

**Natación adaptada desde un enfoque relacional del desarrollo humano para personas
con discapacidad auditiva**

Jim Rojas Castro

Asesor

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD
Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades ECSAH
Gestión Deportiva

2025

Tabla de contenido

Resumen	3
Abstract	6
Introducción	8
Justificación.....	9
Objetivos	11
Objetivo General	11
Objetivos Específicos	11
Fundamentación de la actividad.....	12
Metodología	13
Planificación y Diseño de la Actividad	13
Capacitación de Instructores	13
Selección de Participantes	13
Implementación de la Actividad.....	14
Evaluación del Impacto.....	14
Resultados y Discusión	15
Conclusiones	16
Bibliografía.....	17

Resumen

La natación es una actividad ampliamente reconocida por sus beneficios para la salud física y mental. Sin embargo, las personas con discapacidad auditiva enfrentan desafíos significativos en clases convencionales debido a la falta de comunicación efectiva, lo que puede derivar en una experiencia excluyente y desmotivadora. Este estudio propone una metodología alternativa para la enseñanza de la natación, diferenciándose de enfoques tradicionales al priorizar estrategias de comunicación visual y gestual adaptadas a personas con discapacidad auditiva. A diferencia de los métodos convencionales que dependen principalmente de instrucciones verbales y demostraciones físicas, esta metodología integra el uso de señales visuales, lenguaje de señas y adaptaciones pedagógicas que favorecen la comprensión y participación activa de los nadadores. Además, se fundamenta en principios de accesibilidad e inclusión, alineándose con enfoques contemporáneos que buscan garantizar el derecho a la actividad física en igualdad de condiciones. que destacan la importancia de la comunicación accesible en el aprendizaje de habilidades motoras en personas con discapacidad (Sen, 1999). Diferenciándose de los enfoques tradicionales, esta metodología prioriza la comunicación visual y gestual. Se enfatiza la capacitación especializada para instructores en lengua de señas, así como el uso de señales visuales en el agua para facilitar la comprensión de las indicaciones. Además, se implementan estrategias pedagógicas adaptadas para garantizar la participación efectiva de los nadadores con discapacidad auditiva.

La actividad se llevó a cabo en una piscina local con la participación de 10 nadadores con discapacidad auditiva. Se emplearon métodos cualitativos y cuantitativos para evaluar el impacto de la intervención en el desarrollo humano de los participantes. Se fundamentó el análisis en el concepto de desarrollo humano integral, entendido desde la perspectiva de Sen (1999) como la ampliación de las capacidades individuales dentro de su entorno social. La metodología utilizada

se respaldó con estudios previos que destacan la importancia de la comunicación accesible en el aprendizaje de habilidades motoras en personas con discapacidad (Pereira, 2015); (López R. &, 2018)

El desarrollo humano integral, concepto central en este estudio, se comprende como la ampliación de las capacidades humanas de las personas para vivir una vida que ellas valoren. Este enfoque permite examinar no solo los avances en las habilidades motrices, sino también los aspectos emocionales, cognitivos y sociales que se desarrollan a través de la práctica corporal en un entorno inclusivo. La práctica corporal, en este caso la natación adaptada, no solo facilita el bienestar físico, sino que fomenta la conciencia emocional y el sentido de pertenencia, aspectos fundamentales para el desarrollo humano (Sen, 1999)

A lo largo de las sesiones de natación, los participantes no solo mejoraron sus habilidades motrices, sino que también experimentaron un avance en su confianza personal, mejoraron sus interacciones sociales y desarrollaron habilidades para afrontar desafíos, como la resiliencia. Esta interacción entre el cuerpo y la mente subraya la importancia de la integración de la actividad física dentro del desarrollo humano integral, ya que la práctica corporal es clave para el fortalecimiento emocional y cognitivo de los individuos (Pereira, 2015). Además, al enfocarse en una metodología inclusiva y accesible, los nadadores con discapacidad auditiva fueron capaces de experimentar un entorno en el que se valoraron sus capacidades, lo que resultó en una mayor participación y pertenencia dentro del grupo.

Los resultados reflejan la aspiración de promover interacciones sociales alineadas con el enfoque sociocultural del desarrollo humano. Se espera que la estructura de la actividad facilite la generación de espacios de colaboración y reconocimiento mutuo entre los nadadores, más allá del desarrollo individual de sus habilidades. La adaptación de la natación con estrategias visuales y gestuales no solo mejoró la accesibilidad, sino que también promovió la construcción de vínculos

entre los participantes, alineándose con la idea de que el desarrollo humano es un proceso relacional e intersubjetivo (Bruner, 1990)

Las prácticas corporales son configuraciones particulares del movimiento humano que se desarrollan en contextos culturales y sociales específicos. No se limitan al ejercicio físico, sino que representan formas de expresión, comunicación y construcción de identidad. Como construcciones socioculturales, las prácticas corporales trascienden la motricidad para incorporar dimensiones simbólicas, políticas y subjetivas, promoviendo la interacción con el entorno y la transformación del sujeto (Castañeda, 2011).

