

NADO EN AGUAS ABIERTAS EN URUGUAY: ANÁLISIS DEL FENÓMENO DE EXPANSIÓN DE LA PRÁCTICA TRAS LA PANDEMIA POR COVID-19

María Pedragosa Alberti¹

¹Instituto Superior de Educación Física – Universidad de la República del Uruguay.

OPEN ACCES

*Correspondencia:

María Pedragosa Alberti
Depto. Tiempo Libre y Ocio, UdelaR.,
Prof. Alberto Langlade s/n,
mariapa78@gmail.com

Funciones de los autores:

Idea original, búsqueda de
antecedentes, desarrollo de la
encuesta, análisis e
interpretación de datos,
escritura completa del artículo y
maquetación.

Recibido: 24/09/2022

Aceptado: 24/10/2022

Publicado: 31/10/2022

Citación:

Pedragosa-Alberti, M. (2022). Nado en
aguas abiertas 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-
66.

[10.21134/riaa.v6i12.1848](https://doi.org/10.21134/riaa.v6i12.1848)



Creative Commons License

Esta obra está bajo una licencia de
Creative Commons Reconocimiento-
NoComercial-Compartir-Igual
4.0 Internacional

Resumen

Antecedentes: El nado en aguas abiertas en Uruguay ha estado principalmente asociado a competencias de verano. Sin embargo, tras la imposición de restricciones por la pandemia de Covid-19, se ha observado un aumento de personas aficionadas a la práctica y la misma se ha extendido a todo el año.

Objetivos: Indagar en el fenómeno de expansión del nado en aguas abiertas y en las características y motivaciones de los nadadores antes y después de la pandemia por Covid-19.

Método: Realización y análisis de encuesta digital enviada a nadadores de aguas abiertas.

Resultados: El número de nadadores se ha duplicado luego de las restricciones. La mayoría de los que ya nadaban en aguas abiertas, estuvieron vinculados al nado competitivo en algún momento de su vida mientras que la mayoría de quienes se iniciaron durante la pandemia, no. La motivación actual por la práctica parece estar vinculada a la reconexión con el entorno natural, el bienestar emocional y al encuentro con otros.

Conclusiones: Se demuestra que el alto nivel deportivo no es necesario para el desarrollo de la práctica, aunque tampoco suficiente. Por otra parte, se concluye que el nado en aguas abiertas ha dejado de ser una práctica ligada mayoritariamente a la competición, para ser una práctica recreativa con valor en sí misma y de disfrute. El nado en aguas abiertas en Uruguay ha sido resignificado.

Palabras clave: naturaleza, cuerpos de agua, competencias acuáticas, seguridad acuática.

Open water swimming in uruguay: analysis of the expansion of the practice after the covid-19 PANDEMIC

Background: Open water swimming in Uruguay has been mainly associated with summer competitions. However, after the imposition of restrictions due to the Covid-19 pandemic, there has been an increase in people who are fond of the practice and it has spread throughout the whole year.

Objetivos: To investigate the open water swimming expansion phenomenon and, swimmers features and motivations before and after the Covid-19 pandemic.

Method: Implementation and analysis of a digital survey sent to open water swimmers.

Results: The number of swimmers has doubled after the restrictions. The majority of those who already swam in open water were linked to competitive swimming at some point in their lives, while the majority of those who started swimming during the pandemic were not. The current motivation for this practice seems to be attached to the reconnection with the natural environment, emotional well-being and the encounter with others.

Conclusions: It is shown that the high sports level is not necessary for the development of this practice, although it is not sufficient either. On the other hand, it is concluded that open water swimming has ceased to be a practice linked mainly to competition, to become a recreational practice with value in itself. Open water swimming in Uruguay has been resignified.

Keywords: nature, water bodies, water competence, water safety.

Natação em águas abertas no uruguai: análise da expansão da prática após a pandemia de covid-19

Introdução: A natação em águas abertas no Uruguai tem sido associada principalmente às competições de verão. No entanto, após a imposição de restrições devido à pandemia de Covid-19, houve aumento de pessoas que gostam da prática e ela se espalhou ao longo do ano.

Objetivos: Investigar o fenômeno da expansão da natação em águas abertas e as características e motivações dos nadadores antes e após a pandemia de Covid-19.

Método: Implementação e análise de um questionário digital enviado a nadadores de águas abertas.

Resultados: O número de nadadores dobrou após as restrições. A maioria dos que já nadavam em águas abertas estava ligada à natação competitiva em algum momento de suas vidas, enquanto a maioria dos que começaram a nadar durante a pandemia não. A motivação atual para a prática parece estar ligada à reconexão com o ambiente natural, ao bem-estar emocional e ao encontro com o outro.

Conclusões: Mostra-se que o alto nível esportivo não é necessário para o desenvolvimento da prática, embora também não seja suficiente. Por outro lado, conclui-se que a natação em águas abertas deixou de ser uma prática ligada principalmente à competição, para ser uma prática recreativa com valor em si mesma. A natação em águas abertas no Uruguai foi resignificada.

Palavras-chaves: natureza, corpos d'água, competência aquática, segurança aquática.

Introducción

El nado en aguas abiertas (AA) fue definido por Munatones (2011, p.2) como “el nado 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”. Por su parte, la Federación Internacional de Natación (Fédération Internationale de Natation [FINA], 2022, p.2) define el nado en AA como cualquier “competición que tiene lugar en ríos, lagos, océanos o canales de agua excepto los eventos de 10 km”. Esta definición de la FINA es más restringida que la primera ya que solo considera el nado en AA competitivo, es decir, aquel donde dos o más personas se disputan algo (RAE, 2023), en este caso un puesto, quedando así excluido el nado recreativo entendido este como aquel que se desarrolla con fines de placer (Munatones, 2011). Por tanto, dado que en este trabajo se abordará el nado en AA en un sentido amplio y no aquel restringido a la competición, se utilizará la definición de Munatones (2011) haciendo algunas apreciaciones previas sobre los conceptos que involucra la misma: el concepto de “nadar” y el concepto de “cuerpos de agua”.

