

Universidad de la República
Instituto Superior de Educación Física
Licenciatura en Educación Física

Proyecto Tesina

**El nado en aguas abiertas como práctica corporal acuática: trayectorias formativas,
técnicas y sentidos construidos en dos grupos NAF de Uruguay**

Autores:

Mathias Barboza

Camila Fontenla

Patricia Lucas

Nahuel Pereira

Franco Yiansens

Profesoras tutoras : Virginia Alonso, Tamara Parada
(Departamento de Educación Física y Prácticas Corporales)

Montevideo, diciembre 2025

1. Introducción.....	3
2. Antecedentes.....	4
3. Objetivos de investigación.....	7
4. Preguntas de investigación.....	8
5. Reseña metodológica.....	9
6. Marco teórico y conceptual.....	11
6.1. Trayectorias formativas y construcción corporal en las prácticas acuáticas.....	12
6.2. Técnicas corporales en la práctica del NAA.....	14
6.3. Sentidos, expresiones e inscripciones sensibles del NAA.....	15
7. Análisis.....	18
Presentación de los grupos de estudio: NAF Solymar y NAF Malvín.....	19
7.1. Trayectorias formativas: del vínculo inicial al encuentro con las AA.....	21
7.2. La técnica de la incertidumbre.....	25
7.3. Sentidos, naturaleza y ritualidad.....	27
8. Conclusiones.....	30
9. Bibliografía.....	34

Tabla de abreviaturas

AA: aguas abiertas

MA: medio acuático

NAA: nado en aguas abiertas

NAF: nadadores de agua fría

OMS: Organización Mundial de la Salud

PC: prácticas corporales

PCA: prácticas corporales acuáticas

1. Introducción

En los últimos años el nado en aguas abiertas (NAA) ha venido teniendo un crecimiento en Uruguay, tanto que resulta cotidiano el ver grupos de nadadores a lo lejos en el mar (Pedragosa, 2022). Esto habla de un nuevo acercamiento de las personas a la práctica de nadar y a llevarla a un entorno natural más allá que solo en verano. Comúnmente el nado se ve reducido a la natación y a las lógicas técnico-competitivas de esta disciplina. En esta investigación proponemos un desplazamiento conceptual. Nos interesa abordar la práctica de nadar como una experiencia corporal en sí misma, que resulta de una madeja que enreda sensaciones, técnicas, comunidades y apropiaciones subjetivas de la relación con el entorno.

Partimos de la idea que nadar en aguas abiertas (AA) no se reduce a la efectividad de una única técnica, sino que implica habitar el agua desde el deseo, la percepción, la adaptación y el encuentro con otros. En este sentido Munatones (2011, citado en Pedragosa 2022) permite pensar el nado tanto “con fines de placer, ejercicio o competición, en cuerpos de agua naturales o artificiales incluyendo océanos, mares, estuarios, lagos, lagunas, bahías, ríos, estanques, reservas, canales y represas” (p.2). Destacamos el placer al que se hace referencia como punto de partida para pensar un posible nuevo aporte al concepto que permita recorrer nuevas formas de pensar la práctica.

Nuestra investigación se enmarca en el campo de las prácticas corporales (PC), en la línea de investigación “Educación del cuerpo, técnica y estética”, proponiendo desde esta perspectiva una mirada distinta para el nado en aguas abiertas (NAA), en este trabajo analizaremos la práctica desde tres dimensiones. En primer lugar nos interesa conocer las trayectorias formativas de los y las nadadoras (sus recorridos, saberes, contextos sociales, comienzos en el MA); las técnicas que surgen y son necesarias (consideradas no únicamente como gestos aprendidos, sino como modos de ser en el cuerpo), así como profundizar en los sentidos y significados construidos desde la experiencia individual pero también colectiva de nadar en entornos naturales. Esta manera de ver el NAA le da un enfoque no convencional a la investigación y nos permite narrar una manera distinta para pensar la educación física, la técnica o el cuerpo, alejada de la competencia, para permitir otra manera de estar en el agua, de estar en relación con la naturaleza, de estar con los demás y con uno mismo. Sabiendo que nos separamos de los trabajos tradicionales que versan entre rendimientos o técnicas específicas, preferimos comprender de qué manera se construyen los conocimientos y qué importancia le dan quienes nadan al cuerpo.

A pesar de la proliferación del NAA, ya sea desde lo competitivo o de otra manera, hay pocos registros realizados desde un enfoque cualitativo, basado en las historias y vidas de las y los nadadores. Este trabajo puede aportar a ese espacio, en diálogo con los conocimientos de los que practican a diario o frecuentemente, dando luz a las dificultades que se viven, a el vínculo con el medio ambiente y con los demás. Buscando en las enseñanzas que pueda dejar esta mirada, que a primera vista es menos desarrollada que el control de rendimientos, las historias de los campeones, o las innovaciones en indumentaria y como esta aporta a los nadadores. Entendemos que el NAA tiene un gran potencial desde el punto de vista educativo y transformador.

Sumado a esto resulta interesante el estudio de esta práctica corporal acuática (PCA) por temas que no siempre se nombran y surgen como interrogantes para ubicarnos en el momento socio-histórico-cultural, ¿Existen diferencias en el acceso a la práctica acuática? ¿Qué papel juegan la clase social y el territorio? ¿Cuál es la importancia del grupo y su compañía?

El interés en este tema también se relaciona con nuestras propias historias. Hemos tenido diferentes formas de entrar en contacto con las PCA tanto en espacios formales¹ como informales. Es por ello que el tema no nos es ajeno, y decidimos encararlo desde un lugar de cercanía y compromiso, entendiendo que esto no disminuye la capacidad de objetividad de nuestro trabajo, sino que lo enriquece. Es por esto que decidimos hacer un trabajo crítico, que no mire solo lo técnico, sino que tensione y trate de ver las condiciones sociales y culturales que atraviesan la PCA. En última parte cobra sentido, porque parte de nuestras experiencias, parte de quienes nadan y pensamos aporta algo distinto al campo de la educación física y las PCA en los espacios naturales.

2. Antecedentes

El interés académico por las PC se ha visto favorecido, en las últimas décadas, dando un desplazamiento en la forma de pensar el hacer en general y en particular en las acuáticas. Aunque la mayoría de las investigaciones siguen arraigadas a una mirada técnico-deportiva, han comenzado a emerger enfoques que reconocen en estas prácticas una dimensión sensible y formativa.

Un estudio reciente de Elliott y Christie (2025), ofrece una contribución complementaria a través de una metodología mixta que investiga los beneficios y barreras del NAA. Dentro de

¹ Experiencias de formación como guardavidas o profesores de actividades acuáticas.

su análisis, destacan el impacto psicosocial², especialmente en relación con el bienestar emocional, la sensación de logro, la conexión con la naturaleza y la creación de comunidad. Siendo esta la gran sorpresa del estudio, las personas ya no optan por el NAA solo por competir o rendimiento, sino en busca de una mejora en sus vidas, algo más que una marca. Destacan los numerosos beneficios psicológicos, de autoestima y el sentido de conexión con la naturaleza, siendo esta última sinónimo de respiro de los entornos urbanos más caóticos. A su vez, los autores señalan que diferentes condiciones, ya sean sociales, climáticas, ambientales o de accesibilidad, pueden excluir a personas del nado. Dejándolos por fuera de la red de participantes que se enriquecen a través de nuevas amistades, nuevos grupos sociales, acceso a sistemas de apoyo, un sentido de pertenencia y la sensación de formar parte. Este marco nos permite comprender que tanto el acceso, como las percepciones en el NAA no son homogéneas, sino que están atravesadas por una multiplicidad de determinantes sociales, culturales y políticos-educativas.

Por otro lado, si bien a nivel regional no abundan las investigaciones desde la perspectiva adoptada por el equipo de investigación, el trabajo de Ferreyra Balestra (2013) nos invita a pensar en la transición del paso de la piscina al medio natural como una transformación total de lo corporal. A lo largo de su análisis, propone que este cruce no es tan lineal como se podría pensar, es decir no requiere solo de habilidades previas, sino la construcción de nuevas, en relación con un entorno que cambia constantemente. “Aunque seamos expertos y llevemos años nadando en pileta, los lugares abiertos exigen que dominemos otras técnicas” (p.1). Es en este punto donde el apoyo de un otro con experiencia previa, como la compañía de un grupo y la afectividad emergen como motores del proceso. Siguiendo con romper esta linealidad que se traza entre la piscina y las AA el autor aporta las distintas características de una y otra, la temperatura del agua y del ambiente, las referencias y visibilidad, el espacio y la relación con el agua. Dejando muy claro que no es posible tal linealidad debido a que son dos cuerpos de agua totalmente distintos.

Domínguez et al. (2016) brinda un aporte adicional en este sentido, a partir de desglosar los sentidos que se le otorgan a la expresión de estas prácticas en su contexto sociocultural, describiendo los términos “natación” y “nado” a través de un relevamiento institucional y una

² En las encuestas realizadas a los participantes sobre los beneficios que encontraban en la práctica, la “Psychological Outlook” fue el beneficio con mayor puntuación, y “Preventative Health”, el de menor. Siendo el género femenino quien destaca más lo psicológico y el género masculino quienes destacan más el rendimiento, luego todas las otras variables, conexión con naturaleza, confianza, placer no tuvieron grandes diferencias. (Elliott y Christie, 2025)

encuesta. Los investigadores hacen visible dos maneras distintas de habitar y representar la relación con el agua. Consideramos este estudio especialmente relevante, debido a que nuestra elección de emplear el término “nado” en lugar de “natación” en AA busca aportar a estas miradas más inclusivas, sensibles y comunitarias sobre estas prácticas. Es necesario aclarar, que al igual que estos investigadores nosotros también entendemos que la natación es parte de las PCA, simplemente que tiene una carga de significados que no son los que buscamos acercar a nuestra investigación, por esto la terminología utilizada.

