



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PERCEPCIÓN DE LA DISCAPACIDAD Y ESTRATEGIAS INCLUSIVAS EN LA SESIÓN ACUÁTICA: UN ESTUDIO EN LA ALBERCA CARLOS VEGA VILLALBA

Diego Alfonso Salazar Valdez

Docente, México

diegosalazarv@benmac.edu.mx

<https://scholar.google.com/citations?user=FNoeYuUAAAAJ&hl=es>

Jared Said González García

Docente, México

jaredgonzalez@benmac.edu.mx

https://scholar.google.com/citations?hl=es&user=LmcN_MAAAAJ

RESUMEN

Este estudio analiza cómo la autopercepción de la discapacidad influye en el desarrollo de habilidades acuáticas, la motivación y la integración social de personas con discapacidad en sesiones de natación adaptada en la Alberca Carlos Vega Villalba. A través de una metodología cualitativa con observaciones sistemáticas y entrevistas semiestructuradas, se examinaron los casos de los alumnos con discapacidad que acuden a la alberca. Los hallazgos revelan que una autopercepción positiva está asociada con mayor confianza, progreso motor y participación social, mientras que una percepción negativa representa una barrera emocional y física. El medio acuático se confirma como un entorno terapéutico que favorece la movilidad, el bienestar emocional y la integración, siempre que se apliquen estrategias inclusivas adaptadas a las necesidades individuales. Esta investigación aporta elementos clave para el diseño de programas de natación inclusiva y se vincula con los ODS 3, 4 y 10, contribuyendo a una educación más equitativa y saludable para personas con discapacidad.

PALABRAS CLAVE:

Autopercepción, discapacidad, inclusión, natación adaptada

PERCEPTION OF DISABILITY AND INCLUSIVE STRATEGIES IN AQUATIC SESSIONS: A STUDY AT THE CARLOS VEGA VILLALBA POOL

ABSTRACT

This study analyzes how self-perception of disability influences the development of aquatic skills, motivation, and social integration of individuals with disabilities in adapted swimming sessions at the Carlos Vega Villalba Pool. Using a qualitative methodology with systematic observations and semi-structured interviews, the cases of Adriana, a young woman with Down syndrome who demonstrates a positive self-perception, and Santiago, a boy with an ambiguous perception of his disability, were examined. The findings reveal that a positive self-perception is associated with greater confidence, motor progress, and social participation, whereas a negative perception represents an emotional and physical barrier. The aquatic environment is confirmed as a therapeutic setting that promotes mobility, emotional well-being, and integration, provided that inclusive strategies are tailored to individual needs. This research offers key insights for the design of inclusive swimming programs and aligns with ODS 3, 4, and 10, contributing to a more equitable and healthier education for people with disabilities.

KEYWORD

Self-perception, disability, inclusion, adapted swimming

INTRODUCCIÓN.

En las clases de natación de la Alberca Carlos Vega Villalba, se ha observado que la autopercepción de la discapacidad influye significativamente en el desarrollo de habilidades motrices, la motivación y la integración social de los participantes. Esta influencia se evidencia a través de casos que presentan contrastes notables. Por ejemplo, una joven adulta con síndrome de Down no se identifica con su condición y prefiere enfocarse en sus fortalezas. Desde temprana edad ha practicado natación, lo que ha fortalecido su desempeño físico y potenciado su seguridad personal. Su actitud positiva la impulsa a enfrentar los retos con determinación. En contraste, un niño de doce años que recién comienza a explorar la natación sí se identifica como persona con discapacidad debido a un diagnóstico médico, aunque su comprensión de esta condición es limitada, lo que afecta su confianza y disposición para participar en actividades acuáticas. Para él, esta experiencia representa tanto un desafío como una oportunidad para descubrir sus capacidades en un entorno que puede resultarle desconocido o incluso intimidante.