El verbo nadar, así como todos sus derivados, será tomado en este trabajo bajo la definición de la Real Academia Española (RAE, 2022) que expresa lo siguiente: “Trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo”. Esta definición valida cualquier forma de desplazamiento más allá de los estilos específicos de nado orientados a la competición.

En cuanto a los “cuerpos de agua”, se justificará a continuación la importancia de utilizar este término para englobar los diferentes espacios en los que la práctica del nado en AA puede desarrollarse. En el ámbito del socorrismo acuático, muchas veces se hace uso del término “espejo de agua” para referirse a lo que realmente son “cuerpos de agua” (ej.: Cruz Roja Uruguay, 2021; Instituto Superior de Educación Física – Universidad de la República [ISEF – UdelaR], 2007; Subcomisión de prevención de accidentes, 2009). Este último hace referencia a la superficie del agua expuesta y en contacto con la atmósfera de los ecosistemas lénticos (aquellos donde el agua está en reposo como lagos, lagunas, estanques y represas artificiales), dejando afuera aquellos cuerpos de agua donde existen corrientes y oleaje (ej. ríos y mares). Por otra parte, este término pone foco en la superficie invisibilizando la profundidad, cuando es ésta la que permite la práctica del nado al determinar la falta de apoyos que la define (RAE, 2022), y además, es quien denota implícitamente el riesgo de ahogamiento que no podemos ignorar (Short & Hogan, 1994). Por tanto, en el marco de este trabajo, se entiende acertado hacer uso del término “cuerpos de agua” para denominar los espacios donde se desarrolla la práctica, ya que ésta, considera las tres dimensiones propias de todos los “cuerpos”.

El nado en aguas abiertas en el Uruguay

Si bien la historia de los baños de mar en Uruguay se remonta al siglo XIX, la playa en particular, pero también otros cuerpos de agua, se han consolidado como espacios recreativos una vez que el gobierno de José Batlle y Ordoñez disminuye la jornada laboral a 8hs e instaura el día libre semanal (Rivero, 2016). Esta política estuvo sustentada por la idea de que los trabajadores tenían derecho a la recreación y a la posibilidad del contacto con la naturaleza, y gracias a ella, cada vez más personas empezaron a acudir a la playa en busca de un espacio recreativo (Rivero, 2016).

Por aquel entonces, en el año 1914, la Comisión Nacional de Educación Física inauguró un pabellón flotante donde empezó a funcionar, en aguas abiertas, la escuela de Natación denominada “Chata” (Federación Uruguaya de Natación [FUN], 2022b). Con la progresiva construcción de la rambla de Montevideo, cada vez más

turistas y ciudadanos empezaron a concurrir a las playas por lo cual, se hizo cada vez más frecuente la incidencia de los ahogamientos (Rivero, 2016). Esto derivó en la necesidad de aumentar las clases de natación que se brindaban en la “Chata”, y poco a poco, fueron surgiendo las piscinas tanto abiertas como cerradas, con lo cual, la “Chata” finalmente deja de funcionar como proyecto educativo (FUN, 2022b; Rivero, 2016). De esta forma, empieza desarrollarse la natación deportiva cambiando el foco desde la enseñanza de habilidades básicas para la supervivencia en el medio natural hacia la enseñanza de estilos específicos cada vez más técnicos en piscinas (FUN, 2022b; Rivero, 2016).

De todas formas, la natación no termina de desvincularse de las AA pero su vínculo será fundamentalmente bajo el formato competitivo como una actividad accesoria del nado deportivo. Es decir, el nado en AA empieza a desarrollarse como una disciplina de carácter fundamentalmente competitivo a través de torneos organizados por la FUN y la Liga Nacional de Natación Master (LNNM) destinados tanto a nadadores federados como no federados (ver ejemplos de convocatorias: FUN, 2022a; LNNM, 2022). Estos torneos se disputaban solamente en verano, ya que, por reglamento internacional, hasta el 2022 inclusive, la temperatura del agua no debía descender de los 16° durante los mismos (FINA, 2017). De esta forma, los nadadores que entrenaban todo el año en piscina, se volcaban a las aguas naturales solamente en los torneos de verano.

Sin embargo, si bien actualmente en Uruguay siguen existiendo torneos competitivos de verano, el nado en AA ha sufrido un cambio sustancial durante la pandemia por Covid-19 a partir del inicio de las restricciones sociales en marzo del 2020. Este cambio ha sido tan evidente que cualquier transeúnte habitual de la rambla Montevideana podrá contestar sin titubeos a la pregunta, ¿qué es ese conjunto de boyas anaranjadas que se ven el mar día tras día? (Figura 1). Pregunta que sin dudas dos años atrás, no podría haber sido respondida ni tampoco formulada porque el fenómeno aún no había “explorado” y el uso de boyas de seguridad aún no se había impuesto. Es evidente entonces que esta práctica ha sufrido un proceso de expansión durante los dos años de pandemia y hoy, parecería denotar un carácter más bien recreativo que competitivo y con continuidad a largo de todo el año.

Figura 1. Visualización a distancia de los flotadores que utilizan los nadadores como elemento de seguridad a) Playa La Aguada (Rocha - Uruguay) Foto: Gabriel Grassi, b) Laguna de los Cuervos (Lavalleja - Uruguay) al pie del cerro con mismo nombre. Foto: Ignacio Cabrera.





Los diversos registros en las redes sociales dan cuenta de los múltiples grupos de nado que han surgido a lo largo y ancho del país. Cada uno de ellos se identifica con su sitio habitual de nado aunque también se comparten instancias de nado colectivo donde participan varios grupos. Entre estos grupos, cabe mencionar algunos como los Nadadores de Aguas Frías (NAF) de Montevideo, NAF del Cerro, NAF Maldonado, Toninas de la Costa, Las Tapiocas, y Nadadores del Águila entre otros. Todos ellos pueden encontrarse por su nombre en redes sociales como Instagram o Facebook.

