



UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CUENCA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN
ESCOLARES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JONATHAN VINICIO ERREYES GUAMAN

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA

Comunidad Educativa al Servicio del Pueblo

UNIDAD ACADÉMICA DE EDUCACIÓN

**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y DEPORTE**

**BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN
ESCOLARES: REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

**PROYECTO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL
TÍTULO DE LICENCIADO EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE**

AUTOR: JONATHAN VINICIO ERREYES GUAMAN

DIRECTOR: LIC. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS

AZOGUES - ECUADOR

2025

DIOS, PATRIA, CULTURA Y DESARROLLO



Universidad
Católica
de Cuenca

DECLARATORIA DE AUTORÍA Y RESPONSABILIDAD

Declaratoria de Autoría y Responsabilidad

Jonathan Vinicio Erreyes Guaman portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302285093**. Declaro ser el autor de la obra: "**Beneficios de las actividades acuáticas en escolares: revisión bibliográfica**", sobre la cual me hago responsable sobre las opiniones, versiones e ideas expresadas. Declaro que la misma ha sido elaborada respetando los derechos de propiedad intelectual de terceros y eximo a la Universidad Católica de Cuenca sobre cualquier reclamación que pudiera existir al respecto. Declaro finalmente que mi obra ha sido realizada cumpliendo con todos los requisitos legales, éticos y bioéticos de investigación, que la misma no incumple con la normativa nacional e internacional en el área específica de investigación, sobre la que también me responsabilizo y eximo a la Universidad Católica de Cuenca de toda reclamación al respecto.

Azogues, **19 de febrero de 2025**

F: 

Jonathan Vinicio Erreyes Guaman

C.I. 0302285093

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR DE ARTÍCULO ACADÉMICO

Lcdo. Wilson Hernando Bravo Navarro, Mgs

DOCENTE DE LA CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

De mi consideración:

Certifico que el presente trabajo de titulación denominado: **Beneficios de las actividad acuáticas en escolares: revisión bibliográfica**, realizado por: Jonathan Vinicio Erreyes Guamán, con documentos de identidad: 0302285093, previo a la obtención del título de **Licenciado en Pedagogía de la Actividad Física y Deporte** ha sido asesorado, orientado, revisado y supervisado durante su ejecución, bajo mi tutoría en todo el proceso, por lo que certifico que el presente documento, fue desarrollado siguiendo los parámetros del método científico, se sujeta a las normas éticas de investigación que exige la Universidad Católica de Cuenca, por lo que está expedito para su presentación y sustentación ante el respectivo tribunal.

Azogues, 02 de diciembre de 2024



LCDO. WILSON HERNANDO BRAVO NAVARRO, MGS.

C.I. 0105079982

DIRECTOR

Agradecimiento

A mis padres Angel Erreyes y Blanca Guaman agradezco de todo corazón su amor incondicional, su apoyo constante y los sacrificios que han hecho para ayudarme a alcanzar mis sueños. No solo me enseñaron el valor del esfuerzo y la perseverancia, sino que también me brindaron un hogar lleno de amor y estabilidad. Esta tesis es un reflejo de sus enseñanzas y valores. Gracias por ser mi inspiración y por estar siempre a mi lado en cada paso de este camino.

Con cariño y gratitud Jonathan Erreyes

Beneficios de las actividades acuáticas en escolares: revisión bibliográfica

Jonathan Vinicio Erreyes Guamán, Wilson Hernando Bravo Navarro

Universidad Católica de Cuenca, jonathan.erreyes.93@est.ucacue.edu.ec

Resumen

El presente estudio tiene como problemática la falta de actividades acuáticas en los escolares, considerando su impacto en el desarrollo integral de los niños para combatir el sedentarismo, mejorar la salud física y fomentar habilidades sociales y emocionales en niños en etapa escolar. El objetivo general es analizar, mediante una revisión bibliográfica, los beneficios físicos, psicológicos y sociales que aportan estas actividades. La metodología utilizada fue de tipo cualitativo y descriptivo, basada en una revisión de literatura científica publicada entre 2018 y 2024. Se seleccionaron artículos relevantes en español, inglés y portugués, excluyendo tesis y otros trabajos no académicos. Las fuentes incluyeron bases de datos como Scielo, Redalyc y Scopus, garantizando la validez de los resultados. Entre los resultados más relevantes, se encontró que las actividades acuáticas fortalecen el sistema cardiovascular, desarrollan habilidades motoras fundamentales como el equilibrio, la coordinación. Mejoran la confianza y la socialización en los niños. Además, estas actividades ayudan a superar el miedo al agua y proporcionan beneficios psicológicos y emocionales significativos. En conclusión, las actividades acuáticas son una herramienta educativa y recreativa que contribuye al bienestar general de los escolares. Su inclusión en el entorno educativo puede promover estilos de vida saludables y potenciar habilidades fundamentales para su desarrollo integral.

Palabras clave: actividades acuáticas, escolares, beneficios físicos, psicológicos y sociales

Benefits of Aquatic Activities in Schoolchildren: A Literature Review

Abstract

This study addresses the issue of the lack of aquatic activities among schoolchildren, considering their impact on their holistic development since these activities fight against sedentary lifestyles, improve physical health, and promote social and emotional skills in school-aged children. This research aims to analyze, through a literature review, the physical, psychological, and social benefits of these activities. The methodology was qualitative and descriptive, based on a review of scientific literature published between 2018 and 2024. Relevant articles published in Spanish, English, and Portuguese were selected, excluding theses and other non-academic works. The sources included databases such as SciELO, Redalyc, and Scopus, ensuring the validity of the results. Among the most relevant findings, aquatic activities strengthened the cardiovascular system, developed fundamental motor skills such as balance and coordination, and improved children's confidence and socialization. Additionally, these activities help overcome the fear of water and provide significant psychological and emotional benefits. In conclusion, aquatic activities are an educational and recreational tool that contributes to the overall well-being of schoolchildren. Their inclusion in the educational environment can promote healthy lifestyles and enhance essential skills for their holistic development.