Estas diferencias en la autopercepción no solo reflejan realidades individuales, sino que también influyen en el modo en que los alumnos se desempeñan e interactúan en el medio acuático. Mientras la joven manifiesta seguridad y habilidades consolidadas, el niño se encuentra en una etapa inicial de adaptación. Esto resalta la importancia de comprender cómo la percepción personal de la discapacidad puede impactar el desarrollo de habilidades acuáticas y la integración social. Diversos estudios señalan que “el medio acuático ofrece un entorno terapéutico e inclusivo para alumnos con discapacidad” (Barrero et al., 2024); sin embargo, la manera en que cada individuo percibe su discapacidad puede ser determinante para su progreso y participación en actividades deportivas, subrayando así la necesidad de este estudio.

La evidencia empírica respalda la noción de que “una autopercepción positiva está asociada con un mayor bienestar psicológico, mejor desarrollo de habilidades y mayor interacción social en programas de natación adaptada” (Ocete, 2021). No obstante, aún es necesario profundizar en cómo esta percepción varía según factores como la edad, la experiencia previa en actividades acuáticas y el entorno familiar, aspectos que se abordarán a lo largo de este análisis.

El medio acuático ofrece un entorno terapéutico y menos restrictivo que facilita el movimiento y la interacción de los alumnos con discapacidad, proporcionando beneficios significativos para su desarrollo integral. En esta línea, se ha documentado que los niños pueden beneficiarse del efecto relajante del agua, que promueve un ambiente adecuado para la estimulación sensorial, la movilidad y la socialización (Barrero et al., 2024). Asimismo, se ha señalado que un enfoque transdisciplinario puede optimizar los resultados en habilidades motrices, desarrollo emocional y calidad de vida, a través de ejercicios lúdicos y estrategias de interacción social adaptadas a sus características particulares.

Complementando esta perspectiva, se ha encontrado que la integración de niños con discapacidad en entornos acuáticos mejora la coordinación motriz, fortalece la autoestima y promueve la socialización, siempre que se realicen adaptaciones que garanticen su seguridad y bienestar (Orihuela, 2020). Esta realidad exige una formación adecuada para los profesionales y una metodología

que contemple las necesidades específicas de los participantes. De hecho, la implementación de tecnologías como la inteligencia artificial puede facilitar intervenciones personalizadas y más eficientes en entornos educativos y deportivos, particularmente en espacios donde el enfoque tradicional puede limitar la participación equitativa (González et al., 2025).

Otros estudios aportan marcos de referencia útiles para la clasificación funcional de las discapacidades, permitiendo una participación equitativa en programas deportivos. Entre las actividades destacadas se encuentran la natación adaptada y el waterpolo para personas con movilidad reducida, así como actividades acuáticas dirigidas a personas con discapacidad intelectual o sensorial, adaptadas según sus necesidades de comunicación y percepción (Ocete, 2021). Además, se subraya que la actividad física en el agua proporciona múltiples beneficios: mejora de la condición física, incremento de la autoestima, reducción del estrés, fortalecimiento de redes sociales e integración comunitaria, así como seguridad para el movimiento gracias al bajo impacto del medio acuático.

Por otro lado, también se ha identificado que el medio acuático facilita la mejora de la percepción corporal y habilidades motrices, gracias a la flotabilidad y resistencia natural del agua. Esta combinación permite ampliar el rango de movimiento, ofrecer retroalimentación sensorial inmediata y promover la relajación mediante una temperatura controlada, lo cual beneficia tanto el desarrollo físico como la autonomía y la autoestima (Moreno, 2018). Estas propiedades físicas y emocionales refuerzan el valor del agua como un entorno educativo y terapéutico con alto potencial inclusivo.

Además de las condiciones físicas y pedagógicas, se ha explorado cómo la representación de las personas con discapacidad en los medios de comunicación influye en la autopercepción de los individuos. Si bien este aspecto no está directamente relacionado con las sesiones acuáticas, se reconoce que una representación respetuosa y realista puede impactar positivamente en la autoimagen y, por ende, en la confianza y participación en actividades físicas (Vázquez et al., 2021). Esta variable sociocultural puede actuar como un facilitador o una barrera psicológica, dependiendo de cómo sea internalizada por los sujetos.