Adicionalmente, Tourn y Ruffini (2020) analizan la práctica y en específico las PCA y profundizan en las representaciones sociales del “saber nadar” y ponen en duda su universalidad. Las encuestas realizadas dan como resultado que para algunos el saber nadar implica flotar o jugar mientras que para otros, la idea del nado es la de desplazarse con estilos deportivos. A lo que los autores reflexionan “estos términos son utilizados de diferente manera, según quienes los utilicen, el contexto en el que se encuentran esos sujetos y la significación social, cultural y personal que se le da a ellos”(p.3). La cuestión que emergió de la lectura de esta investigación ayuda a pensar en cómo el sentido del nado no está dado sino que se construye en las trayectorias, en las emociones, en el contexto y en el grupo. Utilizamos este trabajo para reforzar la noción de que no hay una forma legítima de abordar el nadar.

A nivel nacional, el trabajo de Pedragosa Alberti (2022) nos aporta profundidad en los conceptos que rodean al NAA, marcando un antes y un después en el estudio de la práctica. Abordando la expansión que tuvo esta durante la pandemia y recorriendo cronológicamente la relación de la población con los cuerpos de agua. Permitiendo ver testimonios de nadadores por medio de encuestas, que dejaron en claro las sensaciones que tenían al encontrarse nadando en entornos naturales. La autora identifica cómo las restricciones sanitarias que existieron en los clubes deportivos llevó a muchos practicantes a nadar en el mar. Aun así no es excluyente el saber nadar técnico para la autora que destaca “podemos afirmar entonces que el NAA en Uruguay ha sido resignificado. Mientras que tiempo atrás, los objetivos eran fundamentalmente competitivos, hoy, la práctica estaría ligada fundamentalmente al encuentro con la naturaleza y el bienestar emocional” (Pedragosa, 2022, p. 65).

Por último Cabrera (2024), si bien se refiere a la práctica de NAA como natación o nado de manera indistinta, nos aporta aspectos pedagógicos que se deben tener en cuenta al momento

de trazar la línea desde la piscina al mar. Propone que es una práctica acuática en la que se debe estar atento a las variables que representa el medio natural, entendiendo que este no puede enseñarse como una extensión de la piscina . Nos acerca una descripción clara, con ejemplos de los elementos que se deben tener en cuenta al momento de ir a nadar, profundiza en los beneficios y problemas que pueden surgir y cómo evitarlos.

En conjunto, todos estos antecedentes mencionados aportan sustento teórico para nuestra tesis, al proponer lecturas alternativas del NAA que priorizan la experiencia, la afectividad, el entorno y los vínculos colectivos. Nos invitan a pensar que aprender a nadar no es sólo dominar una técnica, sino configurar una relación singular con el cuerpo, con el agua y con los otros. En este sentido, nuestra investigación se propone recuperar esas voces, trayectorias y sentidos como forma de aportar desde la educación física una visión más humana a la práctica.

3. Objetivos de investigación

Esta investigación se propone indagar en las formas en que se configuran las experiencias formativas de quienes practican NAA en Uruguay, entendiendo esta práctica como una experiencia corporal atravesada por significados , aprendizajes y afectos , y no únicamente desde una lógica técnico-deportiva.

A partir de esta orientación general, se delinearán los siguientes objetivos:

Objetivo general

- Analizar las trayectorias formativas, los aprendizajes técnicos y los sentidos construidos en torno a la práctica del NAA, a partir de los relatos de las experiencias de nadadores y nadadoras pertenecientes a dos grupos de Nadadores de Agua Fría (NAF) en Uruguay.

Objetivos específicos

- Identificar las experiencias formativas en vínculo con las prácticas acuáticas previas de los y las integrantes de los grupos A (NAF Malvín) y B (NAF Solymar) reconociendo los saberes incorporados en distintos momentos y espacios educativos, formales e informales.

- Indagar en las particularidades técnicas que presentan los y las nadadoras en relación con su adaptación al medio acuático (MA) natural, atendiendo a los modos en que esas técnicas se aprenden, circulan y resignifican dentro del colectivo.
- Analizar los sentidos y significados que los y las practicantes atribuyen al NAA, considerando la dimensión emocional, estética y comunitaria de la práctica, así como las formas en que estas vivencias construyen una subjetividad singular y colectiva en torno al cuerpo y el entorno.

4. Preguntas de investigación

Dentro de los tres ejes planteados, utilizamos esta serie de preguntas para dar inicio a nuestra investigación:

Trayectorias formativas y configuración corporal

¿Cómo se configuran las trayectorias formativas de las y los nadadores en AA en relación con sus experiencias previas, sus condiciones sociales y sus modos de acceso al MA?

¿De qué manera los sujetos llegan a formar parte del grupo de NAA y qué factores inciden en esa incorporación?

Técnicas corporales y competencias acuáticas

¿Qué lugar ocupan las técnicas corporales en la práctica del NAA: son condición excluyente, adaptativa o emergente?

¿Qué particularidades técnicas son reconocidas y valoradas por el grupo de nadadores/as, cómo se construye el concepto de técnica y qué tensiones o resignificaciones se producen respecto a la noción clásica de natación?

Sentidos, emociones y construcción colectiva de la experiencia

¿Qué sentidos y significados construyen los/as nadadores/as en torno a la práctica en AA y cómo operan esos sentidos en sus modos de habitar el cuerpo y el entorno?

¿Cómo influye la pertenencia al grupo en la producción de subjetividad, en la seguridad y en el sostenimiento del vínculo con la práctica?

5. Reseña metodológica

Esta investigación se inscribe en el campo de las ciencias sociales, desde una perspectiva cualitativa, la cual busca comprender sentidos, experiencias y trayectorias en torno al NAA como práctica corporal. Según Batthyány y Cabrera (2011), es un enfoque de investigación que busca comprender los significados, sentidos, experiencias y prácticas sociales desde el punto de vista de los propios actores involucrados.

El trabajo de campo se realizó en dos de los grupos en actividad que existen en Uruguay, NAF Malvín y NAF Solymar. En los dos casos, se trata de colectivos autogestionados, de organización horizontal y fuerte dimensión comunitaria. No hay una distinción neta entre expertos y principiantes y el saber circula por la experiencia compartida. Estos grupos constituyen unidades de análisis relevantes para la exploración de la configuración de saberes, relaciones y sentidos técnicos dialógicos con el entorno natural. Con esta elección metodológica se pretende aportar al campo del conocimiento en educación física una mirada humanista y crítica que reconozca al cuerpo como espacio de saber, expresión y construcción de subjetividad. La idea es visibilizar experiencias históricamente subalternizadas por visiones de rendimiento o estandarización técnica.

Como plantean Batthyány y Cabrera (2011), los estudios epistemológicos indagan sobre “la relación cognoscitiva entre el sujeto y los fenómenos, entre procesos y hechos sociales” (p.11). Por ello, se opta por una metodología que reconozca la densidad de lo social y la complejidad de las PC en su dimensión sensible y experiencial. Esta decisión metodológica responde a los objetivos de la investigación, que no buscan generalizar ni establecer leyes causales, sino comprender cómo los sujetos habitan su cuerpo en el MA, cómo se forman, qué sentidos otorgan a la práctica y cómo construyen saberes en diálogo con el entorno natural y con los otros.

La investigación cualitativa se centra en la comprensión de significados, prácticas y procesos en una dimensión de calidad, más que cantidad (Batthyány y Cabrera, 2011). Interpretamos las formas en que los sujetos de la presente investigación experimentan, narran y resignifican su relación con el agua, los aspectos técnicos y los vínculos con los otros que se producen en la experiencia del NAA.

El diseño de este trabajo es de carácter exploratorio y descriptivo. Exploramos las trayectorias formativas, las distintas configuraciones corporales y los modos de significación

asociados al NAA, con énfasis en los aspectos estéticos, sensibles y pedagógicos. Esta aproximación es coherente con lo que Batthyány y Cabrera (2011) denominan investigación social cualitativa, donde el conocimiento se construye a partir de procesos de indagación abiertos, flexibles y dialógicos. “Los investigadores cualitativos tienden a recoger datos de campo en el lugar donde los participantes experimentan el fenómeno o problema de estudio. No trasladan a los sujetos a un ambiente controlado y no suelen enviar instrumentos de recogida para que los individuos los completen”. (p.78)

La estrategia metodológica que utilizamos combina dos técnicas principales: por un lado entrevistas semiestructuradas a nadadores y nadadoras que participan de los grupos NAF para indagar sobre sus trayectorias, sus vivencias en espacios formales e informales, las emociones asociadas al MA y la dimensión comunitaria de la práctica. En total se hicieron cinco entrevistas individuales y dos grupales. Por otro lado, realizamos observación-participante en encuentros de práctica o travesías colectivas, lo que permitió registrar el vínculo de los participantes con el entorno, las formas de relación entre los cuerpos y los modos en que se organiza y transmite el conocimiento corporal de primera mano. Nos apoyamos en el uso de un cuaderno de campo, el cual funcionó como herramienta complementaria, permitiéndonos el registro sistemático de impresiones, diálogos informales, descripciones y nuestras reflexiones.

La intención no es representar estadísticamente una población, sino profundizar en la experiencia vivida de quienes participan de los grupos de NAA e intentar relacionar estas con las PCA. Se utilizó un muestreo intencional, priorizando diversidad de experiencias y miradas. Se buscó incluir personas con diferentes trayectorias acuáticas (piscina, AA, mixtas), variedad en género, edad y modalidad de práctica (recreativa o deportiva) y sujetos de distintos niveles de experiencia para abarcar tanto procesos iniciales como consolidados.

El análisis de los datos se realizó a través de un proceso inductivo, “Este proceso inductivo involucra un ida y vuelta entre temas y datos hasta lograr un conjunto comprensivo de temas. Puede incluir el intercambio interactivo con los participantes, de forma que tengan la posibilidad de incidir en la forma dada a los temas y las abstracciones que han emergido del proceso” (Batthyány y Cabrera, 2011, p. 78) con un enfoque interpretativo. A partir de la lectura de los materiales, se buscó identificar categorías emergentes, dando lugar a posibles

cuestiones que no han sido consideradas por el equipo hasta el momento. Las entrevistas y los registros de observación fueron codificados para construir sentidos que se relacionen con los tres ejes principales de esta tesis: las trayectorias formativas, las técnicas corporales, y las vivencias y sentidos del cuerpo en la PCA.