Keywords: aquatic activities, schoolchildren, physical, psychological, and social benefits

Índice de contenido

Resumen.....	IV
Abstract.....	V
Introducción.....	1
Marco teórico.....	3
Metodología.....	6
Resultados.....	7
Tabla 1.....	7
Discusión.....	17
Conclusión.....	18
Referencias.....	20

Introducción

Hoy en día las actividades acuáticas ofrecen numerosos beneficios para los escolares, contribuyendo tanto a su desarrollo físico como a su bienestar emocional y social. Participar en estas actividades, como la natación o el juego en el agua, fortalece el sistema cardiovascular y mejora la coordinación motriz, flexibilidad, y fuerza muscular, aspectos esenciales durante la etapa de crecimiento. Además, las actividades acuáticas fomentan un ambiente lúdico y de socialización, que promueve la autoestima, la confianza en sí mismos y habilidades de trabajo en equipo (Rivera, 2018). Al mismo tiempo, Esta práctica proporciona efectos fisiológicos, biomecánicos y psicológicos beneficiosos para quienes tengan interacción con este medio acuático, además de contribuir al aspecto social (Correia et al., 2019).

En el contexto escolar, La práctica de este tipo de ejercicio físico es muy beneficiosa para el desarrollo integral de los estudiantes, ya que contribuye tanto a su crecimiento físico como cognitivo. Al involucrar movimientos que activan todos los grupos musculares sin generar impacto fuerte sobre el sistema esquelético, favorece la fuerza muscular y proporciona un entorno seguro para los niños en etapa escolar (Melo et al., 2020). Este enfoque como destaca Strauss (2022), en el ámbito educativo encontramos diversos programas para diferentes niveles como infantiles, primaria, secundaria y universitario, cada uno persigue propósito distinto, aunque muchos programas que se encuentran aplicados a estas edades pueden incluirse en el resto de los ámbitos como educativo, utilitario, competitivo o terapéutico, pero en este estudio se enfocara en lo educativo.

La justificación de esta investigación se basa en los beneficios de las actividades acuáticas en escolares, ya que esto puede ayudar a evidenciar los amplios efectos positivos que estas prácticas pueden tener en el desarrollo integral de los niños. La creciente evidencia científica respalda que la inclusión de estas actividades acuáticas en el entorno educativo no solo promueve la adquisición de habilidades físicas, sino que también contribuye al bienestar

emocional, el desarrollo social y el fortalecimiento de la autoconfianza.

Las actividades acuáticas se definen en la literatura científica como una herramienta para combatir el sedentarismo y fomentar un estilo de vida saludable desde una edad temprana. Además, se ha observado que este tipo de actividad física contribuye al desarrollo de destrezas motoras fundamentales, tales como el equilibrio, la coordinación y la resistencia (Guillamón et al., 2020). Este aspecto es crucial, según Carvalho y Maciel (2018) destacan que el juego no solo fomenta motivación y placer para aprender sino también para que participen en las clases, además de apoyar al desarrollo integral de sus capacidades físicas, cognitivas y sociales, potenciando conjuntamente sus habilidades acuáticas.

Entre los principales factores que existen sobre los beneficios de las actividades acuáticas según Mello-Fiori et al. (2019) destaca que actividades en el agua como desarrollo del equilibrio (a través del deslizamiento), el control de la profundidad y la flotación forman parte esencial de las habilidades acuáticas, ayudando a los estudiantes a desarrollar autonomía y a familiarizarse con el entorno acuático. Estas habilidades también establecen una base sólida para el aprendizaje de otras destrezas motrices específicas.

El objetivo de este estudio es analizar los beneficios de las actividades acuáticas en escolares, considerando su impacto en el desarrollo integral del niño a través de una revisión bibliográfica. En los últimos años, el interés por la natación y las actividades acuáticas ha aumentado considerablemente. Hoy en día, estas actividades relacionadas con el entorno acuático como la natación han ido ganando espacio en diferentes partes del mundo no sólo para las competiciones deportivas, sino también para combatir el sedentarismo en niños y adolescentes (Silva y Rodrigues, 2017). De esta manera se determinará que las actividades acuáticas son una forma de mediar los efectos negativos que conlleva el sedentarismo.

Marco teórico

Como primer punto se analiza los términos de esta investigación, según el autor Muñoz (2004), destaca que las actividades acuáticas son "toda aquella actividad física que se desarrolla en un medio acuático". Muchas veces este concepto se relaciona con natación, pero cabe recalcar que esta representa solo una faceta de las actividades acuáticas. La Federación Internacional de Natación (FINA) es la organización que se encarga de administrar las competencias internacionales de natación. Las actividades acuáticas son aquellas que se realizan en el agua y pueden ser recreativas o deportivas. Algunos ejemplos de actividades acuáticas deportivas son: natación, waterpolo, saltos, natación sincronizada, surf, buceo, kayak, paddleboarding, etc. (FINA, 2024).