La relevancia de esta investigación radica en el impacto que la autopercepción de la discapacidad puede tener sobre el aprendizaje, la motivación y la integración social en el medio acuático. La manera en que una persona entiende y asume su condición desempeña un papel crucial en su disposición para participar en actividades físicas y en el desarrollo de habilidades específicas. La experiencia de la joven mencionada anteriormente ilustra cómo una autopercepción positiva, construida a través de años de práctica en la natación, puede fomentar la participación activa y el desarrollo de confianza. En contraste, los retos del niño, quien aún está explorando su relación con el agua y su identidad en función de su discapacidad, destacan la necesidad de estrategias inclusivas que aborden percepciones negativas, entendidas como la internalización de limitaciones físicas o estigmas sociales.

El objetivo general de este estudio es analizar la influencia de la autopercepción de la discapacidad en el desarrollo de habilidades acuáticas y en la participación en programas de natación, considerando su impacto en la inclusión social y el bienestar integral de los alumnos en la Alberca Carlos Vega Villalba. De

manera específica, se busca evaluar cómo el medio acuático contribuye al bienestar físico y emocional de los alumnos con discapacidad; examinar la relación entre la autopercepción de la discapacidad y el desarrollo de habilidades acuáticas; identificar estrategias inclusivas en la enseñanza de la natación que favorezcan la equidad; y analizar el papel de la autopercepción en la integración social de los alumnos con discapacidad en sesiones acuáticas inclusivas.

Esta investigación contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) en tres dimensiones clave. Desde la perspectiva del ODS 3: Salud y Bienestar, se examina cómo la actividad acuática mejora la salud mental y física de los participantes, reduciendo el estrés y fomentando el bienestar emocional. En relación con el ODS 4: Educación de Calidad, se busca evidenciar la importancia de metodologías inclusivas en la enseñanza de la natación, garantizando oportunidades equitativas para el desarrollo de habilidades motrices. Finalmente, en el marco del ODS 10: Reducción de las Desigualdades, se analizará cómo la autopercepción de la discapacidad influye en la integración social y en la eliminación de barreras que limitan la participación de los alumnos con discapacidad en actividades recreativas y deportivas.

Al profundizar en estos aspectos, esta investigación aporta conocimientos valiosos para diseñar estrategias de intervención en programas de natación adaptada, fortaleciendo el papel del medio acuático como un espacio de aprendizaje, inclusión y desarrollo integral. Los hallazgos podrán ser de utilidad para educadores físicos, terapeutas y profesionales involucrados en la promoción del deporte inclusivo, contribuyendo a la construcción de entornos educativos y recreativos más equitativos. El objetivo general de este estudio es analizar la influencia de la autopercepción de la discapacidad en el desarrollo de habilidades acuáticas y en la participación en programas de natación, considerando su impacto en la inclusión social y el bienestar integral de los alumnos en la Alberca Carlos Vega Villalba. De manera específica, se busca evaluar cómo el medio acuático contribuye al bienestar físico y emocional de los alumnos con discapacidad; examinar la relación entre la autopercepción de la discapacidad y el desarrollo de habilidades acuáticas; identificar estrategias inclusivas en la enseñanza de la natación que favorezcan la equidad; y analizar el papel de la autopercepción en la integración social de los alumnos con discapacidad en sesiones acuáticas inclusivas.

Desde esta perspectiva, se plantea la hipótesis de que la autopercepción de la discapacidad influye significativamente en la adquisición de habilidades acuáticas y en la integración social de los participantes en sesiones de natación adaptada, impactando su bienestar físico y emocional. Una autopercepción positiva se asocia con mayor confianza, motivación y progreso en el desarrollo motor, mientras que una percepción negativa, marcada por la internalización de estigmas o limitaciones, puede representar una barrera para la participación activa. Asimismo, se considera que la implementación de estrategias inclusivas en estos programas contribuye a la reducción de desigualdades, promueve la salud y el bienestar, y favorece una educación de calidad equitativa e inclusiva.

