la naturaleza, destacando el impacto positivo de este tipo de prácticas en el equilibrio mente-cuerpo. Esto concuerda con lo planteado por Jim Robins (2020), donde expresa que pasar tiempo en entornos naturales puede reducir el estrés, disminuir la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés, mejorar la función del sistema inmunológico, aumentar la autoestima, reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo.

Esto se puede comparar con los beneficios reconocidos en la encuesta, resaltando que el 60% de los beneficios reportados por los participantes son de tipo físico, mientras que el 25% son emocionales y el 15% sociales (Gráfico 4), lo que evidencia la relevancia de las actividades acuáticas en múltiples dimensiones del bienestar.

#### **Ilustración 4**

*El gráfico sintetiza la percepción general durante la encuesta contrastada bajo la experiencia de los participantes. Fuente: Elaboración propia.*



*Fuente. Elaboración propia.*

### **Dimensión Social.**

El programa fortaleció los vínculos entre los participantes mediante actividades grupales como el yoga acuático y dinámicas intergeneracionales, que promovieron la cohesión social y la inclusión. Estas experiencias fomentaron valores como la cooperación, la solidaridad y el respeto mutuo, permitiendo la integración de personas de diferentes edades y habilidades. Los espacios compartidos en el programa fueron reconocidos como oportunidades valiosas para aprender, construir relaciones y fortalecer el tejido comunitario en la Isla de Providencia.

### **.Fotografía 4**

*La mayoría de los participantes mostraron gran disposición para madrugar y asistir a las clases de natación, aprovechando la oportunidad de compartir con los demás y enriquecer su experiencia*



*Fuente. Propia.*

Las actividades despertaron una conexión estrecha con el entorno marino, sensibilizando a los participantes sobre la biodiversidad local a través de actividades inspiradas en animales marinos. Las reflexiones grupales reforzaron la conciencia ecológica, promoviendo así un compromiso activo con la sostenibilidad y destacando la importancia de preservar la Reserva de la Biosfera “Seaflower” de Providencia, declarada por la UNESCO en el año 2000 (CORALINA, 2023).

### **Fotografía 5**

*En el medio marino no solo se encuentran animales marinos, sino que también otras especies sacan provecho de ello*



*Fuente. Propia.*

Esta experiencia trascendió el ámbito recreativo al redefinir el desarrollo humano como un proceso cualitativo que privilegia la calidad de las relaciones, la armonía con el entorno y el bienestar colectivo. Los participantes adquirieron mayor autonomía y confianza al superar

miedos personales, mientras que la cohesión grupal e intergeneracional impulso valores como la cooperación y la empatía. Simultáneamente, se afianzo una conexión significativa con el océano como espacio de aprendizaje, sanación y conciencia ambiental, posicionando a la Natación Integral como un modelo replicable para fomentar el equilibrio entre el bienestar individual, comunitario y ambiental, afianzando así el deporte como integrador social y herramienta para la transmisión de valores y vínculos sociales (González, 2017).

### **Discusión de Resultados**

Los resultados del programa de Natación Integral en Providencia reflejan avances significativos en el desarrollo humano de los participantes, pero también se evidencian desafíos relacionados con su sostenibilidad, alcance y adaptabilidad. Las mejoras en la movilidad, relajación y autoestima resaltaron el potencial terapéutico e inclusivo de las actividades diseñadas, aunque plantean la necesidad de estrategias para mantener esos efectos una vez concluido el programa, este aspecto sugiere la importancia de consolidar estas prácticas como una oferta permanente o capacitar a la comunidad para que las continúen de manera autónoma.

El enfoque grupal e inclusivo promovió un espacio de cooperación, sin embargo, es fundamental evaluar si las dinámicas atendieron de manera adecuada las necesidades de aquellos con discapacidades más complejas o barrera emocionales significativas. Además, el fortalecimiento de la cohesión social, aunque valioso, podría beneficiar de una mayor participación de jóvenes y adolescentes quienes también enfrenan desafíos críticos relacionados con el estrés y la desconexión social; cabe resaltar que la actividad física constante a temprana edad desarrolla mayor inteligencia emocional y estados de ánimo positivos (Montenegro-Bonilla, Et al. 2024), lo cual beneficiaría a la comunidad de Providencianos.