El proceso de aprendizaje para las actividades acuáticas en escolares es diverso, se estructura en varias etapas para facilitar el desarrollo integral en el medio acuático. La familiarización con el medio acuático es el primer paso, donde los niños aprenden a sentirse cómodos en el agua. En el mismo hilo Nunes (2020) destaca que, se puede desarrollar habilidades motrices acuáticas, como la coordinación motriz, la inmersión, la propulsión, la flotación, la respiración y el equilibrio. Además de que son fundamentales para avanzar en el dominio del agua.

Asimismo, se introduce el conocimiento básico del medio acuático, para que comprendan aspectos de seguridad y manejo en este entorno. En un nivel avanzado, se incluyen habilidades acuáticas deportivas como la natación, natación con aletas, salvamento acuático, saltos, natación sincronizada y waterpolo. Este proceso culmina en el dominio del medio acuático, que implica competencia y confianza en el agua, y permite al escolar desenvolverse con seguridad en diversas actividades acuáticas (Herrero et al., 2010).

Por otra parte, esta investigación también se enfoca en el término "escolares" generalmente se refiere a los niños y adolescentes que asisten a la escuela, abarcando un rango de edad que va desde los 6 hasta los 16 años. Esto incluye: educación primaria: de

aproximadamente 6 a 12 años (niños de 1° a 6° grado). Educación secundaria: de aproximadamente 12 a 16 años (adolescentes de 7° a 10° grado o sus equivalentes). Sin embargo, en algunos contextos, "escolares" puede referirse a un rango más amplio, incluyendo niños en educación preescolar (3 a 5 años) y hasta la educación media superior (16 a 18 años). Es importante considerar el contexto específico en el que se utiliza el término para determinar el rango de edad exacto (Rodríguez et al., 2020).

Diversas investigaciones resaltan la importancia de las actividades acuáticas para el desarrollo integral de los niños, destacando sus efectos positivos en áreas físicas, cognitivas y psicosociales. Según Leo et al. (2022), la práctica de actividades acuáticas puede ser especialmente beneficiosa en el ámbito físico, donde contribuye significativamente a la mejora de la función pulmonar en niños, ayudando a fortalecer su sistema respiratorio. Asimismo, estudios realizados por Machado et al., (2022) señalan que la practicar dichas actividades en este medio promueve el desarrollo de habilidades motoras en la infancia temprana, favoreciendo así el dominio y coordinación de movimientos. Estos beneficios se extienden también a la reducción del riesgo cardio metabólico, lo cual es particularmente relevante para niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad. Estos hallazgos subrayan el papel fundamental de las actividades acuáticas como herramienta para la mejora de la salud y el desarrollo físico.

De acuerdo con estudio recientes sobre los beneficios psicológicos de practicar actividades acuáticas, es el contacto con entornos acuáticos, como mares, lagos o piscinas, contribuye favorablemente al bienestar mental en los niños. Estos datos destacan la relevancia de incluir actividades en el agua dentro de un enfoque integral para el desarrollo infantil (Willcox et al.,2021). Nuevos estudios resaltan la importancia de reconocer y gestionar el miedo al agua en los niños, enfatizando cómo superar esta barrera puede fomentar beneficios psicológicos significativos. Al abordar estos temores, los educadores pueden crear un ambiente inclusivo que permita a los niños participar de manera segura y positiva en actividades

acuáticas, potenciando la confianza y el disfrute de estas actividades en este medio (Clapham et al., 2020).

La enseñanza para aprender a nadar a través del juego o actividades es ampliamente reconocida como una medida clave de seguridad para los niños a nivel mundial en este entorno (Lloyd's, 2019). En muchos países occidentales, los niños suelen aprender a nadar desde edades tempranas mediante la práctica de actividades lúdicas, ya sea a través de clubes, escuelas o incluso de manera privada con sus familias. Esto ha dado como resultado que aproximadamente el 75% de las personas en estas regiones sepa nadar, con niveles especialmente altos en países como Australia, Canadá y el noroeste de Europa, donde entre el 85% y el 90% de la población adulta tiene habilidades de natación. Esto quiere decir que desde edades tempranas tuvieron familiarización con el medio acuático (Behrens et al., 2024).

Sin embargo, una vez adquiridas las destrezas básicas, pocos niños se involucran en clubes relacionados con actividades acuáticas. En Estados Unidos, solo el 0,34% de los menores de 15 años forman parte de clubes donde se practica actividades acuáticas, lo cual es notablemente bajo en comparación con deportes como el baloncesto o el fútbol una de las posibles causas de esta baja participación es el alto costo asociado con la practica en el entorno acuático, una barrera también observada en los Países Bajos (Oliver et al., 2023). Este panorama plantea el desafío de motivar a más niños a practicar dichas actividades de manera organizada o recreativa y explorar cómo las actividades en el agua podrían apoyar este objetivo.

Metodología

Este estudio se llevó a cabo utilizando una metodología no experimental basada en una revisión en de la literatura, para seleccionar artículos relevantes mediante palabras clave como "actividades acuáticas", "escolares" y "beneficios físicos, psicológicos y sociales ". La revisión se enfocó en estudios publicados entre 2018 y el presente, garantizando así que los datos y análisis estén actualizados y sean pertinentes para el tema.

Los criterios de inclusión y exclusión se establecieron de manera precisa, considerando solo artículos científicos en español, inglés y portugués, excluyendo aquellos que no estén en estos idiomas y que no cumplieran con estos requisitos, como tesis de grado y derivado de estos.

Se priorizaron los estudios que proporcionaban datos detallados sobre la relación entre las actividades acuáticas en escolares y los beneficios integrales derivados de ellas. Además, se evaluaron los estudios de investigación provenientes de revistas científicas para asegurar la validez y fiabilidad de los resultados.