Finalmente, el desarrollo de esta investigación se orienta por interrogantes clave: ¿Cómo contribuye el medio acuático al bienestar físico y emocional de los alumnos con discapacidad, considerando su impacto en la salud mental, la reducción del estrés y la mejora de la autoestima? ¿De qué manera la

autopercepción de la discapacidad influye en el desarrollo de habilidades acuáticas, afectando la motivación, confianza y desempeño de los alumnos con distintos niveles de experiencia? ¿Qué estrategias inclusivas en la enseñanza de la natación favorecen la equidad y la eliminación de barreras para la participación de los alumnos con discapacidad, promoviendo su integración social y la reducción de desigualdades? A partir de estas preguntas, se busca contribuir a una mayor comprensión de cómo la percepción de sí mismos puede influir en el desarrollo integral de los alumnos, ayudándonos a construir entornos más inclusivos, equitativos y enriquecedores en el ámbito de la natación y la educación física.

1. METODO.

El presente estudio adopta un enfoque cualitativo con el propósito de analizar la influencia de la autopercepción de la discapacidad en el desarrollo de habilidades acuáticas y la integración social de los participantes en sesiones de natación adaptada en la Alberca Carlos Vega Villalba. Este enfoque permite una comprensión profunda de las experiencias subjetivas de los involucrados, alineándose con el objetivo de identificar percepciones y proponer estrategias inclusivas basadas en evidencia.

La investigación tuvo como muestra a 12 personas con distintos tipos de discapacidad la cual se describe en la tabla 1. La edad de los participantes osciló entre los 12 y los 40 años, con una distribución equitativa entre hombres y mujeres. También se entrevistó a los familiares directos y 1 instructor de natación, quienes aportaron información complementaria. Los criterios de inclusión consideraron: a) participación activa en las sesiones de natación de la Alberca Carlos Vega Villalba durante al menos 3 meses; b) disposición a colaborar en entrevistas y observaciones; y c) diagnóstico clínico confirmado de discapacidad.

Tabla 1.

Muestra de los participantes

Edad	Sexo	Tipo de discapacidad	Experiencia en natación
25	M	Parálisis cerebral	6 meses
19	H	Lesión Medular	3 años
34	M	Ceguera	5 años
12	H	Discapacidad cognitiva	3 meses
27	M	Síndrome down	17 años
40	H	Discapacidad motriz	10 años
17	H	Discapacidad cognitiva	9 meses
15	H	Autismo	1 año
30	H	Discapacidad cognitiva	7 años
22	H	Síndrome down	7 años
30	M	Discapacidad cognitiva	3 años
26	H	Síndrome down	15 años

Fuente: Elaboración propia (2025)

Se analizaron un total de 10 sesiones acuáticas desarrolladas durante un periodo de tres meses. Cada sesión tuvo una duración aproximada de 60 minutos. Se registraron interacciones, comportamientos, actitudes y progresos motrices mediante notas de campo.

Para la recolección de datos, se emplearon dos técnicas principales:

Observaciones sistemáticas. Se llevó a cabo un seguimiento detallado de las sesiones acuáticas durante un período determinado, centrándose en las interacciones, el desempeño motor y las actitudes de los participantes. Las observaciones se registraron en notas de campo, siguiendo un protocolo estructurado que priorizó la descripción detallada de comportamientos, emociones y dinámicas sociales sin imponer categorías predefinidas, garantizando así un análisis inductivo.

De la misma manera se recolectó datos mediante el instrumento de una entrevista titulada Percepción de la discapacidad en personas que cuentan con ella (Anexo 1), compuesto por preguntas abiertas y opciones múltiples. Este instrumento sirvió como guía para las entrevistas realizadas a los participantes, sus familias y los instructores. Entre las preguntas incluidas se encuentran: “¿Cómo te hace sentir practicar deportes?” y “¿De qué te ha servido venir a natación?”. Estas entrevistas permitieron recopilar narrativas personales y reflexiones significativas sobre la experiencia en el medio acuático. Cabe señalar que, para este estudio, las respuestas fueron a partir del contexto de la Alberca, con el fin de estructurar el análisis sin comprometer la identidad de los participantes.

El análisis de los datos se llevó a cabo mediante un enfoque temático siguiendo las etapas propuestas por Braun y Clarke (2006): familiarización con los datos, codificación inicial, identificación de temas, revisión de temas, definición de categorías y redacción de hallazgos. Los temas emergentes se vincularon con la confianza, la motivación, el bienestar y la interacción social. Se priorizó un análisis cualitativo interpretativo, evitando cuantificaciones y enfocándose en la riqueza de las experiencias individuales.