Las actividades promovieron la cohesión social y conciencia ambiental, sensibilizando a los participantes sobre la biodiversidad marina. No obstante, se requiere evaluar si estas transformaciones generan acciones concretas de preservación. Limitaciones como recursos y tiempo restringen su impacto, lo que plantea una crítica sobre el alcance real. Si bien los resultados inmediatos fueron positivos, su replicabilidad y sostenibilidad dependen de una estructura más robusta que involucre tanto a las instituciones locales como a la comunidad en la gestión y continuidad del programa.

Asimismo, la evaluación de resultados se basó principalmente en observaciones cualitativas y retroalimentación subjetiva. Aunque valiosas, estas herramientas podrían complementarse con métricas más objetivas, como mediciones físicas y psicológicas específicas, para proporcionar un análisis más integral del impacto

### **Convergencias con los Argumentos Teóricos.**

La propuesta encuentra respaldo en las teorías revisadas durante el curso. Según Benavidez (2014), las practicas corporales deben ir más allá del rendimiento competitivo y convertirse en espacios de reflexión y conexión integral. Este enfoque se refleja en la Natación Integral, que movimientos inspirados en la naturaleza, yoga acuático y dinámicas de grupo para establecer una conexión entre cuerpo, mente y entorno, propiciando así una mayor resiliencia emocional (Domínguez, 2024).

En línea con Rose (2012), quien critica la visión mecanicista del cuerpo, el programa utiliza el movimiento como herramienta para introspección y cuidado integral. Asimismo, la filosofía del Buen Vivir, escrita por Acosta (2013), enfatiza la armonía con la naturaleza y la cooperación como pilares del desarrollo humano. Estos principios se aplicaron durante el programa para promover la solidaridad, el trabajo colectivo y el respeto por el entorno marino.

Las actividades realizadas en el mar de Providencia reforzaron estas conexiones, alineándose con Pistilli (2017), quien considera el mar como un espacio de libertad y autoexploración.

Por otro lado, Sampaio y Castellani (2004), resaltan el rol del juego en el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales. En este contexto, las dinámicas lúdicas implantada en el programa con los nados clínicos y actividades grupales, fortalecieron la confianza, la confianza, la cooperación y la fluidez de los movimientos en los participantes, demostrando como el disfrute puede ser una herramienta transformadora en la gestión deportiva.

### **Conclusiones y Recomendaciones.**

Al finalizar este proyecto se consolidan diversas reflexiones que resaltan la importancia y el impacto de las prácticas corporales en el desarrollo humano integral, tomando como base la propuesta de *“Natación Integral en Providencia: fortaleciendo bienestar, comunidad y conexión con el mar de los siete colores”*. Este enfoque no solo brinda una oportunidad significativa de crecimiento personal y grupal dentro de la comunidad seleccionada, sino que también genera un significado profundo para sus participantes sobre como las practicas corporales pueden mejorar múltiples aspectos de sus vidas.

Este proyecto demuestra que las actividades físicas y recreativas diseñadas bajo una perspectiva inclusiva y culturalmente contextualizada tiene el potencial de contribuir al desarrollo social sostenible. Dicho aspecto responde a las necesidades humanas fundamentales: el sustento y la supervivencia mediante la activación física; el sentido de seguridad, justicia y respeto; la empatía a través de la conexión y comprensión mutua; y la generación emocional mediante la gratitud y la celebración compartida.

En el plano físico, la implementación de nados clínicos y técnicas de yoga acuático ha evidenciado mejoras notables en la movilidad articular, la reducción del estrés y el logro de estados de relajación profunda. Las prácticas confirman lo planteado en la literatura revisada: el cuerpo se convierte en un medio de expresión y equilibrio integral, permitiendo a los participantes acceder a espacios terapéuticos transformadores.

Desde la perspectiva social, el proyecto ha fortalecido valores comunitarios esenciales como la cooperación, la solidaridad y la inclusión. La dinámica grupal fomentada en el entorno marino ha promovido el tejido social y la cohesión comunitaria, logrando no solo una mayor participación, sino también una interdependencia efectiva entre los miembros de la comunidad.

Sin embargo, este proceso también evidencia la necesidad de enfoques pedagógicos para maximizar la inclusión.

En el ámbito ecológico, la actividad ha sensibilizado a los participantes sobre la importancia de conservar los espacios naturales, destacando como las practicas responsables pueden integrarse con su cotidianidad.