El enfoque general del estudio es cualitativo y descriptivo, apoyándose en plataformas académicas de la Universidad Católica de Cuenca para acceder a las fuentes de información. Las bases de datos utilizadas incluyeron Redalyc, Google Académico, Scielo y Scopus, con un rango temporal de los últimos seis años, lo que permitió garantizar una visión actualizada de la literatura disponible sobre los beneficios de las actividades acuáticas en escolares.

Resultados

Tabla 1

Beneficios de las actividades acuáticas en escolares

Autor	Intervención	Beneficios físicos	Beneficios psicológicos	Beneficios sociales
Correia et al., 2019	Título: Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje, revisión sistemática, 11 estudios analizados.	Mejora aspectos fisiológicos, biomecánicos como el aumento del VO2 parámetros máximos y de función pulmonar.	Mejora la calidad de sueño.	Mejora la socialización en niños y adolescentes.
Nunes y Franco 2020	Título: Novos Olhares a Respeito do Processo de Ensino Aprendizagem na Natação: Revisão Sistemática 9 estudios analizados.	Establece que formar al alumno en condiciones de percibir y controlar su cuerpo en el medio acuático se vuelve ideal para el proceso de enseñanza eficaz.	Integrar contenidos socioculturales en programas acuáticos iniciales facilitas que los estudiantes comprendan y controlen tanto las actividades como su relación con el entorno.	-

Buttón et al., 2020	Título: Teaching foundational aquatic skills to children in open water environments aplicación de programa gratuito de seguridad acuática para niños de 7 a 11 años. En total, 120 niños se inscribieron.	Mayor propulsión y seguridad acuática, con un aumento del 49% al 68% en nado autónomo.	Mejora la confianza en el agua, aumenta sensación de logro y diversión, lo que contribuye a una actitud positiva hacia la actividad física y el aprendizaje en este medio.	Los niños mejoraron su competencia en una variedad de tareas diferentes evaluadas en una piscina.
Brito, 2024	Título: Swimming in children: benefits for early aquatic development, revisión sistemática, obtuvieron un total de 15 artículos documentos seleccionando.	Mejora la condición física general y la resistencia. Fomenta el desarrollo de habilidades motoras y equilibrio. Contribuye a la prevención del sobrepeso y la obesidad.	Promueve la salud mental y reduce el riesgo de depresión. Mejora la confianza y la autoestima en los niños. Facilita la adaptación a entornos acuáticos, reduciendo el miedo al agua.	Fomenta la interacción y el trabajo en equipo durante actividades grupales y mejora las habilidades de comunicación y socialización.
Sellés et al.,	Título: Effect of training with	Mejora de la condición	Aumento de la autoestima y	Fomento de la

2023	fins on swimming performance in kids and young recreational swimmers, Un estudio con 45 niños y jóvenes recreativos evaluó el efecto del entrenamiento con aletas en el rendimiento de natación. El programa duró 8 semanas con sesiones de 60 minutos.	cardiovascular y resistencia, además aumenta de la fuerza muscular y flexibilidad. Desarrollo de habilidades motoras y coordinación.	autoconfianza ayuda a la reducción del estrés y la ansiedad. Mejora del estado de ánimo y bienestar general.	socialización y creación de amistades. Desarrollo de habilidades de trabajo en equipo y liderazgo.
Dos santos lima et al., 2023	Título: Natação escolar: importância e benefícios para alunos do ensino básico e médio revisión Bibliográfica.	Mejora la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad, equilibrio y coordinación motora.	Aumenta la autoestima, confianza, reducción de la ansiedad y depresión, mejora la calidad de sueño.	Fomento de sociabilidad, trabajo en equipo y desarrollo de habilidades interpersonales.

Villarreal et al., 2020	Título: Las actividades recreativas acuáticas: una alternativa en la mejora del proceso de ambientación en los niños de 5 a 6 años, revisión Bibliográfica.	Mejora de la salud y el mantenimiento de la forma física. Desarrollo de habilidades motoras y coordinación.	Fomento del equilibrio emocional. Estimulación de la motivación y la autoconfianza. Mejora de la comunicación y las relaciones personales.	Fomenta la socialización, tanto grupal como individual, en un entorno seguro.
Dias de Jesus et al., 2023	Título: Antropometría y habilidades acuáticas de los niños que asisten a la natación, estudio de corte longitudinal con enfoque descriptivo y cuantitativo. 29 niños en total	La natación contribuye al desarrollo físico integral, fortaleciendo la musculatura y trabajando todo el cuerpo sin un impacto severo en el sistema esquelético.	La natación proporciona efectos psicológicos beneficiosos, mejorando el bienestar emocional de los niños, fomenta la atención concentrada y puede contribuir al desarrollo cognitivo.	La natación promueve la interacción social, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de adaptación en distintos entornos.
Singuran et al., 2023	Título: The Value of Swimming and Aquatical Exercises in the Development of Down	Mejoras en segmentos corporales en diferenciación de partes izquierda-derecha	Mejoras en la confianza en uno mismo, el deseo de mejorar en la ejecución de movimientos, así	-