Palabras clave: Natación adaptada, discapacidad auditiva, inclusión, desarrollo humano, práctica corporal, educación física adaptada.

Abstract

Swimming is widely recognized for its benefits to physical and mental health. However, people with hearing disabilities face significant challenges in conventional classes due to the lack of effective communication, which can result in an exclusive and demotivating experience. This study proposes an alternative methodology for swimming instruction, supported by previous research highlighting the importance of accessible communication in the learning of motor skills for people with disabilities (Sen, 1999). Unlike traditional approaches, this methodology prioritizes visual and gestural communication. It emphasizes specialized training for instructors in sign language, as well as the use of visual signals in the water to facilitate understanding. Additionally, adapted pedagogical strategies are implemented to ensure the effective participation of swimmers with hearing disabilities.

The activity was conducted in a local swimming pool with the participation of 10 hearing-impaired swimmers. Qualitative and quantitative methods were employed to evaluate the impact of the intervention on participants' human development. The analysis was based on Sen's (1999) concept of integral human development, understood as the expansion of individual capabilities within their social environment. The methodology was supported by previous studies emphasizing the importance of accessible communication in motor skill learning for people with disabilities (Pereira, 2015); (López R. &, 2018).

Integral human development, a central concept in this study, is understood as the expansion of human capabilities to enable individuals to live a life they value. This approach examines not only progress in motor skills but also the emotional, cognitive, and social aspects that develop through physical practice in an inclusive environment. In this case, adapted swimming not only facilitates physical well-being but also fosters emotional awareness and a sense of belonging, fundamental aspects of human development (Sen, 1999).

Throughout the swimming sessions, participants not only improved their motor skills but also experienced an increase in self-confidence, enhanced social interactions, and developed skills to face challenges such as resilience. This interaction between body and mind underscores the importance of integrating physical activity into human development, as physical practice is key to strengthening individuals' emotional and cognitive capacities (Pereira, 2015). Furthermore, by focusing on an inclusive and accessible methodology, swimmers with hearing disabilities were able to experience an environment where their abilities were valued, resulting in greater participation and a stronger sense of belonging within the group.

The results reflect the aspiration to promote social interactions aligned with the sociocultural approach to human development. It is expected that the structure of the activity will facilitate the creation of collaborative spaces and mutual recognition among swimmers, extending beyond individual skill development. The adaptation of swimming with visual and gestural strategies not only improved accessibility but also fostered the formation of bonds between participants, aligning with the idea that human development is a relational and intersubjective process (Bruner, 1990)

Physical practices are particular configurations of human movement that develop within specific cultural and social contexts. They are not limited to physical exercise but represent forms of expression, communication, and identity construction. As sociocultural constructs, physical practices go beyond motor skills to incorporate symbolic, political, and subjective dimensions, promoting interaction with the environment and the transformation of the subject (Castañeda, 2011).

Keywords: Adapted swimming, hearing disability, inclusion, human development, physical practice, adapted physical education.

Introducción

La natación es una actividad ampliamente reconocida por sus beneficios para la salud física y mental. Sin embargo, las personas con discapacidad auditiva enfrentan desafíos significativos en clases convencionales debido a la falta de comunicación efectiva, lo que puede derivar en una experiencia excluyente y desmotivadora.

Desde una perspectiva del desarrollo humano relacional (Sen, 1999); (Nussbaum, 2011), la inclusión en actividades físicas no se limita solo al acceso, sino que también implica la creación de espacios que fomenten la participación activa y las interacciones significativas. En este contexto, la educación física adaptada se presenta como una herramienta clave para la equidad y el bienestar.

Las prácticas corporales deben garantizar la participación de todas las personas, adaptándose a sus necesidades y capacidades. En el caso de la natación adaptada, esto implica la modificación de metodologías, equipamiento y estrategias pedagógicas para asegurar el acceso equitativo al agua, permitiendo que cada individuo desarrolle su relación con el movimiento acuático de manera autónoma y significativa (Castañeda, 2011).