Siguiendo a Batthyány y Cabrera (2011), este proceso no implica una aplicación mecánica de técnicas, sino una reflexión constante sobre el lugar del grupo de investigación, las relaciones construidas en el trabajo de campo y los límites del lenguaje para narrar la experiencia corporal. Ahora bien, cualquier proceso de selección sobre los registros en esta tesis implica una evaluación en estos términos. En cuanto a los materiales recabados se solicitó el consentimiento informado previo al trabajo de campo en el caso de que la entrevista fuera grabada, y solo se realizó al contarse con consentimiento explícito. Esta relación se construyó con los sujetos desde y para una ética del cuidado y el respeto que reconoce un estadio de los otros sujetos como productores de conocimiento plenamente legítimos, y no solo objetos de estudio. Siendo así se presenta una investigación de alcance cualitativo y exploratorio en el marco de las ciencias sociales. Partiendo de la concepción de que el conocimiento se construye con los sujetos y desde sus contextos, se pretende abordar experiencias corporales singulares, sensibles y socialmente construidas. Más que representar a los nadadores y nadadoras desde una mirada externa, aspiramos a generar las condiciones para que sean ellos y ellas quienes narren sus trayectorias, definan sus estilos y resignifiquen sus experiencias acuáticas. Esta elección metodológica nos permite acercarnos a lo sensible, lo colectivo, como dimensiones fundamentales para pensar una educación corporal que no se agote en la técnica, sino que habilite modos singulares y creativos de habitar el cuerpo y el MA.

6. Marco teórico y conceptual

El estudio del NAA desde una perspectiva de las PCA requiere desplazar el enfoque clásico centrado en el rendimiento físico y la técnica estandarizada, para abrir paso a un análisis de las PC como experiencias sensibles y significativas. Comprender al sujeto que nada implica atender no solo a la técnica adquirida, sino también a sus trayectorias formativas, a los modos en que habita su cuerpo en el MA, y a los sentidos que construye en torno a esa práctica. Esta mirada reconoce al cuerpo como una construcción histórica, política y estética, moldeada por gramáticas culturales, por las instituciones educativas y por las propias experiencias vividas en relación con el entorno natural. Con ese propósito, el marco teórico se organiza en tres grandes ejes que permiten sostener el análisis desde distintas dimensiones:

- Trayectorias formativas y construcción corporal en las prácticas acuáticas
- Competencias técnicas y gramáticas del cuerpo
- Sentidos, expresiones e inscripciones sensibles del nado

6.1. Trayectorias formativas y construcción corporal en las prácticas acuáticas

Las trayectorias formativas no son un proceso homogéneo ni universal, sino que responden a diferencias que atraviesan a los sujetos por factores como la clase social, el género, el lugar de origen y las oportunidades de acceso (Membrive, 2022), no siendo esto diferente para los espacios acuáticos. Estas trayectorias se configuran tanto en ámbitos formales —la educación física escolar o los clubes deportivos— como en contextos informales, pudiendo ser la playa, los ríos, o el entorno familiar, donde también se transmiten saberes, hábitos y emociones vinculadas al agua.

Como advierte Le Breton (2002), “cada sociedad esboza, en el interior de su visión del mundo, un saber singular sobre el cuerpo: sus constituyentes, sus usos, sus correspondencias, etcétera. Le otorga sentido y valor” (p.8). El cuerpo no puede ser pensado como un dato biológico o una entidad previa a la práctica, sino como una construcción social, cultural y política que sucede con estas.

La visión de las Prácticas Corporales permite entonces desplazar el foco de la mera actividad física y pensar las prácticas desde un sentido más amplio como construcción cultural e histórica (Crisorio, 2015). Este cuerpo, concebido como corporeidad y no como dato biológico, se nutre y se moldea a través de las prácticas que realiza, generando un vínculo constitutivo con ellas. Se entiende a las Prácticas Corporales como aquellas acciones y movimientos intencionados, socialmente aprendidos y cargados de significado, que ponen en juego las técnicas del cuerpo y que funcionan como vehículos para la inscripción de normas y valores culturales (Soares, 2005), posibilitando la exploración, regulación y relación crítica del sujeto con su entorno.

En este sentido, Gambarotta (2015) retoma a Marcel Mauss (1979) para analizar las “técnicas del cuerpo”, entendidas como maneras aprendidas de usar el cuerpo, social e históricamente situadas. El saber nadar, entonces, no es solo una habilidad funcional, es una práctica incorporada que remite a ciertos usos del cuerpo. Esto permite comprender el valor de la noción de cuerpo como construcción social profundizada por Gambarotta (2015), señalando

que el contacto con la práctica pone en juego percepción, regulación, exploración y relación con el entorno.

Aquí comienza a construirse una idea central de que las trayectorias formativas determinan cómo cada sujeto llega al MA y las formas específicas que adquiere su corporalidad en él.

Partiendo de que el acceso a las prácticas acuáticas no es homogéneo, las trayectorias están profundamente condicionadas por el capital económico, cultural y social del que dispone cada sujeto (Bourdieu, 1991). Quienes crecen con acceso a clubes, escuelas de natación o entornos acuáticos familiares tienden a desarrollar una relación más segura con el agua. El capital cultural es clave para comprender cómo se valora la enseñanza del agua y qué acompañamiento reciben los niños en ese proceso.

Otro factor relevante es la territorialidad, es decir, el lugar donde se vive y las posibilidades reales de acceder a cuerpos de agua. Como plantea Pedragosa (2022), “las piscinas son insuficientes e inaccesibles para la mayoría, pero el mar y los ríos siempre estarán disponibles” (p.65). Esta accesibilidad desigual influye en las formas de iniciación y en la autonomía de cada cuerpo en relación con el agua. La OMS (WHO, 2017) promueve justamente que los países desarrollen estrategias de enseñanza en cuerpos naturales para disminuir el ahogamiento.

Esta reflexión puede complementarse con el trabajo de Astrida Neimanis (2017), quien entiende que los cuerpos son constituidos material y simbólicamente por el medio con el que interactúan. Desde esta perspectiva, cada encuentro con el mar transforma lo que el cuerpo puede y cómo se percibe a sí mismo.

A partir de estas trayectorias desiguales, se vuelve necesario pensar la práctica del nado como una experiencia situada. Como propone Trincheri (2022), el saber acuático emerge del vínculo directo con el entorno. En esta línea Ortiz (2020) entiende las prácticas acuáticas como aprendizajes encarnados, afectivos y contextuales. La técnica no puede desprenderse de los recorridos previos es decir el cuerpo llega cargado de historias, miedos, confianzas, vivencias y modos aprendidos de moverse.

Si bien la enseñanza formal suele desarrollarse en clubes deportivos, con una lógica centrada en la técnica, la eficiencia y el control (Ortiz, 2020), muchos nadadores forman su relación con el agua a través de experiencias informales, exploraciones, juegos o acompañamiento

entre pares. Estas experiencias producen saberes situados que permiten una relación autónoma y significativa con el medio.

La presencia, el riesgo y la afectividad, categorías que Mariana Sáez (2017) identifica en sus estudios sobre formación corporal, también se encuentran en el NAA. Estar presente es estar disponible, sensible a las variaciones del entorno; el riesgo es físico y simbólico y la afectividad sostiene la experiencia. El mar no solo enseña a nadar, enseña a sentir, a estar atento y a narrarse desde otro lugar.

De este modo, las trayectorias formativas permiten comprender de dónde viene cada cuerpo antes de llegar al mar, qué saberes incorpora y qué transformaciones le habilita el encuentro con el MA. Este apartado permite entonces diferenciar el recorrido previo del nadador o nadadora antes de abordar, en el siguiente punto, las técnicas corporales específicas que surgen en las AA.

6.2. Técnicas corporales en la práctica del NAA

Mientras que el apartado anterior abordó cómo se construyen las trayectorias formativas y qué tipos de cuerpos llegan al agua, este punto se centra en lo que sucede cuando esos cuerpos se encuentran con el mar y deben reconfigurar su técnica para habitarlo.

Hasta ahora, categorizadas por la reglamentación deportiva, las técnicas de la natación parecen estar definidas por estilos estandarizados: crol, pecho, espalda, mariposa. Sin embargo, en AA estas técnicas se transforman profundamente.

Lorena Fernández (2022) aporta aquí una mirada relacional, al sostener que el cuerpo se constituye en relación con el entorno. Esto permite pensar la técnica no como repetición mecánica, sino como forma sensible, adaptativa y vinculada a las variaciones del medio.

Galak (2015), a través de la noción de gramáticas corporales, señala cómo ciertos gestos se jerarquizan y otros se relegan según el contexto. En la piscina predomina la gramática del deporte competitivo: cuerpo eficiente, simétrico, repetitivo. En el mar, esa gramática se tensiona: el cuerpo debe responder a condiciones cambiantes, improvisar y sostenerse en la incertidumbre.

En sintonía con este planteo, Erin Manning (2009) plantea que el movimiento nunca pertenece a un solo cuerpo sino que es un acontecimiento compartido que emerge, en nuestra práctica, entre el nadador, el agua y los otros.

Desde la pedagogía, Ortiz (2020) y Moreno Murcia (2006) sostienen que la competencia acuática no equivale a saber un estilo técnico, sino a disponer de recursos para flotar, orientarse, regularse y actuar con seguridad. Esta competencia es situada, no es lo mismo nadar en una piscina que en el mar o un río. La enseñanza debe preparar para lo inesperado, para leer señales naturales, para colaborar con los otros.

Trincheri (2022) recupera el valor del error, la improvisación y la sensibilidad como parte del aprendizaje, especialmente en entornos cambiantes. Monutones (2017) agrega que quienes nadan en aguas frías modifican su percepción del tiempo, del cuerpo y del movimiento.

Spinoza (1677) permite pensar estos procesos a través de sus géneros de conocimiento. En el NAA, muchos inician desde la imaginación (temores, imágenes heredadas), avanzan hacia la razón (principios técnicos) y finalmente alcanzan un saber intuitivo, encarnado, que se manifiesta en testimonios como “me siento uno con el agua”.

Así, la técnica en AA ya no puede concebirse como un conjunto de patrones a repetir, sino como un modo de habitar el entorno desde una técnica abierta a lo sensible, situada y relacional que surge del vínculo entre cuerpo, agua y otros.

6.3. Sentidos, expresiones e inscripciones sensibles del NAA

El NAA no se limita a repetir técnicas aprendidas en piscinas. Tiene algo especial, algo más expresivo, más libre. Cada cuerpo se mueve de forma distinta, se acomoda al entorno, siente la temperatura, las olas, el viento. Por eso, más que una práctica técnica, puede vivirse como una forma de creación. Nadamos y, al hacerlo, dejamos una estela, un rastro que tiene sentido propio.