	<p>Syndrome Children's Body Schema, doce semanas de entrenamiento grupal sistemático en dos sesiones de entrenamiento de 60 minutos por semana.</p>	<p>y en el conocimiento de las posiciones corporales.</p>	<p>como habilidades acuáticas que comenzaron a moldearse/transformarse/cambiar en movimientos naturales.</p>	
<p>Pharr et al., 2018</p>	<p>Título: Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States, programas de ejercicio físico, acuáticas adaptados a diversos grupos. Se emplean técnicas como el entrenamiento en intervalos de alta intensidad.</p>	<p>Mejoras en la función pulmonar, la aptitud cardiopulmonar, la flexibilidad, la fuerza muscular y la salud cardiovascular.</p>	<p>Aumento de la autoestima y la reducción del miedo al ahogamiento y el ejercicio acuático ayudan a reducir la depresión y mejorar el estado de ánimo.</p>	<p>Mejora de las relaciones interpersonales a través de la actividad física en grupo. La participación en actividades acuáticas fomenta un sentido de comunidad y apoyo social.</p>

Vargas et al., 2019	Título: Efeito das aulas de natação escolar na adaptação ao meio aquático em crianças participaram 13 niños (9,33 años de edad promedio) en un programa de 60 días con clases de 30 minutos, dos veces por semana.	Mejora la psicomotricidad, el desarrollo motor y la condición física general, promoviendo la salud cardiovascular y la fuerza muscular.	Aumenta la confianza y la seguridad en el medio acuático, reduce la ansiedad y fomenta el bienestar mental a través de la actividad física.	Facilita la interacción y el trabajo en equipo, promoviendo habilidades sociales y la creación de vínculos entre los participantes durante las clases.
Misimi et al., 2023	Título: More on the Use of Goggles and Snorkel in Learning-to-Swim: New Results for Children <i>Without</i> Fear of Water, 40 niños (de 10 a 11 años de edad) se dividieron aleatoriamente en dos grupos:	Aumento desarrollo de la resistencia, la coordinación motora y el control de la respiración en los jóvenes, mejorando su condición física general.	Participar en un programa de natación permite superar miedos y adquirir habilidades en un entorno controlado, lo cual aumenta la confianza y seguridad en el agua.	Fomenta el trabajo en equipo, la comunicación y el desarrollo de relaciones interpersonales en un ambiente de aprendizaje

uno que usaba gafas y snorkel (GS) y otro que no (NGS). Después de 4 semanas (cinco sesiones por semana).

compartido.

Fiori et al.,	Título: Pedagogia da natação:	Mejora la resistencia	Reduce el estrés y la ansiedad,	Promueve la
2019	análise das atividades realizadas em aulas para crianças	cardiovascular, fortalece los músculos y aumenta la	mejora el estado de ánimo y fomenta la autoestima a través	interacción y el
	Observación de 36 clases de 8 profesores. 33 de 36 clases incluyeron técnicas de nado.	flexibilidad, contribuyendo a un mejor estado físico general.	del logro de habilidades acuáticas.	trabajo en equipo,
	Predominancia del enfoque técnico en los cuatro estilos competitivos.			facilitando la creación de amistades y el desarrollo de habilidades sociales en un entorno grupal.
Razavinia et	Título: The Effects of the	Mejora en la técnica de	Aumento de la autoeficacia,	Fomento del trabajo
al., 2020	Learning Model, Skilled Model, and Positive Self-review on the	natación, aumento de la resistencia física, y	mejora de la confianza en sí mismo y reducción de la	en equipo, desarrollo de habilidades de

	Learning of Front Crawl Swimming in Children, estudio experimental con pretest y posttest, 60 niños de 9 a 11 años, divididos en tres grupos. Se utilizo el análisis de varianza (ANOVA) y pruebas post	desarrollo de habilidades motoras fundamentales.	ansiedad relacionada con el rendimiento.	comunicación y creación de vínculos sociales entre los participantes.
Vasconcellos et al., 2023	Título:Pathophysiological factors, benefits and recommendations in swimming for asthmatics, revisión bibliográfica de artículos en PUBMED. Seleccionaron 20.	La mejora de la función pulmonar, el fortalecimiento de las vías respiratorias y el aumento de la resistencia cardiovascular	Reducir la ansiedad y el estrés, promoviendo una sensación de bienestar y mejorando la autoestima.	Fomenta la interacción y el apoyo entre pares, lo que puede aumentar la motivación y la adherencia a programas de ejercicio.
Der Rowe,	Título: Assessing University	Mejora la salud	Reduce el estrés, la ansiedad y la	Fomenta la

2023	Students' Abilities and Challenges While Learning to Swim	cardiovascular, aumenta la fuerza muscular y la resistencia, y contribuye al bienestar general del cuerpo.	tensión, mejora la autopercepción de la salud y promueve una sensación de relajación y bienestar mental.	interacción social y el trabajo en equipo, y puede ayudar a construir relaciones entre los participantes durante las actividades en el medio acuático.
	Estudio cuantitativo con 40 estudiantes universitarios, basado en el módulo "Learn to Swim" y aplicado durante 13 semanas con un diseño de encuesta longitudinal.			

Se analizaron 16 artículos siendo 10 de intervención y 6 de revisión bibliográfica, luego del análisis se identificó un patrón recurrente entre los estudios es la mejora significativa de estos tres aspectos: físicos, psicológicos y sociales, que participan en programas de actividades acuáticas donde se evidencia el desarrollo el trabajo aeróbico mejora en la capacidad pulmonar. Entre los principales beneficios destacan como la mejora o aumento de las capacidades físicas como resistencia, fuerza muscular, equilibrio.