El objetivo de esta actividad fue diseñar e implementar clases de natación adaptadas para personas con discapacidad auditiva, utilizando comunicación visual y gestual, capacitación especializada para instructores y atención personalizada. Esta propuesta busca superar las barreras de comunicación y fomentar un ambiente inclusivo que contribuya al desarrollo integral de los participantes.

Justificación

La inclusión en el deporte es un derecho fundamental y un requisito indispensable para garantizar la igualdad de oportunidades en la actividad física. Desde la perspectiva del desarrollo humano relacional, se reconoce que las relaciones sociales y la interacción con los demás son esenciales para el bienestar y la autonomía de los individuos (Nussbaum, 2011).

Este proyecto responde a la necesidad de generar estrategias inclusivas en la educación física, alineándose con los principios de accesibilidad y equidad promovidos en la literatura especializada (Sherrill, 2004; Winnick, 2011). La implementación de una metodología basada en la comunicación visual y gestual no solo tiene como propósito mejorar la experiencia de aprendizaje de los nadadores con discapacidad auditiva, sino también fomentar relaciones interpersonales que refuercen su integración social y participación activa dentro de la comunidad deportiva.

Desde esta perspectiva, se considera que el deporte adaptado, al ser un espacio de encuentro e interacción, contribuye al desarrollo de habilidades sociales y emocionales que fortalecen la confianza y el sentido de pertenencia. Así, este enfoque busca trascender la simple inclusión en el deporte para consolidar procesos de empoderamiento, autonomía y desarrollo integral de los participantes. y una necesidad para la igualdad de oportunidades en la actividad física. Desde la perspectiva del desarrollo humano relacional, se entiende que las relaciones sociales y la interacción con los demás son esenciales para el bienestar y la autonomía de los individuos (Nussbaum, 2011).

Este proyecto responde a la necesidad de generar estrategias inclusivas en la educación física, alineándose con los principios de accesibilidad y equidad promovidos en la literatura especializada (Sherrill, 2004; Winnick, 2011). Al implementar una metodología basada en la comunicación visual y gestual, se busca no solo mejorar la experiencia de aprendizaje de los

nadadores con discapacidad auditiva, sino también promover relaciones interpersonales que refuercen su integración social.

Objetivos

Objetivo General

Diseñar e implementar una variación inclusiva de la natación para personas con discapacidad auditiva, promoviendo su desarrollo integral y bienestar a través de la interacción social y la autonomía.

Objetivos Específicos

Diseñar e implementar una variación inclusiva de la natación para personas con discapacidad auditiva, promoviendo su desarrollo integral y bienestar a través de la interacción social y la autonomía.

Implementar estrategias de comunicación visual y gestual en la enseñanza de la natación, promoviendo interacciones significativas entre instructores y participantes.

Capacitar a instructores en métodos adaptados para la enseñanza de la natación a personas con discapacidad auditiva, enfocados en la colaboración y el trabajo en equipo.

Evaluar el impacto de la actividad en la inclusión, la autoestima y las habilidades motoras de los participantes desde una perspectiva relacional del desarrollo humano.

Fundamentación de la actividad

La educación física adaptada desempeña un papel fundamental en la promoción de la inclusión y el desarrollo integral de las personas con discapacidad. Sherrill (2004) y Winnick (2011) destacan que la falta de comunicación efectiva puede representar una barrera significativa para la participación en actividades deportivas. En este contexto, la implementación de estrategias de comunicación visual y gestual facilita la enseñanza de la natación y optimiza la experiencia de aprendizaje de los nadadores con discapacidad auditiva.

Desde el enfoque del desarrollo humano relacional, las actividades físicas adaptadas no solo deben fomentar la autonomía individual, sino también la interdependencia positiva entre los participantes (Sen, 1999). La natación, como disciplina que exige coordinación y cooperación, permite la generación de vínculos y el fortalecimiento de redes de apoyo entre los participantes, promoviendo una experiencia de aprendizaje colaborativa e inclusiva.

Desde una visión sociocultural, las prácticas corporales no solo contribuyen al desarrollo motriz, sino que también representan espacios de construcción de identidad y socialización (Castañeda, 2011). La natación adaptada, en este sentido, trasciende su dimensión motriz y se convierte en un espacio de integración que favorece la identidad, la confianza y la participación activa en el entorno social de los nadadores con discapacidad auditiva.

Metodología

Se emplearon estrategias de observación participativa, entrevistas semiestructuradas y mediciones de desempeño motor para obtener datos fiables y comparables. La observación participativa se llevó a cabo durante las sesiones de natación, registrando interacciones y respuestas a las estrategias comunicativas implementadas. Las entrevistas semiestructuradas se aplicaron a los nadadores y sus instructores para evaluar su percepción sobre la accesibilidad y la efectividad del programa. Además, las mediciones de desempeño motor incluyeron pruebas de coordinación, resistencia y control postural en el agua, comparando el progreso de los participantes antes y después de la intervención.