Pero entonces, tomando en cuenta los hechos cabe preguntarse, ¿qué es lo que ha llevado a la expansión de esta práctica durante la pandemia?, ¿qué experiencia previa con el agua tenían las personas que se iniciaron al nado en AA durante la misma?, ¿por qué todas estas personas no se habían acercado a la práctica anteriormente?, ¿qué los mantiene desarrollando la práctica al día hoy?.

Considerando lo expuesto, se plantea como objetivo de este trabajo indagar en estas preguntas, buscando comprender y analizar el fenómeno de expansión de la práctica de nado en AA durante la pandemia y su mantenimiento hasta el día de hoy tras el levantamiento de las restricciones.

Método

Para obtener respuesta a las preguntas planteadas, se eligió diseñar una encuesta virtual. Esta modalidad está ganando interés por la academia en su utilización con fines de investigación pero es necesario tomar en cuenta ciertas limitaciones (Kaye y Johnson, 1999). Los autores que han indagado sobre esta metodología llegan a la conclusión de que tiene muchas ventajas, siendo la principal desventaja, la limitación en el acceso a una muestra representativa dado que no todas las personas tienen acceso a internet de forma igualitaria (Kaye y Johnson, 1999; Martínez et al., 2005). Sin embargo, dado que las redes sociales son la forma de comunicación principal de los grupos de nado en AA, para lo cual, es necesario el acceso a internet, se asumió que en este caso el acceso a una muestra representativa no sería una dificultad.

Para diseñar la encuesta, en esta oportunidad se eligió la plataforma Googleforms. El link para la misma fue enviado a diversos grupos de nado en AA del Uruguay, estuvo disponible durante una semana del mes de agosto de 2022 y en todo momento se mantuvo la confidencialidad de la identidad de los encuestados.

La información obtenida fue posteriormente analizada y en los casos en que fue relevante establecer la existencia o no de diferencias significativas, se utilizó el test del Chi cuadrado (X^2).

Muestra

La encuesta fue completada de forma voluntaria por un total de 145 personas. La gran mayoría está comprendida en la franja de 40 a 60 años, seguida de la franja de 20 a 40 años, los mayores de 60 y los

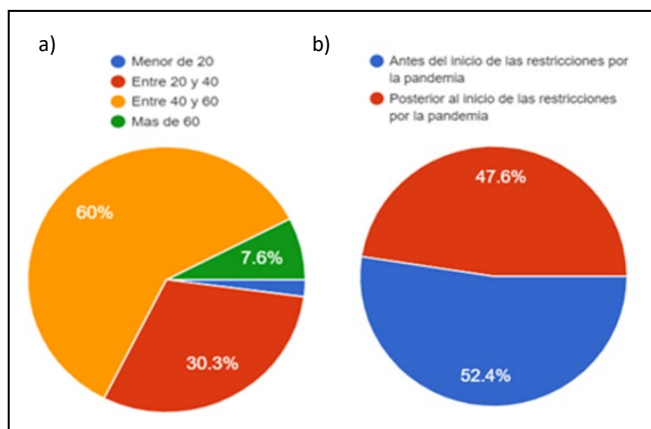
menores de 20 (Figura 2a). Este resultado podría ser base para otro estudio de corte social o antropológico, ya que resulta interesante el elevado porcentaje que representa la franja 40-60 siendo este del 60%.

Resultados

Con el objetivo de dividir los encuestados en dos grupos, se estableció como límite el inicio de las restricciones debido a la pandemia en marzo de 2022 y se les preguntó si el inicio de la práctica fue anterior o posterior a ese momento. Tal como se esperaba en función de lo observado, casi la mitad de quienes desarrollan la práctica actualmente, se iniciaron en la misma luego del inicio de las restricciones (Figura 2b). Considerando a los encuestados como una muestra representativa del total de nadadores de AA, se puede decir que la cantidad de nadadores se ha duplicado tras la pandemia.

De ahora en adelante, se utilizarán los términos “grupo 1” (G1) y “grupo 2” (G2), para hacer referencia a quienes iniciaron la práctica en algún momento de su vida antes de la pandemia y quienes se iniciaron posteriormente al inicio de las restricciones, respectivamente.

Figura 2. a) Porcentaje de franjas etarias de los encuestados (en años), b) Porcentaje de encuestados que iniciaron la práctica antes o después del inicio de las restricciones.