Además de los aspectos físicos, varios estudios reportan impactos positivos a nivel psicológico y emocional donde concuerdan algunas variables como la disminución de la ansiedad, depresión y estrés, contribuye a mejorar el bienestar emocional. Por otro lado, prevenir el sedentarismo y enfermedades derivadas de esta, como el sobrepeso, ayuda en gran parte al aumento del bienestar social, mejora en las relaciones interpersonales parte fundamental en esta etapa de la niñez.

Discusión

Los beneficios de las actividades acuáticas en escolares demuestran un consenso general en cuanto a sus efectos positivos en los aspectos físicos, psicológicos y sociales de los niños, aunque cada autor analiza variables específicas en sus estudios. En el ámbito físico, varios autores coinciden en los beneficios de la natación para mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la resistencia muscular. Correia et al., (2019) destacan un aumento en la capacidad de absorción de oxígeno (VO₂ máximo) y mejoras en la función pulmonar. Estos hallazgos son respaldados por Buttón et al., (2020), quienes muestran un avance significativo en la competencia acuática y la capacidad de las habilidades acuáticas sin ayuda en un programa de seguridad acuática, lo cual refuerza los beneficios fisiológicos asociados a estas actividades. Similarmente, Brito (2024) observa una mejora en la condición física general y la prevención de la obesidad, mientras que Sellés et al., (2023) subrayan el aumento en fuerza muscular y flexibilidad como resultado de ocho semanas de entrenamiento.

Desde una perspectiva psicológica, los estudios también identifican diversos beneficios. Por ejemplo, Dos Santos Lima et al., (2023) destacan que las actividades acuáticas pueden reducir la ansiedad y la depresión en niños, mejorando su calidad de sueño y fomentando la autoestima. Esta relación entre la interacción con este medio y el bienestar psicológico se apoya en los hallazgos de Vargas et al., (2019), que asocian la actividad acuática con un incremento en la confianza y seguridad en el agua. Igualmente, Singuran et al., (2023) indican que los programas acuáticos pueden aumentar la confianza en uno mismo y el deseo de mejorar, lo cual refuerza el desarrollo de habilidades motrices y la autopercepción positiva.

En cuanto a los beneficios sociales, existen opiniones diversas sobre el impacto de la natación en la socialización y el trabajo en equipo entre los escolares. Buttón et al., (2020) observan que los niños desarrollan competencias en tareas grupales, mejorando así su habilidad para colaborar en actividades diferentes, mientras que Dias de Jesus et al., (2023) subrayan que la natación permite una interacción significativa entre los niños en un entorno acuático,

facilitando tanto el trabajo en equipo como la adaptación a nuevas situaciones. En una línea similar, Razavinia et al., (2020) observan que las intervenciones educativas en las actividades acuáticas no solo mejoran la técnica, sino también la autoeficacia y las habilidades de comunicación, fomentando la creación de vínculos sociales entre los participantes.

Además, algunos estudios abordan la integración de factores culturales y contextuales en los programas acuáticos. Nunes y Franco (2020) destacan la importancia de integrar contenidos socioculturales en los programas iniciales de prácticas acuáticas para que los estudiantes comprendan y manejen mejor las actividades en relación con su entorno. Este enfoque añade una dimensión educativa, promoviendo un aprendizaje más significativo en comparación con estudios que se centran únicamente en los beneficios físicos o psicológicos.

Aunque todos los autores reconocen los beneficios de las actividades acuáticas en niños, cada uno enfatiza distintos aspectos y presenta variables específicas que demuestran cómo la natación y las actividades acuáticas pueden contribuir de manera integral al desarrollo físico, psicológico y social de los escolares. Esta variedad de enfoques permite una comprensión más holística del impacto que tienen estas actividades en esta población y sugiere que los programas acuáticos bien diseñados deben considerar no solo los beneficios físicos, sino también los psicológicos y sociales para maximizar su efectividad en los niños en edad escolar.

Conclusión

Las actividades acuáticas son una herramienta fundamental para el desarrollo integral de los escolares, ya que ofrecen múltiples beneficios en los ámbitos físico, psicológico y social. En el plano físico, estas actividades mejoran la capacidad cardiorrespiratoria, fortalecen la musculatura, aumentan la flexibilidad y favorecen el desarrollo de habilidades motoras, además de contribuir a la prevención de problemas como el sobrepeso y la obesidad. Desde una perspectiva psicológica, las actividades acuáticas ayudan a reducir la ansiedad y la depresión, fomentan la confianza en uno mismo y promueven una actitud positiva hacia la actividad física

y el aprendizaje. Estos efectos contribuyen al bienestar emocional y fortalecen la autoestima de los niños, aspectos esenciales para su crecimiento personal.

En el ámbito social, estas actividades facilitan la interacción, el trabajo en equipo y el desarrollo de habilidades de comunicación. Al realizarse en un entorno colaborativo, las actividades acuáticas promueven valores como la cooperación, el respeto y la solidaridad, además de fortalecer los vínculos entre los participantes. En conclusión, las actividades acuáticas son una práctica educativa y recreativa que impacta positivamente en el desarrollo físico, emocional y social de los escolares. Diseñar programas que integren estas dimensiones garantiza un mayor aprovechamiento de sus beneficios y prepara a los niños para afrontar retos en diversos contextos de su vida diaria.