Para pensar el cuerpo desde nuestra mirada, Heidegger (1950) ofrece una clave útil a través de la noción de la “Cosa”: no como un objeto presente para la manipulación, sino como un evento que reúne. Aplicada al nado, esta idea permite desplazar la mirada desde el cuerpo como instrumento hacia el cuerpo como acontecimiento: la inmersión no es solo desempeño técnico, sino reunión entre cuerpos (humano y acuático), condiciones climáticas, rituales y

sensaciones. En la Cosa se revela la materialidad auténtica que el uso instrumental suele ocultar; por eso el mar, con su materialidad imprevisible, expone una realidad que la piscina tiende a neutralizar. Heidegger nos ayuda así a pensar la experiencia del NAA como encuentro ontológico, donde la técnica puede perder centralidad frente a la presencia material y relacional del cuerpo en el agua.

Trayendo a las PCA a Pineau (2001), que habla de la necesidad de reconocer lo sensible como parte del aprendizaje, a ser nadador se aprende, podemos evidenciar de forma clara cuándo uno se relaciona con el mar. No se trata solo de ejecutar bien un estilo, sino de conectarse con lo que se siente, con el ritmo propio, con el deseo de moverse de una forma que no siempre responde a lo “correcto” o lo deportivo. Esta manera de habitar el cuerpo y el entorno, sin tantas reglas, abre la posibilidad de imaginar nuevas formas de enseñar y aprender.

En su trabajo sobre la gimnasia artística, Alonso y Pastorino (2019), si bien no hacen referencia a las prácticas acuáticas en sí, apoyamos la idea que sostiene que el cuerpo no es algo que solo se moldea con técnica: el cuerpo también resiste, explora, inventa. En AA pasa algo parecido: respirar, flotar, avanzar, todo eso se vuelve único en cada persona. Hacemos un paralelismo entre la práctica de la gimnasia como dispositivo disciplinante con la práctica de la natación, acompañando esto con la siguiente reflexión: “pero, a su vez, habilitó espacios de creación y de encuentro que generaron movilizaciones en los discursos que se percibían como estables y fijos” (p.29), permitiendo proponer al NAA como esa posibilidad de resistencia. Desarmar lo que les enseñaron en la piscina para darle lugar a una manera más propia de nadar.

En ese gesto, el cuerpo deja de ser solo una herramienta y se vuelve una forma de expresión, algo poético incluso (Galak, 2015). Cuando uno entra al mar, sabe que nada está garantizado. No hay carriles, ni bordes para apoyarse. El agua cambia, el clima cambia, y uno también cambia con eso.

Le Breton (2002) plantea que este tipo de experiencias corporales nos conectan con nosotros mismos de un modo distinto. Pensando sobre el nado como un ritual, que libera pulsiones, haciendo referencia a “Las actividades que le dan placer al hombre carnavalesco son, justamente, aquellas en las que se transgreden los límites” (p.32), podemos plantear un diálogo con cómo Sáez (2017) desarrolla la dimensión del placer: “Junto a la dimensión

lúdica [...] el dolor, el esfuerzo, la adrenalina, la libertad, la emoción y el asombro” (p.292). Ambos autores coinciden en la sensación de placer que aparece cuando superas un límite, cuando tu cuerpo te sorprende. Permite pensar que no es solo disfrutar del agua, es encontrarte con una parte de vos que quizás no conocías. Nadar en AA no es simplemente avanzar: es una forma de estar, de sentir y de enfrentarse a lo desconocido con el cuerpo como guía.

Para llegar a las inscripciones sensibles del NAA, es necesario superar el enfoque puramente teórico que únicamente se centra en el "significado" que los nadadores crean acerca de su práctica. Para captar la experiencia en toda su complejidad, es fundamental incluir el enfoque conceptual de Hans Ulrich Gumbrecht (2003) y su distinción entre los efectos de presencia y los efectos de significado. El significado (la superación, la libertad, el desafío) se basa en la interpretación y el lenguaje; en cambio, los efectos de presencia tienen que ver con una relación más directa, corporal y tangible con el mundo. En el NAA, esto se evidencia en la experiencia directa que tiene el cuerpo con las fuerzas y elementos del medio: el choque del agua fría en la piel, la sensación táctil de la inmersión, el ritmo físico de la brazada o la inmensidad del horizonte. Este enfoque no sólo descifra sentidos construidos, sino que teoriza también lo que el lenguaje no puede decir: la huella física y sensible que el acto de nadar en AA inscribe en el cuerpo del practicante.

Una de las cosas que más diferencia al NAA de otros espacios, como la piscina, es que casi siempre se hace en grupo. No es solo por seguridad, aunque eso es fundamental, sino también por el tipo de vínculo que se genera con las demás personas (Cabrera, 2024). Nadar ya no es un acto individual: es algo que se construye entre varios cuerpos que se sostienen y se acompañan.

En palabras de Le Breton (2002), al hacer referencia al ritual del carnaval, se genera un “*Intervallum mundi*”. Este concepto nos permite pensar cómo el ritual de nadar, de ser parte de un grupo de nadadores, puede generar esa liberación de las responsabilidades de la vida en sociedad, pero a su vez nos carga con otras.

Zygmunt Bauman (2001) habla de comunidades “fluidas”, que no siempre están organizadas formalmente, pero que funcionan por afinidad. Trae a su vez un término de emancipación: “Liberarse de la sociedad”; lo conectamos con este distanciamiento entre la natación en piscina y el NAA: “Liberarse significa deshacerse de ataduras que impiden o constriñen el

movimiento” (p.21). Ofrece un aporte contemporáneo para pensar las comunidades que surgen del NAA. Sus “comunidades líquidas” se conforman desde la afinidad y la experiencia compartida, no desde estructuras rígidas. Así, los grupos NAF encarnan formas de comunidad sensibles, móviles y afectivas que encuentran en el agua un territorio común.

Nancy (2008) y Gumbrecht (2003) permiten profundizar esta dimensión relacional del cuerpo: el primero concibe al cuerpo como apertura hacia el otro; el segundo subraya que la experiencia se manifiesta en la presencia material, táctil y sensible. En el mar, ambos aspectos se fusionan: el cuerpo-agua siente, percibe y se deja afectar.

Neimanis (2017) y Pedragosa (2022) coinciden en que el agua no es un mero entorno, sino un agente activo que modela subjetividades. Desde esta mirada, el mar no sólo acoge al nadador, sino que participa de su configuración afectiva y corporal.

En Uruguay, muchos de estos grupos crecieron después de la pandemia, cuando las piscinas cerraron y la costa se volvió el lugar de encuentro para quienes no querían dejar de nadar (Pedragosa, 2022). Lo que parecía una salida individual terminó siendo una forma colectiva de habitar el espacio público. Este sentido comunitario también tiene mucho que ver con cómo se enseña y se aprende en este contexto: formar a alguien en AA no es solo enseñarle a moverse bien, sino también a mirar al otro, a estar disponible si alguien necesita ayuda, a respetar ritmos ajenos (Cabrera, 2024). La competencia no tiene que ver con ganarle a alguien, sino con ser competente y sostenerse juntos. El NAA es una ética del cuidado, de la escucha, de compartir un espacio natural desde el respeto y la colaboración.

7. Análisis

Los relatos que surgen de las entrevistas compartidas con los miembros de ambos grupos NAF, nos ayudan a seguir entendiendo cómo la forma en que se generan las experiencias corporales son muy particulares, especialmente cuando el medio es el mar. Más que reproducir técnicas deportivas adquiridas en un espacio controlado, estas historias reflejan los distintos caminos de aprendizaje, los desafíos de desarrollar las habilidades en entornos naturales y los significados colectivos que emergen durante la práctica. A continuación, presentaremos los puntos de tensión y encuentro entre ambos grupos identificados a partir de las observaciones y las entrevistas, organizados en nuestros tres ejes temáticos, para conectar las voces de los practicantes con el marco conceptual de nuestra investigación.

Presentación de los grupos de estudio: NAF Solymar y NAF Malvín

La realización del trabajo de campo en dos grupos distintos de Nado en Aguas Frías no respondió a un criterio de comparación cuantitativa, sino a la búsqueda de comprender cómo una misma práctica corporal se construye de manera situada en contextos territoriales e institucionales diferentes. En este sentido, tanto NAF Solymar como NAF Malvín comparten una matriz común el nado en aguas abiertas como experiencia colectiva, sensible y no exclusivamente deportiva, pero expresan esa práctica de formas singulares según las trayectorias, los vínculos institucionales y el modo de habitar el espacio costero.

NAF Solymar

En el caso de NAF Solymar, la vinculación con el Club Social y Deportivo Manatí aparece como un eje central en las trayectorias de muchos de sus integrantes. En los relatos recabados durante las entrevistas y el grupo focal, se destaca la participación en cursos específicos de Nado en Aguas Abiertas como instancias de iniciación formal. En estos espacios se trabajaron contenidos relacionados con la orientación en el medio, la adaptación al frío con prácticas vinculadas al método Wim Hof, el entrenamiento en piscina abierta y la formación teórica sobre seguridad. La práctica en Solymar se construye, así, desde una progresión formativa relativamente sistemática, donde la dimensión técnica, el cuidado corporal y el conocimiento del entorno ocupan un lugar relevante.

NAF Malvín

En NAF Malvín, en cambio, si bien existe también un vínculo institucional con el Club Malvín, la dinámica de ingreso al grupo se presenta como más flexible y atravesada por la autogestión colectiva. El origen del grupo se sitúa en el contexto de la pandemia por SARS-CoV-2, cuando, ante la posibilidad de cierre de piscinas e instituciones deportivas, un conjunto de nadadores decidió reorganizarse para sostener la práctica en el mar. Existen instancias destinadas a personas que se inician con días específicos y acompañamiento por parte de los referentes, pero el aprendizaje aparece menos asociado a un curso formal que a la experiencia directa, al sostén grupal y al intercambio de saberes entre pares. Cuando un participante no logra desenvolverse con autonomía, se lo acompaña fuera del agua y se lo orienta hacia otros espacios de formación, como la Escuela de Mar de Playa Ramírez.