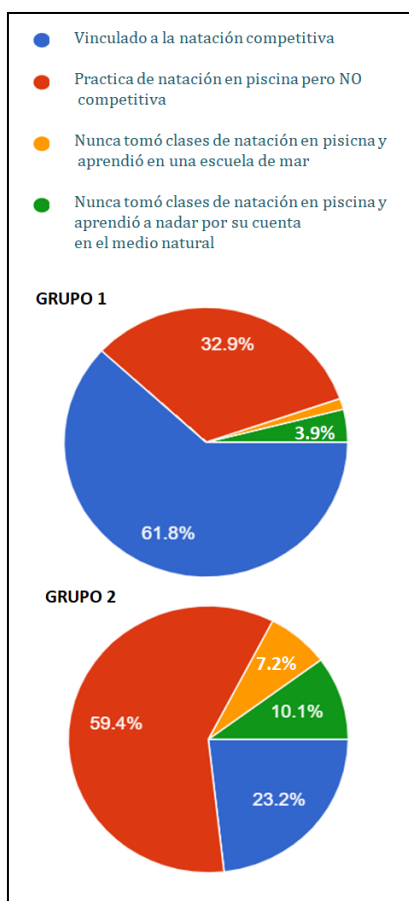


Respecto al vínculo con la natación previo a iniciarse en AA, se buscó distinguir dentro de cada grupo, cuántas personas tenían vínculo con la natación competitiva, cuántos practicaban natación sin fines competitivos en piscina, cuántos aprendieron a nadar en el medio natural con docentes (escuelas de mar) y cuántos aprendieron a nadar en el medio natural por cuenta propia. En este sentido, los porcentajes difirieron significativamente entre ambos grupos ($X^2=24.2$, $gl=3$, $p<<0.001$), donde en el G1, el mayor porcentaje (61.8%) estuvo vinculado al nado competitivo, seguido por quienes practicaban natación en piscina sin fines competitivos (32.9%)(Figura 3). En el G2, los porcentajes se invierten, siendo mayor el porcentaje de quienes nadaban en piscina sin fines competitivos (59.4%) seguido por aquellos vinculados al nado competitivo (23.2%). Pero además, el porcentaje de encuestados que aprendió a nadar en el medio acuático natural, aumenta de un total de 4.2% en el G1, a un 17.3% en el G2, considerando tanto aquellos que se iniciaron por cuenta propia como aquellos que aprendieron con docente a cargo. Estas diferencias demuestran que, de la mano de la pandemia, quienes se iniciaron en la práctica son mayoritariamente nadadores que no han tenido vínculo con el nado competitivo pero además, entre ellos, muchos se volcaron a aprender a nadar directamente en el mar, y de estos, la mayoría solos (Figura 3).

A las personas del G1, se les preguntó si habían aumentado la frecuencia de la práctica durante la pandemia de lo que resultó que el

52.6% sí lo hizo mientras que, el 47.4% restante, mantuvo la frecuencia original. A continuación, se preguntó acerca de los motivos por los cuales durante la pandemia, aumentaron la frecuencia de la práctica en el caso del G1 y los motivos por los cuales iniciaron la práctica durante la misma para el G2. Se plantearon una serie de respuestas posibles pero se dejó abierto a que escribieran otra cosa si no se sentían identificados con las respuestas sugeridas. Descontando un 32.7% de encuestados del G2, que manifestaron que la pandemia no tuvo que ver con el inicio de la práctica o no pudieron identificar claramente los motivos por los cuales iniciaron la práctica durante la misma, los resultados se pueden analizar como se detalla a continuación. En ambos grupos el aumento/inicio de la práctica durante la pandemia se vinculó en primer lugar a la necesidad de seguir nadando o haciendo ejercicio tras el cierre de clubes con 57.7% para G1 y 40,7% para G2. En segundo lugar se vinculó a sentir curiosidad o verse impulsados por ver a otros desarrollar la práctica con 13% para G1 y 16.6% para G2. En tercer lugar, se manifiesta la búsqueda del vínculo social con 5% para G1 y 5.8% para G2. Y los restantes, hicieron referencia al encuentro con el mar y la búsqueda de relajación siendo en total 6.6% para G1 y 4.2% para G2. De esta forma, se puede afirmar que, de forma general, mientras una mayoría se volcó hacia el nado en AA por falta de clubes, otros simplemente encontraron motivación al visualizar a otros desarrollarla o se acercaron a ella en búsqueda del encuentro con otros.

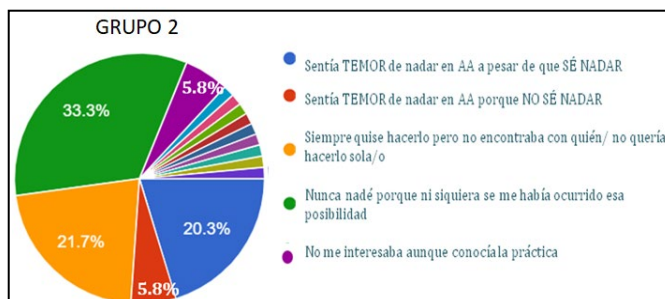
Figura 3. Porcentaje de encuestados en función de los vínculos previo a iniciarse en el nado en AA.



La siguiente pregunta fue formulada solamente al G2, buscando indagar sobre por qué no se habían iniciado a la práctica previo a la pandemia. Los resultados se muestran en la Figura 4, donde vale la pena detenerse a analizar. El mayor porcentaje (33%) corresponde a quienes contestaron que no se habían iniciado en la práctica porque ni

siquiera se les había ocurrido esa posibilidad. Por otra parte, entre los resultados derivados de esta pregunta, aparecen aquellos porcentajes vinculados al temor al nado en AA (Figura 4).

Figura 4. Porcentaje de encuestados en función de los motivos por los que no se han iniciado en la práctica antes de la pandemia.



En total, entre quienes no sabían nadar y quienes ya sabían nadar, son un total de 26.1% las personas que por temor a las profundidades y la dinámica de las aguas naturales, nunca habían incursionado en la práctica. Por otra parte, un 21.7% siempre había querido iniciarse pero no tenían con quien, es decir, sin sentir específicamente temor, esperaban poder sentirse acompañados durante la práctica. Entonces, considerando las respuestas de la pregunta anterior, parecería reafirmarse el hecho de que “visualizar” el aumento inicial de nadadores de AA y encontrar la posibilidad de nado colectivo, ha alentado en este caso a vencer el miedo a desarrollar la práctica en soledad encontrando seguridad en un grupo de pares con los mismos intereses. Por último, un porcentaje del 5.8% manifestó que no le interesaba aunque conocía la práctica. Será que el efecto “contagio” opera sobre este porcentaje también?... El resto de los encuestados expresó motivaciones vinculadas a temas muy personales que no es posible incluir en ninguna de las categorías anteriores ni a otra nueva común a todos.