Referencias

- Albarracín Pérez, A., & Moreno Murcia, J. A. (2018). Natación en la escuela hacia una alfabetización acuática.
- Alberto Godoy, C. (2002). Programa de actividades acuáticas. Obtenido de Revista digital efdeporte.com: <http://www.efdeportes.com/efd45/acuat.htm>
- Behrens, S., Campbell, A. R., Martin, C., Edwards, M. A., & Society of Black Academic Surgeons Membership Committee. (2024). The society of Black academic surgeons membership survey: Insights on demographics, engagement, and opportunities for improvement. *The American Journal of Surgery*, 236, 115811.
- Brito Mancheno, F. D. (2024). Natación en niños: Beneficios científicos para un desarrollo acuático temprano. *MENTOR Revista De investigación Educativa Y Deportiva* , 3(8), 700–718. <https://doi.org/10.56200/mried.v3i8.7640>
- Button, Chris; Button, Angela J.; Jackson, Anne-Marie; Cotter, Jim D.; y Maraj, Brian (2020) "Enseñanza de habilidades acuáticas fundamentales a niños en entornos de aguas abiertas", *Revista internacional de investigación y educación acuática*: Vol. 13: N.º 1, Artículo 1. DOI: <https://doi.org/10.25035/ijare.13.01.01>
- Correa Mejía, D. M., Abarca Guangaje, A. N., Baños Peña, C. A., & Analuisa Aorca, S. G. (2019). Actitud y aptitud en el proceso del aprendizaje. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (junio).
- Correia, C. K., Arruda, E. H. Z., Santos, A. D., Wamosy, R. M. G., Roesler, H., y Pereira, S. M. (2019). Quais os efeitos da natação para crianças e adolescentes? Revisão sistemática de literatura. [What are the effects of swimming for children and adolescents? Systematic literature review]. *Arq Cien Esp*, 7(1), 13-17. <http://dx.doi.org/10.17648/aces.v7n1.3500>
- Cantos Carabias, A. (2019). Prevención y tratamiento de la obesidad escolar a través de programas de desarrollo de la capacidad aeróbica en el medio acuático.

- Carvalho, M. V. P., y Maciel, R. M. (2018). Os Benefícios da Natação no Desenvolvimento das Crianças e Adolescentes. [The Benefits of Swimming in the Development of Children and Adolescents]. *Revista Saúde e Educação*, 3(1), 70-85. <https://ojs.fccvirtual.com.br/index.php/REVISTA-SAUDE/article3.Carvalho>,
- Clapham, ED, Lamont, LS, Shim, M., Lateef, S. y Armitano, CN (2020). Eficacia de terapia de surf para niños con discapacidad. *Revista de discapacidad y salud*, 13(1), 100828. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100828>
- Der Rowe, V. (2023). Assessing University Students' Abilities and Challenges While Learning to Swim. *Journal of sports and physical education studies*, 3(1), 08-18.
- Dias de Jesus, E. E., Sperandio, J., Faitarone Brasilino, F., & Cortes Morales, P. J. (2023). Antropometría y habilidades acuáticas de los niños que asisten a la natación.
- dos Santos Lima, G. A., de Morais Mourão, N. R. D., dos Santos Macedo, L., de Abreu Verli, M. V., Gonçalves, L. C. O., de Sousa Silva, M. A., & Araújo, N. C. (2023). NATAÇÃO ESCOLAR: IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS PARA ALUNOS DO ENSINO BÁSICO E MÉDIO. *Revista Eletrônica Interdisciplinar*, 15(3).
- Encuesta de riesgo mundial de la Fundación Lloyd's Register. Capacidad de nadar sin ayuda, a nivel global. Londres: Lloyd's Register Foundation (2019). <https://news.gallup.com/opinion/gallup/352679/majority-worldwide-cannot-swim-women.aspx>
- FINA. (Recuperado 2024, November 07), from https://resources.fina.org/fina/document/2021/02/15/f5558807-9b0f-4ffc-a5f2-b073df2d684d/sportsdep_sfa_sfl_manual_de_referencia_esp.pdf
- Fiori, J. M., de Souza Castro, F. A., Teixeira, L. B. T., & Wizer, R. T. (2019). Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças. *Pensar a Prática*, 22.
- Guillamón, A. R., Canto, E. G., & García, H. M. (2020). Análisis de la coordinación motriz

- global en escolares según género, edad y nivel de actividad física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 95-101.
- Herrero, J. J. G. (2010). Las actividades acuáticas en Educación Primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (6), 27-35.
- Leo, I., Leone, S., Dicataldo, R., Vivenzio, C., Cavallin, N., Taglioni, C. y Roch, M. (2022). Un estudio piloto no aleatorizado sobre los beneficios de la natación para niños en vehículos a motor Desarrollo. *Revista internacional de investigación ambiental y de divulgación salud*,19(15), 9262.<https://doi.org/10.3390/ijerph19159262>
- Lloyd's Register Foundation (2019), The Lloyd's Register Foundation World Risk Poll: 2019 Methodology,
http://doc.ukdataservice.ac.uk/doc/8739/mrdoc/pdf/8739_lrf_worldriskreport_methodologyappendix.pdf.
- López, G. V., Valenzuela, A. V., & Sánchez, D. M. (2018). Actividades acuáticas en educación, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física deportiva. *Revista de investigación en actividades acuáticas*, 2(3), 22-26.
- Machado, E., Jannuzzi, F., Telles, S., Oliveira, C., Madeira, I., Sicuro, F., Souza, MDG, Monteiro, A., Bouskela, E., Collett-Solberg, P. y Farinatti, P. (2022). un recreativo La intervención de natación durante todo el año escolar mejora la condición física y Riesgo cardio metabólico en niños y adolescentes con sobrepeso y Obesidad. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*,19(24), 17093.<https://doi.org/10.3390/ijerph192417093>
- Misimi, F., Kajtna, T., Štirn, I., Zoretić, D., Misimi, S., & Kapus, J. (2023). More on the Use of Goggles and Snorkel in Learning-to-Swim: New Results for Children Without Fear of Water. *Perceptual and motor skills*, 130(4), 1714-1731.
- Melo, J. M. P., Souza, J. R., Lima, R. K. V., Silva, S. L., y Santos, G. O. (2020). Benefícios da