Análisis comparativo entre NAF Solymar y NAF Malvín

Una diferencia central entre ambos grupos se manifiesta en su relación con el territorio. Mientras Solymar se inscribe en un entorno más agreste y menos urbanizado, con amplios espacios abiertos y menor tránsito constante, Malvín se encuentra profundamente atravesado por la ciudad. La presencia de edificios, cañadas entubadas, veleros, pescadores, kayaks y corredores convierte al mar en un espacio de convivencia entre múltiples prácticas. Esta configuración no solo impacta en la seguridad de los nadadores, sino también en la experiencia sensible del nado. En Malvín, el mar no aparece como un espacio separado de lo urbano, sino como un territorio híbrido, intervenido, donde naturaleza y ciudad se superponen de manera constante.

Estas diferencias permiten problematizar una mirada idealizada del nado en aguas abiertas como experiencia puramente armónica y liberadora. El trabajo de campo muestra que el acceso a la práctica está atravesado por saberes técnicos previos, condiciones materiales, dispositivos institucionales y criterios implícitos de pertenencia. Si bien ambos grupos sostienen discursos centrados en el disfrute, el cuidado y lo recreativo, esto no implica que la práctica sea completamente abierta o desprovista de exigencias. El dominio del medio acuático, el acceso a información especializada, el vínculo con espacios formativos y la posibilidad de contar con equipamiento adecuado son factores que condicionan quiénes pueden sostener la práctica y quiénes quedan parcial o totalmente por fuera.

Asimismo, aunque los grupos privilegian una narrativa que enfatiza el disfrute por sobre el rendimiento, la dimensión competitiva no se encuentra ausente. Algunos integrantes entrenan con objetivos deportivos, participan en travesías organizadas o persiguen metas personales ligadas a la resistencia y al rendimiento físico. Esta convivencia entre una lógica recreativa y otra más cercana al deporte de rendimiento genera tensiones internas que atraviesan los modos de entrenar, de organizar los grupos y de definir qué se espera de cada participante, aún cuando no siempre se explicitan en los discursos.

En este sentido, el nado en aguas abiertas no puede pensarse únicamente como una práctica de libertad corporal o de reencuentro con la naturaleza, sino como una experiencia

socialmente situada, regulada por normas explícitas e implícitas, atravesada por jerarquías simbólicas y condicionada por el contexto urbano, social y político en el que se inscribe. Reconocer estas tensiones no debilita la potencia pedagógica del nado en aguas abiertas; por el contrario, permite comprenderla en su complejidad real y en su carácter profundamente humano, donde cuidado, deseo, exigencia, pertenencia y conflicto conviven de manera constante.

7.1. Trayectorias formativas: del vínculo inicial al encuentro con las AA

Las trayectorias acuáticas de los nadadores entrevistados son diversas, algunos comenzaron su vínculo con el MA en piscinas de espacios institucionales, mientras que otros se acercaron a este en espacios informales, como ríos o arroyos, con familiares.

Carina³, referente del grupo NAF Solymar, relataba sus inicios en el MA:

Mi primera experiencia acuática fue cuando yo tenía 10 años en la Asociación Cristiana de Jóvenes del Centro. Sobre esas primeras brazadas recordaba que iba llorando, pero después salía feliz. (Entrevista a Carina Kunin, octubre, 2025)

Al igual que Carina, Rodrigo⁴ y Fabian⁵ referentes del grupo NAF Solymar, nos cuentan que también tuvieron sus inicios en la piscina a una edad temprana:

Empecé a ir al club Bohemios cuando yo tenía cinco años. Ahí empecé a nadar por iniciativa de mis padres. Para ellos era importante que yo tuviera esa habilidad. (Rodrigo De los Santos)

La primera vez que empecé a nadar y eso fue en un curso de verano en la Asociación Cristiana, cuando estaba en la escuela, quinto o sexto grado. Y en un curso de verano, que ahí la piscina era profunda. (Fabian Parada)

En esta preocupación de los padres por enseñar a nadar a sus hijos puede leerse uno de los factores determinantes que señalaba Bourdieu (1979) en la configuración de las personas: la inversión de capitales. Las familias de Carina, Rodrigo y Fabián movilizaron su capital económico —el pago de clubes y docentes— para transformarlo en capital cultural incorporado, es decir, en una habilidad corporal duradera. Ese saber encarnado configura un habitus acuático que otorga soltura y seguridad en el medio.

El relato de Carina lo ejemplifica claramente:

La oportunidad que me dieron mis padres de aprender a nadar, con docentes, en un contexto cuidado, fue lo que después me llevó a estudiar Educación Física. (Entrevista a Carina Kunin, nadadora de aguas abiertas desde el 2010....)

³ Referente del grupo NAF Solymar, Profesora de Educación Física y dueña del Club Manati.

⁴ Rodrigo es referente del grupo NAF Solymar.

⁵ Fabian es referente del grupo NAF Solymar.

Su caso ilustra cómo el capital cultural incorporado puede devenir luego capital cultural institucionalizado —el título de grado—, orientando la trayectoria de vida.

La pertinencia de esta inversión se vuelve evidente al contrastar con el contexto social más amplio. Según un informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS-OMS, 2014), el ahogamiento es la principal causa de muerte en la infancia: para menores de cinco años, la primera; para menores de diez, la segunda. En Uruguay, la Sociedad Uruguaya de Pediatría (2008) reveló que el 98 % de los niños encuestados no sabían nadar. Esta brecha, más que económica, es una diferencia de capital cultural que se manifiesta en el cuerpo.

Para las familias de Carina y Rodrigo, saber nadar forma parte de una norma cultural y constituye una inversión prioritaria. En cambio, para la mayoría, la ausencia de esa habilidad incrementa la vulnerabilidad y pone en evidencia la desigual distribución de los recursos formativos.

El caso de Fabián introduce una trayectoria distinta. Su relato menciona un primer vínculo en un curso de verano, pero luego no volvió a nadar:

Y después de ahí no seguí nadando, tampoco en ningún club. Fue un curso de verano nomás. Después de ahí, era solo en la playa, no más el contacto con el agua. (Entrevista a Fabian Parada, integrante del grupo NAF solymar desde 2019...)

Su relato muestra cómo, incluso sin continuidad institucional, el contacto cotidiano con la playa fue generando una familiaridad con el medio natural que más tarde facilitaría su incorporación a las AA.

En el caso de Rodrigo, su acercamiento al mar estuvo motivado por la admiración hacia los referentes de la playa:

Estaban los guardavidas de la bajada de Pereira⁶ y me parecía impresionante que los locos se tiraran al mar. Era como una admiración que sentía. (Entrevista a Rodrigo De los Santos ...)

Este fenómeno permite pensar desde el capital simbólico (Bourdieu, 1979), como los guardavidas se convierten en figuras de autoridad estética y social, depositarios de prestigio y destreza.

⁶ Gabriel Pereira es una calle que desemboca en la rambla de la playa Pocitos, en la que se ubica una casilla de guardavidas la cual responde al servicio de guardavidas del cual es responsable la Intendencia de Montevideo.

Más adelante, Rodrigo recuerda que ese acercamiento inicial al mar no se dio dentro de un espacio institucionalizado, sino como una experiencia personal: “empecé a hacer mis pruebas fuera de un contexto de club. Me tiraba a nadar solo”. (Entrevista a Rodrigo De los Santos)

La expresión “tirarse al agua” opera como metáfora de entrega radical, abandono de la seguridad y apertura a la experiencia. Este acto conecta con la noción de presencia que desarrolla Sáez (2017), el cuerpo en el mar se ve forzado a una disponibilidad sensible, donde la vivencia transcurre más allá del cálculo técnico.

Pensé que era algo aislado... Era algo que yo hacía, pero no veía a nadie haciéndolo y quería experimentar eso en realidad. (entrevista a Rodrigo De los Santos)

La experimentación se vuelve así un punto de inflexión en la configuración del cuerpo-agua, un cuerpo que reconfigura su forma para adaptarse a la incertidumbre del mar. El nadador encarna la búsqueda de una nueva corporalidad, donde la técnica se libera del control institucional (Gambarotta, 2016).

El pasaje de la piscina a las AA, como venimos desarrollando a lo largo de la investigación, no se daría como simple transferencia de una técnica ya aprendida, sino como exploración en un territorio nuevo e incierto. Si bien Rodrigo tenía experiencia previa, su narración expresa una distancia con el nadar en piscinas, luego de su motivación externa (sus padres) que duró hasta los 14 años, él no vuelve para nadar en el marco del deporte. Vuelve al MA con la idea de experimentar, de poner el cuerpo en juego, de arriesgarlo y permitir que se reconfigure en el encuentro con el entorno.

Fabián, por su lado impulsado por su pareja y amigos, encontró en las AA una verdadera revelación. Su primera introducción a las AA, que comenzó como un simple incentivo, se convirtió en una constante, la magia de nadar en AA capturó su espíritu. Las sensaciones únicas e irremplazables que experimentó en ese entorno novedoso no solo lo animaron, sino que lo entusiasmaron a seguir firmemente este camino:

La sensación, como para describir algo, es un gran relajamiento, desconexión del trabajo. Uno está en el agua, está lejos de la tierra, es una sensación de estar como aislado, pero está con el grupo. Estar en contacto con el agua me parece algo mágico que ni sé cómo describirlo. (entrevista a Fabian Parada)

Estas experiencias dan cuenta de cómo las trayectorias formativas condicionan el modo en que los nadadores se relacionan con el medio. Los primeros contactos suelen darse en espacios controlados —la piscina—, pero el vínculo con el mar se construye desde la decisión y la búsqueda personal.

En el grupo NAF Malvín, muchos relatos evocan trayectorias diferentes: más autodidactas, surgidas del encuentro fortuito con el medio. Fabio⁷ y otros integrantes mencionan que su práctica comenzó como una continuidad de los entrenamientos del club durante la pandemia, cuando las piscinas se clausuraron y el mar se volvió alternativa y refugio. Esa migración de la piscina al mar no solo significó un cambio de lugar, sino también de sentido, la playa que estuvo relegada hasta el momento se transformó en un espacio de libertad frente al encierro.