Este enfoque metodológico ha sido utilizado previamente en estudios sobre prácticas inclusivas en natación (Díaz, 2021), lo que respalda su validez para la exploración de las percepciones y experiencias de los participantes. A partir de los hallazgos obtenidos, se espera proponer estrategias inclusivas que promuevan el desarrollo integral de las personas con discapacidad en el ámbito acuático.

2. RESULTADOS.

Las observaciones sistemáticas de las sesiones acuáticas en la Alberca Carlos Vega Villalba, combinadas con las entrevistas semiestructuradas (Anexo 1), revelaron narrativas ricas y diversas sobre cómo los participantes perciben su discapacidad y cómo esta percepción influye en sus experiencias en el medio acuático. Los hallazgos se organizan en torno a los objetivos específicos del estudio, destacando temas emergentes que capturan la complejidad de las vivencias individuales:

- **Bienestar físico y emocional en el medio acuático:**

Los relatos de los participantes pintan el agua como un espacio de liberación y transformación. Una mujer de 25 años con parálisis cerebral describió cómo "el agua me ayuda a moverme mejor, como si mis músculos se soltaran", resaltando una sensación de calma y alivio físico que le permite relajarse después de cada sesión. Un joven de 19 años con lesión medular compartió que "en el agua me siento libre, no necesito la silla", subrayando cómo la flotabilidad le devuelve una autonomía que pierde en tierra. Otra participante, una mujer de 34 años con discapacidad visual, expresó que "sentir el agua y moverme sin preocuparme me encanta", evocando una conexión sensorial que trasciende sus limitaciones visuales. Sin embargo, no todas las experiencias fueron positivas: un niño de 12 años con una discapacidad cognitiva confesó que "a veces me da miedo, pero también me gusta probar", revelando una tensión entre el temor inicial y la curiosidad por explorar. Una mujer de 30 años con discapacidad cognitiva añadió que "me cuesta mucho, no me siento cómoda", sugiriendo que el bienestar emocional depende de una adaptación gradual al entorno acuático, que no siempre se logra de inmediato.

- **Autopercepción y desarrollo de habilidades acuáticas:**

Las narrativas muestran una relación íntima entre cómo los participantes se ven a sí mismos y su progreso en la natación. Una joven de 27 años con síndrome de Down narró que "me siento fuerte y feliz cuando nado", atribuyendo a la práctica acuática un aumento en su confianza y una mejora notable en su movilidad, lo que refleja una autopercepción positiva construida a lo largo de años de experiencia. En contraste, una mujer de 40 años con amputación de una pierna describió sentirse "poderosa" en el agua, explicando que "el agua me sostiene y me hace olvidar lo que me falta". Estas historias contrastan con las de un niño de 12 años que dijo "no estoy seguro de qué tengo, pero aprendo a flotar", mostrando una autopercepción incierta que lo mantiene en una etapa inicial de adaptación, y una mujer de 30 años que expresó frustración con "me cuesta mucho, sigo sintiéndome limitada", indicando que una visión negativa de su discapacidad puede frenar su desarrollo. Un adolescente de 17 años con dificultades cognitivas añadió que "me gusta competir conmigo mismo y nadar más rápido", sugiriendo que, incluso con una autopercepción ambigua, el deseo de superación puede impulsar el aprendizaje.

- **Integración social:**

Las sesiones acuáticas se revelaron como un espacio de conexión para muchos. Un joven de 15 años con discapacidad cognitiva relató que "hacer amigos" es lo que más valora de la natación, mientras que una joven de 27 años destacó que en casa le dicen "que están orgullosos de mí", lo que refuerza su sentido de pertenencia. Un adolescente de 17 años compartió que su familia lo considera "valiente por intentarlo", mostrando cómo el apoyo externo moldea su experiencia. Sin embargo, las historias varían: un niño de 12 años mencionó que "me gusta estar con otros", pero su enfoque en socializar no implica una integración profunda, y una mujer de 30 años señaló que "no me ha servido mucho", reflejando un aislamiento que podría estar ligado a su incomodidad y baja autoestima. Un hombre de 22 años con discapacidad auditiva, por su parte, describió el agua como "tranquila" y un lugar donde se siente aceptado, sugiriendo que la integración depende tanto del entorno como de la disposición personal.