Dado que luego de dos años de restricciones, los clubes funcionan con normalidad, la última pregunta indaga sobre cuántos de los encuestados nadan actualmente en piscina en simultáneo con las AA y cuantos solamente nadan en AA. En este caso en ambos grupos la mayoría manifestó estar nadando en piscina también, siendo el 80.3% y el 65.2% en G1 y G2 respectivamente. Es decir que, a pesar de haber vuelto a la normalidad el uso de las piscinas al día de hoy, muchos siguen nadando en aguas abiertas en simultáneo. El mayor porcentaje en el G1, podría estar relacionado a que la mayoría de los encuestados de este grupo ha tenido, o aún tiene, un vínculo competitivo con la natación. Por su parte, quienes se iniciaron en la pandemia, parecen necesitar de las piscinas en menor medida, y en algunos casos, se dedican exclusivamente al nado en AA.

Por último se invitó a los encuestados a escribir brevemente sobre lo que actualmente disfrutaban, sentían y/o consideraban beneficioso del nado en AA, en un intento de entender lo que esta práctica significa para cada uno de ellos al día de hoy. Las respuestas fueron muy reveladoras y denotaban el gran entusiasmo y pasión por la práctica. Para lograr un significado colectivo derivado de todas las respuestas, se seleccionaron las palabras clave que aparecían en cada frase y en función del tema a que referían, fueron categorizadas en los siguientes grupos que también figuran en la Tabla 1: Naturaleza, bienestar emocional, bienestar físico, vínculo social y apuesta al desafío. En la segunda columna de la tabla, se ponen como ejemplo algunas de las palabras mencionadas con mayor frecuencia para cada categoría, y en la tercera, la cantidad de palabras totales referidas a la categoría.

Tabla 1. Categorías de palabras vinculadas al significado personal de la práctica, ejemplo de las mismas y número (N°) total de palabras por categoría.

| CATEGORÍA | EJEMPLOS | N° |
|---------------------|--|----|
| NATURALEZA | naturaleza / entorno natural / mar / río / cielo / aire / agua | 54 |
| BIENESTAR EMOCIONAL | libertad / salud mental / paz / terapia / desconexión / sentido del presente / cable a tierra | 52 |
| VÍNCULO SOCIAL | grupo / compañeros / pares / encuentro | 32 |
| DESAFÍO | desafío / vencer miedos / sortear riesgos de dinámica cambiante | 24 |
| BIENESTAR FÍSICO | ejercicio / inmunidad / salud física / respiración / aparato cardiovascular / adaptaciones al frío | 13 |

En base a la Tabla 1, se podría afirmar que más allá de las motivaciones iniciales, que estaban vinculadas principalmente al cierre de clubes y al efecto “contagio” por ver a otros desarrollar la práctica, hoy por hoy, luego de haberse adentrado en la misma, el contacto con la Naturaleza y la búsqueda de bienestar emocional se ha tornado en la primera motivación que mantiene a las personas vinculadas a la práctica del nado en AA. A estas motivaciones le siguen la búsqueda del encuentro con otros, los desafíos que supone la práctica y el bienestar físico.

A continuación, manteniendo la confidencialidad de la identidad de cada encuestado, se citan algunas de las frases que han escrito y que resumen lo que se desprende de la Tabla 1 en particular, y de los datos presentados a lo largo del trabajo en general:

“La paz que encontré nadando en aguas abiertas no tiene punto de comparación con nada. Estar flotando en el agua, frente a la rambla, y ver como la ciudad se mueve a mil por hora y vos estas ahí, a unos metros del caos... escuchando solo el chapoteo del agua... es de otro planeta. Es ese momento que me regalo para mí (puro placer), donde me desconecto del mundo para conectarme con lo más básico (mis sentidos y el agua). Es el cable a tierra que descubrí. Gracias”

“El conectarse con la naturaleza de una forma más directa. Desde las restricciones por pandemia y que se terminaron las competencias, vivo la natación diferente, ya no le veo el sentido a competir... Eso sí, no nado sola, siempre en grupo, por un tema de seguridad y de disfrutar un deporte individual desde lo colectivo”.

“El contacto con el mar es sublime. Aprender a nadar te da una independencia increíble. Se disfruta mucho”.

“Es la sensación que se siente de estar nadando en aguas abiertas, parecido a la felicidad”.

“El agua de mar da vida”.

“De alguna manera el nado en aguas abiertas es una terapia en la que uno se conecta consigo mismo y la naturaleza”.

“Te coloca en una experiencia vivencial única, por ejemplo, ves la costa o la ciudad desde otro panóptico”.

“La naturaleza nos reconecta en la era de la virtualidad, el apuro y la falta de tiempo para el autocuidado. El tiempo presente es un beneficio extraordinario a la salud mental, y en el agua no hay otro

estado para estarlo... se van a requerir prácticas como esta para sentirnos humanos y reconectar con nuestra esencia natural, pues somos naturaleza!!!”.

Discusión

En función del objetivo de comprender y analizar el fenómeno de expansión de la práctica de nado en AA durante la pandemia y su mantenimiento hasta el día de hoy, y, considerando los resultados expuestos, es posible desprender dos líneas de análisis. Por un lado, aquella vinculada a los motivos por los que práctica se expandió luego del inicio de las restricciones por la pandemia, y por otro, lo que la práctica significa para quienes la siguen desarrollando al día de hoy.

De modo general, la primera causa del aumento de la práctica fue el cierre de clubes, seguido por la motivación de ver a otros desarrollarla y por la búsqueda del encuentro social. Del grupo de encuestados que nadaba en AA previo al inicio de las restricciones, la amplia mayoría estuvo o está vinculada al nado competitivo. Por su parte, el grupo de quienes se iniciaron después del inicio de las restricciones, está constituido mayoritariamente por personas no vinculadas al nado competitivo. De hecho, la mayoría de este grupo afirma que la posibilidad del nado en AA ni siquiera se les había ocurrido previo a la pandemia, mientras que el resto hace referencia a que nunca lo habían practicado por temor.