Por último, a pesar de las limitaciones iniciales, como los recursos, la falta de acceso, instalaciones o adecuaciones a los espacios deportivos inadecuadas, accesibilidad a medios de transporte y el alcance reducido del proyecto piloto, la propuesta sienta las bases para ser replicada en mayor escala. Con el apoyo gubernamental de orden local, un horario acorde a la disponibilidad de los participantes, y la colaboración e inversión de diversos actores y sectores interesados, esta iniciativa tiene el potencial de impactar comunidades más grandes, promoviendo el desarrollo humano sostenible desde la gestión deportiva.

A nivel personal, este proceso ha sido enriquecedor y satisfactorio. Las actividades realizadas han reafirmado la importancia de seguir adquiriendo conocimiento y herramientas que permitan desempeñar de manera efectiva el rol como gestor deportivo. Si bien el proyecto es un primer acercamiento a la implementación de prácticas corporales como motor de desarrollo social basado en el Buen Vivir, a futuro se visualiza la posibilidad de ampliar su impacto, integrando más recursos y estableciendo alianzas estratégicas con otros grupos o instituciones.

El aprendizaje obtenido durante este diplomado, complementado con la experiencia práctica, ha permitido no solo comprender los desafíos asociados con la gestión deportiva en contextos específicos, sino también valorar la oportunidad de contribuir al bienestar integral de las comunidades. Este proyecto, inspirado en los principios del Buen Vivir, marca un camino

hacia iniciativas más inclusivas y sostenibles que promuevan la armonía entre los seres humanos y su entorno natural.

### Referencias Bibliográficas

- Acosta, A. (2013). El Buen Vivir. Sumak Kawayay: Una oportunidad para imaginar otros mundos. *Revista de Economía Mundial*, 33, 269-265.  
[https://www.researchgate.net/publication/260373466\\_El\\_Buen\\_Vivir\\_Sumak\\_Kawsay\\_Una\\_oportunidad\\_para\\_imaginar\\_otros\\_mundos\\_Alberto\\_Acosta](https://www.researchgate.net/publication/260373466_El_Buen_Vivir_Sumak_Kawsay_Una_oportunidad_para_imaginar_otros_mundos_Alberto_Acosta)
- Benavidez, A.A. (2014) Cuerpo y practica: Abordaje de sus relaciones desde el basquetbol como practica corporal. En VII Jornadas de Sociología de la UNLP.  
<https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsbas&AN=edsbas.C5A166B4&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Betancourt, S. & Duarte, R. (2022). Practicas corporales. OVA (Objeto \_virtual\_de \_aprendizaje\_OVA). [Objeto\_virtual\_de\_aprendizaje\_OVA]. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/52584>
- CORALINA. (2023, March 14). *Reserva de Biosfera Seaflower*. Sede Electrónica de Coralina.  
<https://www.coralina.gov.co/publicaciones/27/reserva-de-biosfera-seaflower/>
- Domínguez, S. (2024). El impacto de la actividad física en el bienestar mental. Un camino hacia la salud integral. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 29(319), 222-226. Recuperado a partir de <https://efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/8046>
- Gómez, J.A. (2007). Practicas corporales y construcción del sujeto. Hallazgos, Revista de Investigación. Revista de Investigaciones. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.15332/s1794-3841.2007.0007.11>
- González López, R. (2017). *El deporte como medio de inclusión social*. Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/26721/TFG-G2499.pdf;sequence=1>.

- Granada E., H., (2003). La cultura como estrategia de adaptación en la interacción sujeto social ambiente. *Investigación & Desarrollo*, 11(1), 134-161.
- Maske, G. (2026). Practicas corporales medicalizantes: diagnosticando a la revista vida simple. *Revista da Escola de Educacaõ Fisica*. P. 233-236. <https://search-ebsohost-com.bibliotecavirtual.unad.edu.co/login.aspx?direct=true&db=edsdnp&AN=edsdnp.8943135ART&lang=es&site=eds-live&scope=site>.
- Montenegro-Bonilla, A., Becerra-Patiño, B. A., Pino-Ortega, J., Hernández-Beltrán, V., & Gamonales, J. M. (2024). *Influencia de la Inteligencia Emocional en el Rendimiento Deportivo: una Revisión Sistemática*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 24(3), 34-52. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/617181>.
- Oliveira Sampaio, J., de David, A. C., Castellani Filho, L., & Húngaro, E. M. (2017). A prática corporal como expressão da imaginação da criança na brincadeira: Uma perspectiva da psicologia histórico-cultural. *Movimento*, 23(4), 1447–1458. <https://doi.org/10.24215/23142561e257>
- Restrepo, E. (2020, 13 de julio). Entre el “buen vivir” y el "vivir sabroso”: descentrando la idea de “desarrollo (Video). YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=H\\_EHjOABWnA](https://www.youtube.com/watch?v=H_EHjOABWnA)
- Riaño, N. (2024). Paso 7- Sistematizando la realidad. Curso: Deporte e inclusión social. Universidad Nacional Abierta y a Distancia -UNAD. Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades. Programa de Gestión Deportiva.
- Robbins, J. (2020, January 9). *Ecopsychology: How Immersion in Nature Benefits Your Health*. Yale Environment 360; Yale School of Environment. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>