- natação para crianças e adolescentes. [Benefits of swimming for children and teenagers]. *Braz. J. of Develop.*, 6(8), 62511-62519. <https://doi.org/10.34117/bjdv6n8-61911>.
- Mello-Fiori, J., de Souza-Castro, F. A., Trevisan-Teixeira, L. B., y Trindade-Wizer, R. (2019). *Pedagogia da natação: análise das atividades realizadas em aulas para crianças* [Swimming pedagogy: analysis of activities carried out in classes for children]. *Pensar a Prática*, 22. <https://doi.org/10.5216/rpp.v22.5193412>. Miranda,
- Minkels, C., van der Kamp, J., & Beek, P.J. (2023). How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1236256. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1236256>
- Muñoz Marín, A. (junio de 2004). *Actividades acuáticas como contenido del área de Educación Física*. Recuperado el 04 de noviembre de 2024, de <http://www.efdeportes.com/efd73/acuat.htm>
- Nunes, L. G., & FRANCO, R. (2020). *Novos Olhares a Respeito do Processo de Ensino Aprendizagem na Natação: Revisão Sistemática*. *RENEF*, 10(15), 15-24.
- Razavinia, M., Parvinpour, S., & Arsham, S. (2020). The Effects of the Learning Model, Skilled Model, and Positive Self-review on the Learning of Front Crawl Swimming in Children. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 10(19), 105-121.
- Real Academia Española. (2012; 22.ª Ed.). *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 2024, de <http://www.rae.es/>
- Rivera, D. M. *El juego como actividad de enseñanza-aprendizaje en el área de Educación Física*.
- Rodríguez Torres,  . F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). *Beneficios de la actividad*

física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).

Oliver, D. M., McDougall, C. W., Robertson, T., Grant, B., Hanley, N., & Quilliam, R. S. (2023). Self-reported benefits and risks of open water swimming to health, wellbeing and the environment: Cross-sectional evidence from a survey of Scottish swimmers. *Plos One*, 18(8), e0290834.

Ortiz Olivar, A. (2022). Las actividades acuáticas escolares en Uruguay: entre el currículum y la tarea pedagógica.

Pharr, J., Irwin, C., Layne, T., & Irwin, R. (2018). Predictors of swimming ability among children and adolescents in the United States. *Sports*, 6(1), 17.

Sellés-Pérez, S., Arévalo, H., Altavilla, C., Guerrero, D. J., & Cejuela, R. (2023). Effect of training with fins on swimming performance in kids and young recreational swimmers. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(2), 532-537.

Silva, D. L., y Rodrigues, A. Y. F. (2017). Fatores Que Influenciam A Prática Da Natação Em Adolescentes No Sesc De Juazeiro Do Norte-CE. [Factors that Influence the Practice of Swimming in Adolescents at Sesc de Juazeiro do Norte-CE]. *Rev. Interfaces*, 5(14), 52-60. <https://doi.org/10.16891/35821>

Singuran, A. I., Teodorescu, S., Aivaz, K. A., & Baltag, O. M. (2023). The Value of Swimming and Aquatical Exercises in the Development of Down Syndrome Children's Body Schema. *Bulletin of the Transilvania University of Braşov. Series IX: Sciences of Human Kinetics*, 171-180.

STRAUSS, R. A. (2022). Prácticas educativas acuáticas. *Vivir en el Agua: Cultura Acuática para el Desarrollo Humano*.

de Vargas, J. L. B., & Franken, M. (2019). Efeito das aulas de natação escolar na adaptação ao meio aquático em crianças. *Arquivos de Ciências do Esporte*, 7(4).

- Vasconcellos, M. B., & do Nascimento, J. D. A. (2023). *Pathophysiological factors, benefits and recommendations in swimming for asthmatics. International Seven Journal of Health Research*, 2(4), 571-592.
- Villarreal, J. F. E., Guevara, A. G. B., & Jaramillo, M. L. S. (2020). Las actividades recreativas acuáticas: una alternativa en la mejora del proceso de ambientación en los niños de 5 a 6 años. *Revista Caribeña de Ciencias Sociales (RCCS)*, (1), 14.
- Willcox-Pidgeon, SM, Peden, AE y Scarr, J. (2021). Exploración de la participación de los niños en Clases de natación comercial a través de los determinantes sociales de la salud. *Salud Revista de promoción de Australia*, 32(2), 172-181. <https://doi.org/10.1002/hpja.335>



Universidad
Católica
de Cuenca

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

CÓDIGO: F – DB – 30
VERSION: 01
FECHA: 2021-04-15
Página 1 de 1

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Jonathan Vinicio Erreyes Guaman portador(a) de la cédula de ciudadanía N° **0302285093**. En calidad de autor/a y titular de los derechos patrimoniales del proyecto de titulación "**Beneficios de las actividades acuáticas en escolares: revisión bibliográfica**" de conformidad a lo establecido en el artículo 114 Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, reconozco a favor de la Universidad Católica de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos y no comerciales. Autorizo además a la Universidad Católica de Cuenca, para que realice la publicación de este proyecto de titulación en el Repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Azogues, **19 de febrero de 2025**

F: 

Jonathan Vinicio Erreyes Guaman

C.I. 0302285093