Este primer análisis, apoyaría la idea de que previo a la pandemia, el nado en AA estaba dominado por aquellos nadadores a los cuales su nivel deportivo los “habilitaba” a adentrarse en aguas profundas y lejanas, porque aparentemente, ese nivel deportivo era un factor de protección necesario y suficiente, cuando en realidad no lo es. Esta idea fue planteada por Brender et al. (2003) quienes concluyen que hay un vínculo aparente entre el nivel de profesionalidad del nado y la percepción de riesgo, donde a mayor nivel autopercebido habría menor percepción de riesgo y por ende mayor exposición.

A partir de las restricciones, personas con diversos niveles técnicos de nado empiezan a sumarse a la práctica echando por tierra aquella idea que era necesario un mayor nivel deportivo para nadar en AA. Entonces es necesario responder la pregunta, ¿por qué tantas personas esperaron una pandemia para iniciarse en la práctica?. Del análisis de la encuesta, se puede inferir que el cierre de clubes fue un factor determinante pero además, durante la pandemia, algo hace “visible” la posibilidad invitando a la práctica. Esto parece vincularse a la visualización real de los nadadores que, poco a poco, empiezan a hacer uso de espacios colectivos para desarrollarla. A esa visualización real se le sumaría la “visualización” en redes sociales, donde los diversos grupos han creado sus propias páginas de divulgación de actividades. En definitiva, la pandemia contribuyó a que muchos se lanzaran de sus casas hacia el mar haciendo que la práctica se visibilice para otros, que solo así, acompañados, se animaron a despojarse de sus miedos y derribar mitos. La pandemia otorgó el impulso que faltaba.

Queda demostrado aquí, a través de los resultados y de los hechos observables relatados, que la natación de alto nivel no es necesaria para poder nadar en AA. De hecho, no existe ningún reporte de accidente vinculado a esta práctica durante el tiempo en que la misma se ha venido expandiendo. En ese sentido, Bernardi (1807, p.42) en su antigua obra “El arte de nadar”, dice lo siguiente: “El cuerpo humano boya naturalmente... quiero decir que el hombre, considerado como cuerpo orgánico, boya y no se hunde, y le es indiferente cualquier postura; pero considerado como viviente debe conservar en el fluido aquella en que tenga libre la respiración; y para esto se necesita del arte”. Con estas palabras, y en toda su obra, el autor demuestra que la clave es encontrar la postura que nos permita mantener las vías

aéreas fuera del agua, de forma que, logrando esto como punto de partida, se pueden desarrollar luego variadas formas de propulsión.

No se está negando aquí que los nadadores de alto nivel tengan ventajas para la práctica del nado en AA frente a otros, sino que, se busca afirmar que la práctica no requiere necesariamente ese nivel. Más aún, el alto nivel en sí mismo, no es suficiente, ya que nadar en aguas abiertas requiere otras habilidades vinculadas al conocimiento del medio acuático natural y su dinámica donde, poder elegir el lugar y el momento adecuado en función de variables meteorológicas, oceanográficas y geomorfológicas, es de crucial importancia de cara a la prevención de ahogamientos (Brander et al, 2011; Short & Hogan, 1994).

En este contexto, cabe citar a McCool et al., (2008), quienes plantean que los ahogamientos vinculados al baño recreativo se relacionarían a dos aspectos clave: la subestimación del medio acuático natural y la sobreestimación de las capacidades personales para desenvolverse en el mismo. Es por esto que la educación acuática se ha volcado al desarrollo de lo que Moran (2013) definió como “competencias acuáticas”, cuyo valor radica en que combina tanto la adquisición de habilidades acuáticas así como conocimientos sobre la dinámica del medio, valores y actitudes que contribuyan a una correcta toma de decisiones disminuyendo riesgos a la hora del baño. La diferencia entre “saber nadar” y poseer competencias acuáticas, está bien documentada en Ortiz et al. (2021), lo cual permite concluir que la adquisición de estas competencias acuáticas serían la clave necesaria y suficiente para poder disfrutar del baño recreativo y del nado en AA de forma segura.

Entonces, ¿vamos a esperar una nueva pandemia para que las comunidades se acerquen al mar? Las piscinas son insuficientes e inaccesibles para la mayoría, pero el mar y los ríos siempre estarán disponibles para nosotros. En este sentido, la propia OMS (WHO, 2017), alienta a los países a desarrollar estrategias de enseñanza en los cuerpos de agua naturales para atacar el problema del ahogamiento. En Uruguay a partir del 2008, las actividades acuáticas se incluyen en la curricula escolar, y en este marco, se han desarrollado algunas propuestas que han permitido acercarse al mar a algunos niños de diversas comunidades costeras (Ortiz, 2022). En México, Costa et al. (2020), eligen un lugar específico de una zona costera y lo acondicionan a modo de piscina con andariveles, para trabajar con niños de 6 a 13 años de la comunidad Seri. Por su parte, Tadeo (2022) implementó una escuela de mar en Villa Argentina (Uruguay) cuyos objetivos “apuntan a generar conciencia de la importancia de una educación acuática preventiva, desarrollando prácticas para otra mirada de lo acuático, vinculadas al conocimiento y reconocimiento de las dinámicas que afectan los espacios naturales, competencias de nado, iniciación a la práctica de deportes como surf, kayak, y salvamento deportivo entre otras”. Estos son ejemplos que demuestran que es posible la enseñanza en los cuerpos de agua naturales, lo cual es fundamental para las comunidades que viven en estrecho vínculo con ellos. En este sentido, la capacitación docente específica en seguridad y competencias acuáticas, junto con más investigación, serán fundamentales para minimizar los riesgos que implica educar en el medio acuático natural.