Rose, N. (2012). *Políticas de la vida. Biomedicina, poder y subjetividad en el siglo XXI*. La Plata: UNIPE: Editorial Universitaria.

TEDx Talks. (2017, November 21). *Nossa conexão com o mar / Henrique Pistilli / TEDxFloripa* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PwwZtUP0O8k>

## Apéndices

### Apéndice A

*Test inicial para la práctica de actividades acuáticas.*

14/12/24, 14:04

Test inicial para la practica de actividades acuáticas

### Test inicial para la practica de actividades acuáticas

Por favor, responde las siguientes preguntas de la manera más precisa posible.

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. Correo electrónico \*

2. Nombre \*

3. Genero \*

Marca solo un óvalo.

- Masculino
- Femenino
- No binario / Otro (con opción de especificar)
- Prefiero no decirlo

14/12/24, 14:04

Test inicial para la practica de actividades acuáticas

## 4. Edad

*Marca solo un óvalo.*

- 18-25 años
- 26-35 años
- 36-45 años
- 46-55 años
- 56-65 años
- 66-75 años
- Más de 75 años

## 5. Peso (kg):

---

## 6. Altura (cm):

---

Por favor, responde honestamente, es importante para garantizar tu seguridad durante la práctica de ejercicio. Marca con una "Sí" o un "No" según corresponda.

## 7. ¿Has tenido o tiene alguna lesión muscular o articular? \*

*Marca solo un óvalo.*

- sí
- No

14/12/24, 14:04

Test inicial para la practica de actividades acuáticas

8. ¿Sufres de mareos o desmayos? \*

*Marca solo un óvalo.* sí no

9. ¿Tienes algún problema de salud que empeore con el ejercicio físico? \*

*Marca solo un óvalo.* sí no

10. ¿Tienes alguna restricción médica para realizar algún ejercicio? \*

*Marca solo un óvalo.* sí no

11. ¿Sabes nadar? \*

*Marca solo un óvalo.* sí no

14/12/24, 14:04

Test inicial para la practica de actividades acuáticas

12. En caso afirmativo, ¿Qué nivel de habilidad tienes en natación? \*

Marca solo un óvalo.

Principiante

intermedio

Avanzado

13. ¿Cuál es tu objetivo principal al participar en actividades acuáticas? (Selecciona todas las que correspondan) \*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

Aprender a nadar

Mejorar mi técnica de natación

Mantenerme en forma y saludable

Socializar y hacer nuevos amigos

Otro (Especificar)

14. ¿Qué tipo de actividad acuática te gustaría realizar? (Selecciona todas las que correspondan) \*

Selecciona todas las opciones que correspondan.

Natación recreativa

Clases de natación

Ejercicios de aquagym

Nados clínicos

Otras (especificar)

Otros: \_\_\_\_\_

14/12/24, 14:04

Test inicial para la practica de actividades acuáticas

15. Por favor, proporciona detalles adicionales sobre cualquier respuesta afirmativa o comentarios relevantes: \*

---

---

---

---

---

#### NOTA ACLARATORIA

Es fundamental consultar a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, especialmente si tiene condiciones médicas previas, lesiones o enfermedades. Al participar en estas actividades, asume la responsabilidad de cualquier riesgo o lesión que pueda surgir. Es importante seguir las instrucciones del instructor y estar atento a las señales de su cuerpo durante el ejercicio. Si experimenta malestar o molestias, detenga la actividad de inmediato y busque atención médica.

---

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios

## Apéndice B

Video: Natación Integral Providencia isla. Enlace del video:

<https://youtu.be/MrjVTICfCVQ?feature=shared>