En reiteradas ocasiones, notamos que surge esta necesidad de acercarse al entorno natural, ya sea por voluntad, desafío o admiración. En ocasiones solo, quizá por falta de conocimiento de otras personas que estén haciendo lo mismo que uno, pero en la mayoría de las narrativas el grupo es un complemento fundamental a la práctica. Fabio reflexionaba acerca de lo que es nadar en grupo: “yo antes nadaba solo, pero ahora no podría; el grupo me da fuerza para entrar, para mantener la rutina”. (Entrevista a Fabio Baudo)

Ahora bien los motivos del cambio cómo vamos planteando son variables, puede surgir como una búsqueda de sensaciones, como respuesta a un factor extraordinario como la pandemia y que su regreso a la piscina quede interrumpido, o como nos comenta Antonio⁸ por respuesta al agotamiento de la ciudad como una forma de revalorización de la naturaleza, “la piscina me cansó, realmente ya no me agrada, aparte de ver lo mugrienta que es, la verdad que prefiero la mugre del agua abierta”. (Entrevista a Fabio Baudo).

En estas palabras podemos ver cómo se produce lo que Bourdieu (1979) denomina una subversión simbólica, la piscina —espacio tradicional de higiene y control— se resignifica como artificial e insalubre, mientras que la playa se vuelve un ámbito vital y natural. Gambarotta (2012) sostiene que el espacio condiciona las PC; en este caso, la elección de las AA encarna una crítica a la disciplina del cuerpo moderno y a la racionalidad instrumental de las piscinas (Horkheimer, 1947).

En suma, las trayectorias acuáticas de los grupos NAF revelan distintos modos de aprendizaje y apropiación del medio, pero todas confluyen en una búsqueda de libertad y de reencuentro con la naturaleza. Desde la enseñanza familiar o institucional hasta la práctica autodidacta, el mar aparece como un nuevo territorio formativo, donde el cuerpo —ya no disciplinado, sino sensible— encuentra otra forma de habitar el agua.

⁷ Fabio es referente del grupo NAF Malvin.

⁸ Antonio es referente del grupo NAF Malvin.

7.2. La técnica de la incertidumbre

Desde las trayectorias previas que cada nadador trae consigo, la técnica adquiere nuevas formas en el mar. Las AA imponen condiciones cambiantes que desafían el control aprendido en la piscina. Nadar se convierte, entonces, en un arte de la adaptación, una técnica de la incertidumbre.

Matías⁹, recordaba sus primeros nados en AA donde el frío y las condiciones del mar implicaban “salir de la zona de confort”. Para él, la experiencia no se mide únicamente por el dominio de la técnica, sino también por el reto cognitivo que representa abrirse a lo inesperado: “en un principio pensé que me iba a costar mucho, pero cuando lográs configurar la respiración con el frío, el cuerpo entra en un equilibrio”. (Matias Echeverry)

Su testimonio muestra un aprendizaje sensible, un trayecto en el que el cuerpo que primero experimenta dolor después encuentra ritmo y finalmente establece diálogo con el entorno: “Acá me dijeron, disfrutá, no compitas con nadie, esto es para vos”. (Entrevista a Matias Echeverry ...)

Ese desplazamiento del rendimiento hacia el goce marca un cambio profundo en la forma de entender la práctica: lo técnico se vuelve relativo, mientras que la experiencia corporal, el grupo y el entorno ocupan el centro.

Carina, desde su experiencia en el grupo NAF Solymar, describe el impacto de la iniciación en AA:a

Esa sensación de agua oscura, de profundidad, de no saber lo que hay abajo, temperatura más fría que la piscina, fue un shock para mí, me costó, pero lo pude superar. (Entrevista a Carina Kunin)

Rodrigo, por su parte, enumeraba los factores que tuvo que tener en cuenta al momento de modificar su técnica:

La técnica en aguas abiertas tuvo que ver mucho con la orientación, con aprender a conocerte para mantener la calma en un entorno que no podés controlar. (Entrevista a Rodrigo De los Santos)

El cuerpo utiliza los conocimientos adquiridos, pero se encuentra con un entorno que no responde a la previsibilidad del espacio cerrado. La flotación, la respiración y el modo de avanzar se modifican frente a la incertidumbre del oleaje, lo que requiere del nadador un proceso de aprendizaje tanto técnico como perceptivo. En esta línea, Antonio añadía:

⁹ Matias, integrante del grupo NAF Malvín.

En agua abierta no siempre tenés la visibilidad, no tenés la línea que te dice por dónde vas... tenés que mirar cada tanto, sin elevar tanto la cabeza. La respiración bilateral es básica, es súper importante. (Entrevista a Antonio Stankevicius)

Sobre estas adaptaciones que la técnica requiere en este medio, Carina complementa con la importancia de:

Saber flotar con serenidad y aprovechar el momento de la flotación para orientarse y tomar decisiones. La recomendación es cada seis u ocho brazadas levantar la cabeza. (Entrevista a Carina Kunin ...)

Estas observaciones muestran cómo la técnica se vuelve abierta, ya no responde a un esquema fijo, sino a una atención constante a las variaciones del entorno. Es entonces, donde llega un punto en que nadar deja de ser solo un asunto de técnica o razonamiento. En ese momento surge lo que Spinoza (1677/2014) denomina el tercer género de conocimiento, un saber intuitivo que nace de la conexión profunda entre el cuerpo y el objeto en este caso el MA. El conocimiento deja de ser cálculo y se convierte en conciencia del afecto, en la sensación del encuentro entre cuerpos. En palabras de Rodrigo: “aprendí a respirar en los momentos correctos, entre olas, a poder leer el mar... a conocer las corrientes”. Esta apertura se refleja también en varios de los relatos del grupo NAF Solymar cuando nos comentan que “a veces el mar está bravo, te golpea, y aprendés a dejarte llevar, no pelearle”. Numerosos nadadores del equipo de Malvín tuvieron experiencias similares. El miedo acuático no se manifiesta como un obstáculo, sino como un componente esencial de la experiencia, un umbral que debe superarse en conjunto. Margarita¹⁰, una de las nuevas participantes, relataba que:

El principal cambio fue sentir que no venís solo a nadar, sino a sintonizar con la naturaleza ((Entrevista Focus Group , participante de NAF Malvin).

Esa idea de sintonía emerge como una categoría nativa para pensar una actitud ecológica, donde el nadador no se impone al medio sino que aprende a fluir con él. Repensar la técnica como algo moldeado por factores internos y externos, puede entenderse con el pensamiento de Nancy (2008), Será que entiende que el cuerpo no es una unidad cerrada, sino el lugar donde el sentido se abre y se expone al otro. Como relataba Carina:

En el mar no podés pensar tanto, tenés que sentirlo. Te dejás llevar, mirás al de al lado, seguís el ritmo, y ahí aparece algo distinto. (Entrevista a Carina Kunin, realizada en Octubre)

En ese gesto de dejarse afectar por el entorno y por los otros, el cuerpo se descentra y se vuelve poroso, disponible. “El 30% es el entorno: el viento, el frío, la isla... hay que fluir,

¹⁰ Integrante del grupo NAF Malvin.

ahorrar energía y respirar lo máximo posible” sintetizaba Fabio. Su descripción muestra cómo el saber técnico se re-configura a partir de la percepción del ambiente, una técnica situada y sensible que se adapta al movimiento del mar. Otra nadadora del grupo NAF Solymar resumía así esta experiencia: “Es una energía distinta. No es solo nadar, es sentir el cuerpo, el agua y los otros, todo junto”. Estas vivencias revelan un tipo de saber que no se traduce en palabras ni en técnicas, sino en presencia expandida: un sentido compartido que reconfigura la percepción de sí y del entorno. En este punto, el cuerpo-agua emerge como forma de existencia sensible y relacional —un cuerpo que no busca dominar, sino habitar el mar. Tal como propone Gumbrecht (2003), esta estética de la presencia implica un conocimiento que se manifiesta físicamente en la materialidad del contacto y la vibración del entorno. En las AA, el cuerpo se constituye en una negociación constante con lo incontrolable, encontrando allí su verdadera potencia. En definitiva, la técnica en el mar no se enseña ni se domina: se encarna. Es un saber que se construye en la oscilación entre el control y la entrega, entre el cálculo y el sentir. El nadador aprende a ajustarse al ritmo del agua, del clima y del grupo, dando lugar a un modo de conocimiento que no se mide por la eficiencia, sino por la capacidad de estar presente. Nadar en AA es, así, un ejercicio de técnica y sensibilidad, un modo de habitar el mundo con el cuerpo.

7.3. Sentidos, naturaleza y ritualidad

Una vez recorridas las trayectorias y comprendida la técnica en su dimensión sensible, nos detenemos ahora en los sentidos que los nadadores atribuyen a la práctica. En los relatos, el acto de nadar aparece como algo más que un ejercicio físico, se vive como un ritual cotidiano de conexión con el mar, con los otros y consigo mismos. El agua se transforma en mediadora de experiencias que articulan lo corporal, lo afectivo y lo espiritual, configurando un modo particular de habitar la naturaleza.

Tomando aire e intentando profundizar en este mar extenso, nos proponemos traer dos autores que nos ayudan a pensar la relación cuerpo-agua y el surgimiento de este nuevo cuerpo que emerge en el pasaje de la piscina controlada a las AA. Este tránsito, más que un cambio de escenario, puede implicar un quiebre ontológico.

Como venimos reflexionando, en la piscina el cuerpo opera como un útil, una herramienta que se espera domine el medio bajo una lógica técnica y reproducible. Pero al lanzarse al mar, esa lógica se suspende.

Es distinto, porque el mar te pone en tu lugar. No sos el que manda, sos parte de algo más grande.
(Rodrigo De los Santos)

El cuerpo que emerge en el agua abierta se aproxima a la noción de la Cosa de Heidegger (1950), donde el cuerpo deja de ser un objeto para convertirse en un evento de reunión. En esa inmersión, el cuerpo-cosa reúne la materialidad líquida del mar, las condiciones climáticas, su propia vulnerabilidad y el asombro estético ante el entorno. El cuerpo ya no actúa sobre el medio, sino que se constituye junto a él.

Proponemos fundamentar este diálogo con la idea de cuerpos de agua (Pedragosa, 2022), aludiendo a la necesidad de nombrar mares y ríos como entidades activas, y no como meros “espejos de agua”. Al hacerlo, la inmersión se revela como un encuentro relacional y simétrico entre dos cuerpos; el cuerpo-en-el-agua emerge como una nueva entidad redefinida por el MA, encarnando la estética de la presencia en su máxima expresión.