La segunda línea de análisis que surge de esta investigación, refiere a lo que la práctica significa para quienes la siguen desarrollando al día de hoy tras la pandemia. De lo que libremente expresaron los encuestados, se desprende que el nado en AA es fundamentalmente un medio que les permite conectar con la Naturaleza y obtener un bienestar emocional. Entonces, ¿es que estamos desconectados de la Naturaleza y necesitamos reencontrarnos con ella?. Y tomando lo que han escrito, ¿eso a su vez nos genera un bienestar emocional, sintiendo paz, libertad, relajación y desconexión de las preocupaciones?...

En efecto, a pesar de que nuestra constitución biológica nos define dentro del reino animal y nos adjudica al chimpancé como pariente evolutivo más cercano, la cultura occidental nos ha llevado a olvidar nuestra esencia natural posicionándonos en un “lugar” diferente al resto de los seres vivientes y la Naturaleza en general. La idea de progreso de la modernidad ha venido de la mano de esta separación, que Juan Vila, en *Aves Argentinas* (2020) expresa de la siguiente forma: “La historia humana es la progresiva liberación del sujeto humano de la Naturaleza a través de la razón”, refiriéndose a que a través del uso de su inteligencia, el hombre ha implementado cada vez más y mejores herramientas de explotación de la Naturaleza. Por su parte, Boaventura de Sousa (2003), sostiene que bajo la visión occidental, la naturaleza es exterior al hombre y esta condición, la ha hecho susceptible de dominación. Y reflexiona al respecto: “No es casualidad que al final del milenio buena parte de la biodiversidad del planeta se encuentre en los territorios indios. Para ellos, la naturaleza nunca fue un recurso natural, fue siempre parte de su propia naturaleza...”. De esta forma, recalca el hecho de que las civilizaciones calificadas como primitivas, tienen un vínculo con la naturaleza que quienes fuimos arrastrados por la cultura occidental, hemos perdido. Hoy, vemos la naturaleza como una fuente de recursos y de servicios, y las prácticas que en su seno llevaban adelante los pueblos antiguos, se fueron perdiendo. No solo las prácticas artesanales vinculadas a la obtención de recursos y alimentos sino también, las prácticas recreativas así como diversos rituales en asociación a ella.

Por tanto, enmarcando los resultados del trabajo con las últimas ideas expuestas, parecería ser que las restricciones de la pandemia han impulsado al acercamiento a la práctica del nado en AA dando paso al contacto íntimo y profundo con las aguas naturales, con la vida que en ella se desarrolla y con su entorno. De alguna manera, durante la práctica, la barrera de la dualidad Sociedad – Naturaleza es atravesada por unos instantes, para acercarnos más a la Naturaleza y alejarnos más de la Sociedad. Así, con todos los sentidos “sumergidos” en la práctica, se daría el reencuentro con nuestra esencia natural, otorgando sensaciones de paz, libertad y “desconexión” al punto que la búsqueda de este reencuentro y estas sensaciones, son el motor fundamental que invita a la práctica hoy por hoy.

Por lo expuesto, podemos afirmar entonces que el nado AA 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.

Conclusión

El cierre de piscinas durante la pandemia, impulsó a quienes nadaban en la seguridad de las mismas, a dejar de nadar o, en su lugar, adentrarse en las aguas naturales. El aumento de la práctica por parte de los nadadores que alguna vez se vincularon al nado competitivo, y que por ende, se sentían más seguros, motivó el acercamiento de otros nadadores que bajo la seguridad del nado colectivo, pudieron derribar miedos. Esto demuestra que el nado en AA no es exclusivo para quienes desarrollaron mejores técnicas y velocidades, sino que es una práctica posible para todos, donde dominar el “arte de nadar” y conocer el medio, es decir, desarrollar las competencias acuáticas necesarias, es el requisito necesario y suficiente.

Pero además, mientras que el nado en AA originalmente estaba vinculado a las competencias de verano, hoy, independientemente de la motivación original, la mayoría de los nadadores en AA buscan el contacto con el medio natural. Podemos concluir entonces a través de este trabajo, que la pandemia de Covid-19 ha encaminado la resignificación del nado en AA en el Uruguay, cuyo principal objetivo para quienes lo practican hoy, es el disfrute de la práctica en sí misma.

Agradecimientos

A todos los nadadores que difundieron y voluntariamente completaron la encuesta. Sin su aporte, este trabajo no hubiera sido posible.