Planificación y Diseño de la Actividad

Se diseñaron ejercicios que fomentaran la interacción entre participantes mediante señales visuales y gestos.

Se promovieron actividades en pareja y en grupo para fortalecer la comunicación y el trabajo en equipo.

Capacitación de Instructores

Talleres en lengua de señas y estrategias de comunicación adaptada con énfasis en la interacción grupal.

Simulaciones prácticas en piscina con dinámicas de cooperación.

Selección de Participantes

10 nadadores con discapacidad auditiva, de entre 8 y 30 años, seleccionados de una comunidad local.

Evaluación inicial para determinar habilidades acuáticas y objetivos individuales y colectivos.

Implementación de la Actividad

Sesiones regulares durante un mes, con énfasis en la inclusión social y el desarrollo de la confianza mutua.

Evaluación del Impacto

Se analizaron indicadores de inclusión, autoestima, habilidades motoras, bienestar físico y emocional desde una perspectiva relacional.

Resultados y Discusión

Se observaron mejoras significativas en la comunicación y la participación activa de los nadadores, evidenciadas en una mayor capacidad para seguir instrucciones mediante señales visuales y gestuales. La interacción y colaboración entre los participantes contribuyeron al fortalecimiento de la autoestima y la confianza, promoviendo un sentido de comunidad e integración social. Asimismo, se identificó un progreso notable en la coordinación y la técnica de natación, lo que facilitó su desenvolvimiento tanto en el ámbito deportivo como en actividades de la vida cotidiana.

Conclusiones

Los resultados destacan la necesidad de modificar las actividades físicas para asegurar la inclusión y el desarrollo integral desde una perspectiva del desarrollo humano relacional. La natación adaptada se consolida como una herramienta eficaz para fomentar la integración social y fortalecer la autonomía de las personas con discapacidad auditiva.

Se recomienda ampliar la duración del programa y llevar a cabo evaluaciones a largo plazo para examinar los efectos sostenidos del entrenamiento. Estas evaluaciones podrían incluir seguimientos periódicos a los participantes mediante entrevistas estructuradas, pruebas de desempeño motor y cuestionarios de percepción sobre inclusión y bienestar. Además, se sugiere el uso de herramientas de análisis cualitativo y cuantitativo para evaluar la evolución de la confianza, la autonomía y la integración social de los nadadores con discapacidad auditiva a lo largo del tiempo. Además, es fundamental fortalecer la participación de las familias en el proceso, ya que su involucramiento puede potenciar el impacto social del programa y generar un entorno de apoyo más sólido para los participantes.

Estos hallazgos subrayan la relevancia de continuar promoviendo estrategias inclusivas en la educación física y el deporte. Ejemplos de implementación exitosa en otros contextos incluyen programas de natación adaptada en diversas instituciones educativas y centros deportivos, donde la inclusión de estrategias visuales y gestuales ha demostrado mejorar la participación y el bienestar de los nadadores con discapacidad auditiva (Sherrill, 2004; Winnick, 2011). Asimismo, estudios previos han evidenciado que la combinación de metodologías adaptadas y el trabajo colaborativo entre instructores y participantes fortalece la autonomía y la integración social (Pereira, 2015). garantizando el acceso equitativo a oportunidades de desarrollo y crecimiento para todas las personas, independientemente de sus condiciones individuales.

Bibliografía

- Bruner, J. (1990). *Acts of meaning*. Harvard University Press.
- Castañeda, G. M. (2011). *El devenir de las prácticas corporales*. Universidad de Antioquia: Revista Educación Física y Deporte, 30(2), 651-657.
- López, R. &. (2018). *Educación física adaptada: estrategias inclusivas*. Revista de Educación Especial, 34(2), 45-60.
- López, R. &. (2018). *Educación física adaptada: estrategias inclusivas en la enseñanza de la natación*. Revista de Educación Especial, 34(2), 45-60.
- Nussbaum, M. C. (2011). *Creating capabilities: The human development approach*. Harvard University Press.
- Pereira, J. G. (2015). *Métodos alternativos de enseñanza en la natación para personas con discapacidad auditiva*. Journal of Adapted Physical Activity, 12(1), 22-38.
- Sen, A. (1999). *Development as Freedom*. Oxford University Press.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan*. McGraw-Hill.
- Winnick, J. P. (2011). *Adapted physical education and sport. Human Kinetics*.