Cuando nado largo, es como un momento de meditación. Me conecto conmigo, siento que estoy unido al MA, somos uno. (Rodrigo De los Santos)

Ese “somos uno” condensa el sentido spinoziano del conocimiento intuitivo (Spinoza, 1677), donde el cuerpo sabe porque se deja afectar. La presencia exigida por el mar se convierte en una forma de conciencia en la que el nadador ya no se opone al medio, sino que se constituye con él. Por lo tanto, sumergirse se convierte en el camino para experimentar la relación entre el cuerpo y el agua, dejando de lado la lógica del control e introduciéndose a una nueva manera de conexión.

Hay días que el agua está fría o movida, pero cuando te metes, desaparece todo. Es como si el mar te abrazara. (Entrevista Focus Group , participante de NAF Solymar)

En estos testimonios se revela el significado profundo de esta práctica: el agua como una fuerza que envuelve, purifica, renueva e integra. La persona que nada pasa por un cambio que tiene cierto aspecto ritual, una transformación temporal en la que su cuerpo se fusiona con la naturaleza.

El cuerpo colectivo

En los grupos NAF Solymar y NAF Malvín, el NAA va mucho más allá de lo técnico o lo individual. En el mar, los cuerpos se acompañan, se cuidan y aprenden juntos.

El grupo te da confianza, porque si pasa algo sabés que hay alguien cerca. En el mar no estás solo, eso te da tranquilidad. (Entrevista a Fabio Marianella)

La consigna de esperarse y reagruparse durante las travesías revela que la práctica del nado se vuelve también una pedagogía del cuidado: el grupo se sostiene y la autonomía individual se conforma en una red de interdependencias. Tal como comentaba un participante del grupo NAF Malvín, “en el grupo cada uno tiene su ritmo, pero cuando estamos en el agua somos uno solo, avanzamos juntos”. O en palabras de Carina, “si no fuera por el grupo, no me metía más”.

Como sostiene Nancy (2008), el cuerpo está siempre expuesto al otro; en el caso del NAA, esa exposición se materializa en la inmersión conjunta, en la certeza de que nadar acompañado es también una forma de cuidado: “nos cuidamos entre todos, si alguien se queda atrás lo esperamos”. (Entrevista a Rodrigo De los Santos)

Esta apertura —que Sáez (2018) define como disponibilidad del cuerpo ante la estimulación del entorno— se convierte en un modo de estar en el mundo donde la vulnerabilidad se transforma en potencia. Desde otra mirada más amplia, Neimanis (2017) y Manning (2009) nos permiten pensar estas experiencias como flujos donde los cuerpos humanos, el agua y los afectos se entrelazan y se sostienen mutuamente. Los grupos NAF encaran este encuentro como un cuerpo colectivo, un cuerpo que siente, se cuida y se transforma dentro del mar.

Naturaleza y ritualidad

El vínculo con la naturaleza aparece en las entrevistas como una búsqueda de calma, conexión y renovación: “yo vengo acá y desconecto de todo. Me olvido del ruido, del trabajo, de la ciudad” (Entrevista a Antonio Stankevicius). Esta necesidad de des-urbanización, de silencio y de contacto con cuerpos no humanos, se integra a lo que Pedragosa (2022) identifica como una revalorización de la naturaleza en las prácticas post-pandemia. El mar se convierte en un territorio que ordena la vida y devuelve un tiempo propio frente a la aceleración cotidiana. Los gestos cotidianos de la práctica —preparar el equipo, entrar juntos al agua, formar el círculo final— se vuelven rituales de pertenencia y transformación. Según Fabio,

Cuando estamos en el agua y nos miramos todos, te das cuenta de que somos un grupo. Y que el mar también es parte (Entrevista a Fabio Marianella).

O como otra participante del grupo NAF Solymar expresaba:

Mi semana gira en torno a los días que nado en el mar. (Entrevista Focus Group , participante de NAF Solymar)

El cierre en círculo, las boyas naranjas flotando, los saludos, los abrazos y el grito de “¡entramos juntos y salimos juntos!” condensan el sentido de comunidad. Desde la costa, las boyas se ven como un cardumen que se dispersa y vuelve a reunirse: una imagen viva del cuerpo colectivo en el MA.

Siguiendo a Neimanis (2017), el agua puede pensarse como un agente que participa de la subjetivación: las corrientes afectan, pero también los afectos circulan entre los cuerpos. Esta reciprocidad produce una espiritualidad material, no religiosa, sino sensorial, ecológica, terrenal. En este marco, nadar en AA deja de ser una práctica deportiva para convertirse en una forma de vida, un ritual cotidiano de conexión con la naturaleza y los otros. El cuerpo-agua-otros-naturaleza se presenta como una figura que reúne todo lo trabajado; trayectorias, técnicas y sentidos entrelazados en una experiencia corporal situada, donde cada inmersión es una forma de volver a empezar.

8. Conclusiones

Al llegar a la orilla de este trabajo, después de sumergirnos en relatos, conceptos y mareas de experiencias, comprendemos que el NAA trasciende su carácter de práctica deportiva para convertirse en una forma de existencia. Lo que comenzó como una exploración de trayectorias, técnicas y sentidos, se fue transformando en una indagación sobre los modos en que los cuerpos se reinventan al encontrarse con el agua y con los otros. Las entrevistas, los encuentros y las observaciones nos permitieron reconocer que las AA no solo se nada, sino que se habita, se piensa y se siente.

Como planteamos a lo largo de la investigación el tránsito desde la piscina hacia el océano no implica únicamente un cambio de escenario sino que supone una reconfiguración profunda del cuerpo, de la mirada y del vínculo con la naturaleza. Los nadadores entrevistados dieron cuenta de este pasaje como un proceso de despojo y apertura, dejando atrás la seguridad del borde, la línea de referencia, el control del gesto, para lanzarse hacia lo incierto. Esa incertidumbre, lejos de ser un obstáculo, se vuelve aprendizaje. El cuerpo aprende a escuchar el entorno, a leer las corrientes, a regular el esfuerzo según el viento o el frío. La técnica, que

en la piscina era objeto de control y corrección, en el mar se vuelve diálogo y sensibilidad. Así, la técnica deja de ser una forma de dominio para convertirse en una forma de escucha.

Las trayectorias formativas de los nadadores muestran que cada cuerpo llega al mar con una historia, con disposiciones incorporadas, con miedos y saberes que se actualizan en cada entrada a las AA. Algunos, como Carina o Rodrigo, traen consigo un recorrido institucional, el aprendizaje de la piscina, el gesto aprendido bajo la mirada del docente. Otros, como Fabián, llegan a las AA desde la experiencia cotidiana, el juego, la playa cercana, el vínculo espontáneo. Pero todos confluyen en un punto, la búsqueda de una experiencia que los devuelva a lo esencial, al cuerpo que se reconoce vulnerable pero también capaz de sostenerse en el movimiento. El agua, en este sentido, se vuelve un territorio de igualdad, allí donde las diferencias sociales o formativas se disuelven, y sólo queda el cuerpo disponible ante lo imprevisible.

Desde la dimensión técnica, el mar desarma las certezas. Cada ola, cada cambio de temperatura, exige una respuesta singular. No hay manual que prepare para la irregularidad del oleaje. La respiración se vuelve intuitiva, la brazada se adapta, el cuerpo aprende a ceder. Como señala Spinoza (1677), hay un conocimiento que no proviene de la razón ni del cálculo, sino de la intuición, del afecto y del encuentro. Ese tercer género de conocimiento se manifiesta en el nadador que deja de aplicar una técnica para comenzar a sentirla. El mar enseña sin palabras, enseña a fluir, a calibrar el ritmo, a reconocer los límites sin resistirlos. Aprender en el mar es aprender a no imponer. Es, en el sentido más profundo, aprender a estar con. Pero este estar no se da en soledad. En los grupos NAF Solymar y NAF Malvín, el nado se configura como una práctica colectiva de cuidado y presencia compartida. La consigna “entramos juntos y salimos juntos” resume una ética del encuentro que atraviesa toda la experiencia. En el agua, la interdependencia se vuelve palpable, donde cada cuerpo se sostiene en la confianza del otro. Si alguien se queda atrás, el grupo espera; si una ola sorprende, las miradas se buscan; si el frío cala, la risa compartida devuelve el calor. El mar, que podría ser una amenaza, se transforma en abrigo. Se aprende a flotar también gracias al otro. En ese tejido de presencias emerge lo que hemos nombrado cuerpo-agua-otros, esta nueva corporalidad expandida que se produce en la conjunción de la materia líquida, la sensibilidad humana y el lazo comunitario. En las voces de los nadadores, el grupo aparece no solo como acompañamiento, sino como fuerza vital: “el grupo me da fuerza para entrar, para mantener la rutina” (entrevista a Fabio) o “el mar te acompaña, no estás solo. (entrevista

a Margarita). En esas frases se condensa una pedagogía del cuidado que se construye sin discursos formales, en el gesto simple de mirarse, de compartir el ritmo, de estar disponibles. La técnica, la seguridad y el placer se funden en una sola experiencia, la de sentirse parte de algo más amplio que uno mismo. Jean-Luc Nancy (2008) lo expresa al decir que el cuerpo no es una unidad cerrada, sino el lugar donde el sentido se abre y se expone al otro. En el mar, esa exposición alcanza su expresión más literal: el cuerpo se entrega al movimiento de las olas, al frío, a la corriente y al grupo.