- Estrategias inclusivas y equidad:

Los participantes destacaron elementos del medio acuático que facilitan su participación, como la flotabilidad, que un joven de 19 años describió como "lo que me deja moverme sin ayuda". Una mujer de 25 años con parálisis cerebral añadió que "tengo menos dolor en mis músculos", apuntando al efecto terapéutico del agua. Sin embargo, las necesidades de adaptación emergieron con claridad: una mujer de 34 años con discapacidad visual valoró la libertad sensorial, pero una participante de 30 años con discapacidades múltiples insistió en su incomodidad, sugiriendo que las actividades no siempre responden a su realidad. Un hombre de 40 años con amputación destacó que "mejorar mi fuerza" es posible gracias al agua, pero las narrativas colectivas indican que la equidad requiere ajustes específicos para cada tipo de discapacidad y nivel de experiencia.

Las narrativas recolectadas confirman la hipótesis central: la autopercepción de la discapacidad moldea de manera significativa la experiencia en las sesiones acuáticas, influyendo en la adquisición de habilidades, la motivación y la integración social. Una joven de 27 años con síndrome de Down, ilustra cómo una percepción positiva, forjada por años de práctica, se traduce en confianza y progreso. Su relato de sentirse "fuerte y feliz" resuena con Ocete (2021), quien vincula la autopercepción positiva con el bienestar psicológico y el desarrollo motor. En contraste, un niño de 12 años, refleja una autopercepción incierta ("no estoy seguro de qué tengo") que lo mantiene en una etapa exploratoria, enfrentando miedos y dudas. Esto alinea con Moreno (2018), quien señala que internalizar limitaciones puede convertirse en una barrera emocional y física.

El medio acuático se consolida como un entorno terapéutico, como proponen Barrero et al. (2024) y Orihuela (2020). La flotabilidad, descrita por un joven de 19 años con lesión medular como una fuente de libertad, y la reducción del dolor muscular, mencionada por una mujer de 25 años con parálisis cerebral, destacan las propiedades únicas del agua. Sin embargo, la incomodidad expresada por una mujer de 30 años con discapacidades cognitivas ("me cuesta mucho") subraya que estos beneficios no son automáticos; requieren una metodología adaptada que contemple las necesidades individuales, como sugieren las clasificaciones funcionales de Ocete (2021). La tensión entre el potencial terapéutico y las experiencias negativas apunta a la importancia de personalizar las sesiones para maximizar el impacto.

La integración social emerge como un tema complejo. Las historias de un joven de 15 años que valora "hacer amigos" y una joven de 27 años apoyada por su familia ilustran cómo las sesiones acuáticas pueden construir comunidades inclusivas, apoyando el ODS 10 (reducción de desigualdades). Sin embargo, la limitada conexión de un niño de 12 años y el aislamiento de una mujer de 30 años sugieren que la integración no es universal; depende de la confianza personal y del diseño de actividades que fomenten la interacción. Un hombre de 22 años con discapacidad auditiva, que encuentra tranquilidad en el agua, muestra que la integración también puede ser introspectiva, no solo relacional.

Factores como la edad, la experiencia previa y el entorno familiar enriquecen el análisis. Los participantes más jóvenes o con menos práctica, como el niño de 12 años y un adolescente de 15 años, muestran mayor ambivalencia, mientras que aquellos con trayectorias más largas, como la joven de 27 años y una

mujer de 40 años con amputación, exhiben seguridad y empoderamiento. El apoyo familiar, evidente en frases como "están orgullosos de mí" o "me ven más animado" (un joven de 19 años), actúa como un catalizador de la autoestima, sugiriendo que las estrategias inclusivas deben involucrar a las familias para amplificar su impacto. La diversidad de estas experiencias resalta la necesidad de un enfoque transdisciplinario, como propone Barrero et al. (2024), que integre lo físico, emocional y social en la enseñanza de la natación.