Referencias

- Aves Argentinas (2020). Mas allá de la "Naturaleza" y la "Sociedad". Una introducción al pensamiento ecológico. [Video] Recuperado en: [\(23\) Más allá de la "Naturaleza" y la "Sociedad". Una introducción al pensamiento ecológico. - YouTube](#)
- Bernardi, O. (1807.) *El arte de nadar*. Alban. Recuperado en: [Arte de nadar - Oronzio de' Bernardi - Google Libros](#)
- Brander, R., Bradstreet, A., Sherker, Sh., & Macmahan, J. (2011). Responses of Swimmers Caught in Rip Currents: Perspectives on Mitigating the Global Rip Current Hazard. *International Journal of Aquatic Research and Education*.5:476-482.Recuperado en: [\(PDF\) Responses of Swimmers Caught in Rip Currents: Perspectives on Mitigating the Global Rip Current Hazard \(researchgate.net\)](#)
- Brenner, R.A., Saluja, G., & Smith, G.S. (2003). Swimming lessons, swimming ability and the risk of drowning. *Injury Control and Safety Promotion*, 10(4), 211–215. Recuperado de: [\(PDF\) Swimming lessons, swimming ability, and the risk of drowning \(researchgate.net\)](#)
- Costa-Urrutia, P., Becerra, F., Becerra, V., et al., (2020). Escuela de verano acuática en la comunidad costera Seri de Punta Chueca, México. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 4(8), 61-66. Recuperado en: [DESARROLLO-DE-UN-PROGRAMA-DE-EDUCACION-ACUATICA-EN-LA-ESCUELA-INDIGENA-DE-LA-COMUNIDAD-SERI-Paula.pdf \(researchgate.net\)](#)
- Cruz Roja uruguaya (2020). Plan de estudio, socorrismo acuático. [on line] Cruz Roja Uruguaya. Recuperado en: [Microsoft Word - Plan de Estudio.docx \(cruzroja.org.uy\)](#)
- De Sousa, B. (2003). El fin de los descubrimientos imperiales. En: Rodríguez, C.A. (Ed) *La caída del AngelusNovus: Ensayos para una nueva teoría social*. Pp: 69-79. ILSA. Recuperado de: [BOA \(boaventuradesousasantos.pt\)](#)
- Federación Uruguaya de Natación (2022a). Campeonato Aguas Abiertas 2022. [on line] FUN. Recuperado en: [nor_106_140 \(fun.org.uy\)](#)
- Federación Uruguaya de Natación (2022b). Historia. Recuperado en: [Federación Uruguaya De Natación \(fun.org.uy\)](#)
- Fédération Internationale de Natation (2017). Open water swimming rules 2017-2022. [on line] FINA. Recuperado en: [Microsoft Word - 2017_2021_OWS_11102017_OK.docx \(fina.org\)](#)
- Fédération Internationale de Natation (2022). Open water swimming rules 2023-2025. [on line] FINA. Recuperado en: [1 -Open-Water-Technical-Rules.01.01.2023_clean.pdf \(fina.org\)](#)
- Glosarios (2022). Espejo de agua. En: *Glosario de Ecología*. Recuperado en: [Espejo de agua \[Water mirror\] \(Ecología\)](#)
- Instituto Superior de Educación Física – Universidad de la República. (2007). Curso de Guardavidas. Plan 2001 – Adecuación 2007. [on line] ISEF – UdelaR. Recuperado en: [Microsoft Word - GUARDAVIDAS 2007 - presentación general - para imprimir - 24. 5 07.doc \(isef.edu.uy\)](#)
- Kaye, B. K., & Johnson, T. J. (1999). Research Methodology: Taming the Cyber Frontier: Techniques for Improving Online Surveys. *Social Science Computer Review*, 17(3), 323–337. Recuperado en: [Research Methodology: Taming the Cyber Frontier \(sagepub.com\)](#)
- Liga Nacional Natación Master (2023). Convocatoria Aguas Abiertas Playa Los Titanes. [on line] LNNM. Recuperado en: [Enero 2022 Convocatoria Aguas Abiertas en Playa Los Titanes – Liga Nacional de Natación Master – Uruguay \(natacionmasteruruguay.com\)](#)
- Martínez, R., Mateo, M.A., & Albert, M.C. (2005). El uso de técnicas de investigación en línea: desde el análisis de logs hasta la encuesta electrónica. Recurado en: (PDF) [\(PDF\) El uso de técnicas de investigación en línea: desde el análisis de logs hasta la encuesta electrónica \(researchgate.net\)](#)
- McCool, J.P., Moran, K., Ameratunga, Sh., & Robinson, E. (2008). New Zealand beachgoers' swimming behaviours, swimming abilities, and perception of drowning risk. *International Journal of Aquatic Research and Education*. 2 : 1. Recuperado de: [New Zealand beachgoers' swimming behaviours, swimming abilities, and perception of drowning risk \(bgsu.edu\)](#)
- Moran, K. (2013). Defining "swim and survive" in the context of New Zealand drowning prevention strategies: A discussion paper. Auckland WaterSafe Auckland. Disponible en: [https://www.dpanz.org.nz/wp-content/uploads/2019/06/Water-competency-in-the-context-of-New-Zealand-drowning-prevention-strategies-Kevin-Moran-120713.pdf](#)
- Munatones, S. (2011). *Open Water Swimming*. Human Kinetics. Recuperado en: [Open Water Swimming Steven Munatones | PDF | Swimming \(Sport\) | Human Swimming \(scribd.com\)](#)
- Ortiz, A. (2022). Las actividades acuáticas escolares en el Uruguay. *Revista Universitaria de la Educación Física y el Deporte*. 15(1). Recuperado en: [Ortiz Olivar RIUAC15.pdf](#)
- Ortiz, A., Ruiz, L. M., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). *Ahogarse sabiendo nadar*. [on line] AIDEA. Recuperado de: [Ahogarse sabiendo nadar – AIDEA \(asociacionaidea.com\)](#)
- Real Academia Española. (2023). Competición. En: *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en: [competición | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)
- Real Academia Española. (2022). Nadar. En: *Diccionario de la lengua española*. Recuperado en: [nadar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE](#)
- Rivero, W. (2016). *De salvavidas a guardavidas*. Radio Malvín.
- Short, A. D. & Hogan, C.L. (1994). Rip Currents and Beach Hazards: Their Impact on Public Safety and Implications for Coastal Management. *Journal of Coastal Research*.12:197-209. Recuperado en: [\(PDF\) Rip currents and beach hazards: Their impact on public safety and implications for coastal management \(researchgate.net\)](#)
- Subcomisión de prevención de accidentes (2009). Consenso Nacional de Prevención del ahogamiento: "El niño y el agua". 1ª parte. *Archivos argentinos de pediatría*, 107(3), 271-276. Recuperado en: [Consenso Nacional de Prevención del ahogamiento: "El niño y el agua". 1ª parte \(scielo.org.ar\)](#)

Tadeo, A. (2022). *Maikai, escuela de educación acuática*. [Ponencia oral] III Jornadas Académicas del Departamento de Educación Física, Tiempo Libre y Ocio-Instituto Superior de Educación Física-Universidad de la República. Montevideo, Uruguay.

World Health Organization [WHO]. (2017). Preventing drowning: an implementation guide. Geneva, WHO. Recuperado en: [Preventing drowning: an implementation guide \(who.int\)](https://www.who.int/publications/m/item/preventing-drowning-an-implementation-guide)