En el plano de los sentidos, emerge una dimensión ritual que los propios nadadores identifican, aunque no siempre la nombran así. Nadar en AA no es una acción cualquiera, tiene un comienzo, un tránsito y un cierre. Hay un modo de preparar el cuerpo, de respirar antes de entrar, de ajustar los accesorios, de mirar la línea del horizonte. Hay un momento de silencio compartido, una pausa antes del primer paso hacia el agua fría. Luego, la inmersión, el golpe inicial del agua, el ajuste del cuerpo, el ritmo que se sincroniza con el de los otros. Y al final, el círculo en el agua, el saludo, la risa. Todo se repite, con variaciones, como un rito que ordena el tiempo y da sentido a la práctica. Esa ritualidad no responde a una lógica religiosa, sino a una forma de espiritualidad corporal y terrenal. Como propone Neimanis (2017), el agua no es solo entorno, sino agente que nos atraviesa, nos constituye, nos devuelve algo de lo que somos. En el mar, los nadadores experimentan una suerte de “ecología encarnada”, donde cuerpo y naturaleza no se oponen, sino que coexisten en un mismo flujo. Ya no se trata de dominar el medio, sino de convivir con él, de aprender a leer sus señales, de aceptar sus límites. Esa transformación, que parece sutil, es profundamente política, debido a que implica pasar de un pensamiento antropocéntrico —donde el ser humano usa y controla— a un pensamiento ecológico —donde el ser humano se reconoce parte, vulnerable y responsable—. La práctica del NAA se convierte así en un espacio de resistencia frente a la lógica de la productividad, la competencia y el control. En un mundo cada vez más acelerado y urbano, los grupos NAF representan una forma de reapropiación del tiempo y del cuerpo. Como decía Antonio: “yo vengo acá y desconecto de todo. Me olvido del ruido, del trabajo, de la ciudad”. Esa búsqueda de silencio, de desconexión y de contacto, revela una necesidad contemporánea de volver a lo esencial, de encontrarse con lo que no se puede calcular. El mar aparece entonces como un espacio de reeducación sensorial, un aula abierta donde se aprende a respirar distinto, a mirar distinto, a sentir distinto. En las experiencias que relatan quienes integran los grupos estudiados, el agua no es solo un entorno físico sino una presencia que obliga a aflojar el ritmo habitual, a correrse de la lógica del

rendimiento y a disponerse de otro modo frente al mundo. El mar, en ese sentido, suspende por momentos la urgencia de tener que “hacer”, habilitando una forma de estar más receptiva, más lenta y más atenta a lo que el cuerpo siente y necesita.

A lo largo de esta investigación, descubrimos que nadar en AA es, en el fondo, una práctica de transformación. Los nadadores se modifican en su manera de percibir el cuerpo, de concebir el riesgo, de relacionarse con la naturaleza y con los demás. Lo que en la piscina era disciplina, se vuelve libertad; lo que era técnica, se vuelve intuición; lo que era entrenamiento, se vuelve experiencia. Las AA enseñan otras técnicas, la del respeto, la del cuidado, la del sentir antes que medir. Enseña que el conocimiento no siempre está en la mente, sino en la piel, en el ritmo, en la respiración compartida. En este sentido, el NAA puede entenderse como una práctica corporal situada y ecológica, que invita a repensar la educación física desde su potencial humanista. Nos enseña que formar cuerpos no es solo enseñar técnicas, sino habilitar experiencias donde el cuerpo aprenda a percibir, a cuidar y a vincularse. En el mar, cada nadador reaprende lo que significa estar vivo, sentir el frío, adaptarse al movimiento, perder y recuperar el equilibrio. Y, sobre todo, aprende que nadar no es avanzar hacia un destino, sino sostenerse en el flujo constante de la vida. En definitiva, los nadadores y nadadoras de los grupos NAF nos muestran que ser cuerpo-agua-otros es aceptar la vulnerabilidad como forma de sabiduría. Que el conocimiento técnico y el conocimiento sensible no son opuestos, sino complementarios. Que la práctica corporal puede ser también una forma de pensamiento. Y que, en el gesto de tirarse al mar, de entrar juntos y salir juntos, late una educación del cuerpo para habitar el mundo con más presencia y respeto.

9. Bibliografía

Alonso, V. (2019). Cuerpos que son gimnastas: Formación corporal, técnica y estética en la gimnasia artística. Trabajo inédito, Universidad de la República.

Alonso, V. Pastorino, M (2022). Cuerpos que son gimnastas. Formación corporal, técnica y estética en la Gimnasia Artística.

Batthyány, K., Cabrera, M. (Coords.). (2011). Metodología de la investigación en ciencias sociales: Apuntes para un curso inicial. Universidad de la República.

Bauman, Z. (2001). Modernidad líquida. Fondo de Cultura Económica.
[https://biblioteca.umem.mx/books/Zygmunt%20Bauman/Modernidad%20Liquida%20\(157\)/Modernidad%20Liquida%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf](https://biblioteca.umem.mx/books/Zygmunt%20Bauman/Modernidad%20Liquida%20(157)/Modernidad%20Liquida%20-%20Zygmunt%20Bauman.pdf)

Bourdieu, P. (1979). La distinción: Criterio y bases sociales del gusto. Taurus.

Bourdieu, P. (1991). El sentido práctico. Taurus.

Cabrera, I. (2024). De la piscina a las AA: Un viaje pedagógico desde la técnica a la experiencia. Revista AIDEA: Cuerpo, Educación y Sociedad, 2(1), 22–28.
<https://www.asociacionaidea.com/wp-content/uploads/2025/01/2e.-De-la-Piscina-a-las-Aguas-Abiertas-Ignacio-Cabrera-1.pdf>

Crisorio, R. (2015). Actividad(Des) Física(s) vs. Prácticas Corporales. Revista Praxis Educativa, 19(2), 6-12.

Dogliotti, P y Rodríguez, R (comp). Desarrollos actuales de investigación en Educación Física en Uruguay. Editorial Tradinco.

Domínguez, M. E., Merino, F., Piñeyro, C., Martín, M. de la P., Sanz, L., & Angelani, F. (2016). Sentidos y significados de las prácticas acuáticas según los contextos socioculturales. Perspectivas en Educación Física: Documentos y notas de investigación, Notas de Campo y Series de Datos(1). Universidad Nacional de La Plata.

<http://efendocumentos.fahce.unlp.edu.ar/ncsd/PEFncysd01.pdf>

Elliott, L., Christie, J. (2025). Perceived benefits and barriers to open water swimming: A survey-based study. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 28(1), 45–62.
<https://scholarworks.bgsu.edu/ijare/vol14/iss4/1/>

Ferreyra Balestra, J. P. (2013). De la pileta a las AA. *Lecturas: Educación Física y Deportes*(175), 1–11.
https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/37088/Documento_completo.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Galak, E. (2015). Una gramática de lo corporal. En E. Galak & E. Gambarotta (Eds.), *Cuerpo, educación, política: Tensiones epistémicas, históricas y prácticas* (pp. 21–40). Biblos.

Gambarotta, E. M., Galak, E. (2012). Educación de los cuerpos: Crítica de la reproducción social y de las potencialidades de su transformación en el marco de la Educación Física. *Estudios Pedagógicos*, 38(2), 273–289.

Gambarotta, E. (2015). El cuerpo como problema epistemológico: En torno a los usos del cuerpo. En E. Galak, E; Gambarotta, E. (Eds.), *Cuerpo, educación, política* (pp. 41–57). Biblos.

Gambarotta, E. (2016). *Crítica corporal de lo político: Técnica y estética en el estudio del cuerpo y del deporte*. Prometeo.

Gambarotta, E. (2016). La sociogénesis del modo de corporalidad moderno. El problema del objeto en las investigaciones sobre el cuerpo a partir de la teoría crítica reflexiva. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 38(3), 304–311.

García Gariglio, L., Gándaro, P., Cardozo, N., Bianchi, M., Santoro, A., País, T., Rubio, I. (2008). Conceptos, actitudes y prácticas en salud sobre prevención de lesiones en niños menores de 10 años. *Archivos de Pediatría del Uruguay*, 79(4), 284–290.

Gumbrecht, H. U. (2003). Producción de presencia: Lo que el significado no puede transmitir. Editorial Gedisa.

Heidegger, M. (2007). Caminos de bosque (H. Cortés; A. Leyte, Trads.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1950, incluye el ensayo "La Cosa").

Horkheimer, M. (2002). Crítica de la razón instrumental (trad. H. A. Murena). Editorial Trotta. (Obra original publicada en 1947).

Laval, C., Dardot, P. (2015). La nueva razón del mundo: Ensayo sobre la sociedad neoliberal. Gedisa.

Le Breton, D. (2002). Antropología del cuerpo y modernidad. Nueva Visión.

Manning, E. (2009). Relationscapes: Movement, art, philosophy. MIT Press.

Membrive Ruiz, A. (2022). La construcción de trayectorias personales de aprendizaje: conexiones entre experiencias de aprendizaje en múltiples contextos [Tesis doctoral, Universitat de Barcelona]. Dipòsit Digital de la Universitat de Barcelona. https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/193286/1/AMR_TESIS.pdf

Moreno Murcia, J. A. (2006). Actividad física en el MA: Propuesta para una intervención desde el ámbito educativo. Gymnos.

Munatones, L. (2017). Experiencias corporales en aguas frías. Trabajo inédito.

Nancy, J.-L. (2008). Corpus. Amorrortu.

Neimanis, A. (2017). Bodies of water: Posthuman feminist phenomenology. Bloomsbury Academic.

OPS/OMS. (2014). Informe mundial sobre prevención del ahogamiento. Organización Mundial de la Salud.

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241564786>

Ortiz, A. (2020). Competencias acuáticas: una propuesta pedagógica situada. Editorial Universitaria.

Pedragosa, M. (2022). Nado en AA en Uruguay: análisis del fenómeno de expansión de la práctica tras la pandemia por Covid-19. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 6(12), 60-67. <https://doi.org/10.21134/riaa.v6i12.1848>

Pineau, P. (2001). Escolarizar lo sensible. En P. Pineau (Comp.), *Escolarizar lo sensible* (pp. 9–35). Novedades Educativas.

Sáez, M. (2017). *Lo que el cuerpo nombra: Una etnografía sobre formación, danza contemporánea y acrobacia* (Tesis doctoral). Universidad de Buenos Aires.

Soares, C. L. (2005). *Imagens da educação no corpo: Estudo a partir da ginástica francesa no século XIX*. Autores Associados.

Spinoza, B. (2014). *Ética demostrada según el orden geométrico* (V. Peña, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada póstumamente en 1677).

Trincheri, A. (2022). *Nadar desde el cuerpo: Enseñanza situada en el MA*. Homo Sapiens.

Tourn, M., Ruffini, M. (2020). ¿Qué es “saber nadar”? Representaciones sociales en torno al aprendizaje de la natación. *Revista Educación Física y Ciencia*, 22(2), 1–14. <https://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/90085>