3. DISCUSIÓN.

Los resultados obtenidos en este estudio confirman que la autopercepción de la discapacidad tiene un impacto determinante en el desarrollo de habilidades acuáticas, la motivación y la integración social de los participantes en las sesiones de natación adaptada en la Alberca Carlos Vega Villalba. Esta relación entre percepción personal y desempeño ha sido ampliamente señalada por la literatura especializada, particularmente por Ocete (2021), quien sostiene que una autopercepción positiva actúa como un facilitador del progreso motor y del bienestar psicológico. En contraste, percepciones negativas o ambivalentes pueden constituirse en barreras tanto emocionales como físicas, dificultando el aprendizaje y la participación activa (Moreno, 2018).

El medio acuático se configura como un entorno terapéutico de gran potencial, tal como han argumentado Barrero et al. (2024) y Orihuela (2020), al ofrecer condiciones físicas como la flotabilidad y la resistencia natural del agua, que permiten el movimiento con menor impacto y mayor seguridad. No obstante, su eficacia como recurso inclusivo no se produce de manera automática, sino que está condicionada por la implementación de estrategias pedagógicas adaptadas a las necesidades individuales de cada participante. De ahí la importancia de considerar factores como la edad, la trayectoria previa en el medio acuático y el apoyo familiar, que inciden de forma directa en la construcción de una autopercepción positiva. En este sentido, el uso de estrategias lúdicas como los juegos motores puede fortalecer la motivación y la participación activa, dado que "los juegos motores son una técnica innovadora de enseñanza, caracterizados por incluir diversas situaciones motrices que permiten la interacción con el entorno y desarrollan habilidades físicas, cognitivas y afectivas, coadyuvando en la formación integral" (González et al., 2024).

Asimismo, los hallazgos de esta investigación respaldan los Objetivos de Desarrollo Sostenible, específicamente el ODS 3 (Salud y Bienestar), al evidenciar cómo la natación adaptada puede contribuir al bienestar físico y emocional; el ODS 4 (Educación de Calidad), al proponer estrategias inclusivas en la enseñanza de la natación; y el ODS 10 (Reducción de las Desigualdades), al promover entornos que favorecen la equidad y la integración social. Sin embargo, se identificó la necesidad de prestar especial atención a aquellos participantes con menor experiencia o con percepciones negativas sobre su discapacidad, ya que son quienes enfrentan mayores desafíos para lograr una participación plena y significativa.

En consecuencia, los datos permiten sostener que la percepción que los individuos tienen de sí mismos en relación con su discapacidad no solo condiciona su interacción con el entorno acuático, sino que también media su disposición al

aprendizaje y su sentido de pertenencia dentro del grupo. Este hallazgo enfatiza la importancia de diseñar intervenciones inclusivas que no solo consideren las limitaciones físicas, sino que también trabajen activamente sobre las dimensiones emocionales y sociales de la experiencia acuática.

4. CONCLUSIONES.

Los hallazgos de este estudio confirman que la autopercepción de la discapacidad es un factor central que influye en el desarrollo de habilidades acuáticas, la motivación y la integración social de las personas con discapacidad en contextos de natación adaptada. Se observó que una autopercepción positiva construida a través de experiencias previas exitosas, apoyo familiar y reconocimiento social favorece la participación activa, el progreso motor y el bienestar emocional. En cambio, cuando la percepción de la discapacidad está marcada por inseguridad, estigmas o desconocimiento, se dificulta el proceso de aprendizaje y se reduce la disposición a integrarse en actividades colectivas. Así, este estudio demuestra que trabajar con los aspectos emocionales y perceptuales de los participantes es tan importante como atender sus necesidades físicas.

Por otro lado, se ratifica que el medio acuático representa un entorno altamente terapéutico, con propiedades que permiten libertad de movimiento, reducción del dolor muscular y mejora de la autoestima. Sin embargo, dichos beneficios no se traducen automáticamente en inclusión; por el contrario, requieren la implementación de estrategias adaptadas a los perfiles individuales. El presente estudio evidencia que el diseño de programas inclusivos debe contemplar variables como el tipo de discapacidad, el nivel de experiencia acuática, la edad y el entorno familiar y social. Solo mediante una intervención diferenciada y centrada en el sujeto se podrá garantizar la equidad en el acceso, la permanencia y el logro en este tipo de espacios. Se concluye que la inclusión efectiva en la natación adaptada no es resultado únicamente del contexto físico, sino de una planificación pedagógica sensible y transformadora.

5. RECOMENDACIONES.

Recomendaciones

- Estrategias personalizadas: Diseñar planes de enseñanza que consideren el tipo de discapacidad y la autopercepción de cada participante, como sesiones introductorias para principiantes o adaptaciones específicas para casos múltiples.
- Fomento de la autopercepción positiva: Incorporar actividades que refuercen la autoestima, como reconocimientos al esfuerzo o dinámicas de logros progresivos.
- Apoyo social: Promover la participación de familias y compañeros en las sesiones para fortalecer la integración, basándose en el impacto positivo del apoyo familiar.

- **Capacitación de instructores:** Formar al personal en metodologías inclusivas y clasificaciones funcionales (Ocete, 2021) para atender diversidad de necesidades.
- **Evaluación continua:** Implementar seguimientos cualitativos para ajustar las estrategias según la evolución de la autopercepción y las habilidades de los participantes.

6. ANEXOS.

Anexo 1 Entrevista para personas con discapacidad

Nombre o Iniciales * Tu respuesta _____
Edad * Tu respuesta _____
Sexo * Tu respuesta _____
Tipo de condición de discapacidad * ☐ Motriz ☐ Sensorial ☐ Cognitiva ☐ Múltiple ☐ Otro: _____
¿Está enfrentando alguna condición de Discapacidad? * ☐ Sí ☐ No ☐ Tal vez
Cual? o que tienes? * Tu respuesta _____
¿Cómo te hace sentir practicar deportes? * ☐ Muy bien ☐ Bien ☐ Ni bien ni mal ☐ Mal ☐ Muy Mal
Te gusta nadar? * ☐ Sí ☐ No ☐ Tal vez
Cuáles son tus principales motivaciones para practicar deportes? * ☐ Sentirme mas saludable ☐ Socializar ☐ Superar desaffos ☐ Por diversión
Como te sientes al venir a nadar? * Tu respuesta _____
De que te ha servido venir a natación? * Tu respuesta _____

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Barrero, R. B., Carrión, S. R., Hernando, S. Á., Berbel, L. M., Meléndez, A. N., Mesa, A. L., ... & Beltrán, M. J. M. (2024). Estudio piloto: terapia transdisciplinar en el medio acuático en niños con discapacidad intelectual. *Revista Científica de la Sociedad Española de Enfermería Neurológica*, 500169.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Díaz González, M. (2021). Estudio de caso sobre las prácticas inclusivas en la natación.
- García, J. S. G., Villa, L. V., Inguanzo, R. F., Bañuelos, I. R. C., & Valdés, D. A. S. (2024). Los juegos motores para facilitar el aprendizaje de contenidos matemáticos: propuesta para docentes en formación.
- González, J., Salazar, D., Vazquez, L., Maldonado, H., & Carreón, V. (2025). Inteligencia artificial en la formación de educadores físicos: Artificial intelligence in the training of physical educators. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 6(1), 1536 – 1545.
- Moreno Rodríguez, R. (2018). Atención a la diversidad e inclusión educativa: implicaciones didácticas.
- Ocete Calvo, M. D. C. (2021). Tema 23. Actividad física y deporte en el medio acuático para personas con discapacidad: Los deportes para personas con alguna discapacidad. *Las clasificaciones funcionales*.
- Orihuela Cordero, L. L. (2020). La práctica e integración de los niños con discapacidad en el medio acuático.
- Vázquez-Barrio, T., Sánchez-Valle, M., & Viñarás-Abad, M. (2021). Percepción de las personas con discapacidad sobre su representación en los medios de comunicación. *Profesional de la información*, 30(1).

Fecha de recepción: 11/7/2025

Fecha de aceptación: 13/9/2025