

# ACTIVIDADES ACUÁTICAS EN EDUCACIÓN FÍSICA, LA ACTIVIDAD DEPORTIVA EXTRAESCOLAR Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA

Guillermo Vivo López, Alfonso Valero-Valenzuela y David Manzano Sánchez

Universidad de Murcia (España)

## OPEN ACCESS

### Correspondencia:

David Manzano Sánchez  
Grupo de Investigación SAFE.  
Universidad de Murcia.  
Calle Argentina, S/n, 30720.  
San Javier (Murcia) España  
david.manzano@um.es

### Funciones de los autores:

Guillermo Vivo López llevó a cabo el diseño del estudio, trabajo de campo y análisis de datos. Alfonso Valero-Valenzuela supervisó la metodología y realizó una revisión crítica. David Manzano Sánchez redactó el documento y realizó una revisión crítica del documento.

Recibido: 01/10/ 2017

Aceptado: 20/10/2017

Publicado: 30/01/2018

### Citación:

Vivo, G., Valero-Valenzuela, A., & Manzano, D. (2018). Actividades acuáticas en educación física, las actividades deportivas extraescolares y el nivel de actividad física deportiva. *RIAA. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 2(3), 22-26. <https://doi.org/10.21134/riaa.v2i3.1313>

## Resumen

**Antecedentes:** La demanda de actividades deportivas acuáticas en los centros escolares y deportivos ha aumentado en los últimos años, en parte gracias a los beneficios que supone sobre la salud y el desarrollo motor del estudiante.

**Objetivos:** El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación existente entre las actividades acuáticas en clases de educación física, la actividad deportiva extraescolar y el nivel de actividad física deportiva en estudiantes de 5º y 6º de Educación Primaria.

**Método:** La muestra del estudio fue de 368 participantes pertenecientes a cuatro centros educativos de la Región de Murcia (España), dos de los cuales contaban con instalaciones acuáticas, mientras que los otros dos centros no disponían de este tipo de instalaciones. Se utilizó una batería de preguntas para conocer el tipo de actividad física deportiva extraescolar y el número de horas semanales dedicadas a dichas actividades.

**Resultados:** Los resultados mostraron que existían diferencias a nivel de actividades acuáticas extraescolares entre los centros con práctica acuática escolar y aquellos otros que no cuentan con dicha oferta académica y un tamaño del efecto moderado a favor de los estudiantes con instalaciones acuáticas respecto al nivel de actividad física deportiva y la realización de actividades extraescolares.

**Conclusiones:** Los estudiantes que practican actividades acuáticas en clases de educación física realizan más actividad física deportiva acuática extraescolar y tienden a ser más activos.

**Palabras clave:** Actividad física deportiva, ejercicio, salud, niños, estilo de vida.

**Title:** Differences between centers with aquatic activities in physical education, sports activities and the level of physical activity outside school

## Abstract

**Background:** The demand for aquatic sports activities in schools and sports has increased in recent years, in part, thanks to the expected benefits on health and motor development of students.

**Goals:** The main objective of this study was to determine the relationship between aquatic activities in physical education, out-of-school sports activity and the level of physical activity in 5th and 6th grade primary school students.

**Method:** The sample of the study was of 368 participants belonging to four educational centers, from Murcia Region (Spain), two of which had aquatic facilities, while the other two centers did not have this type of facilities. A battery of questions was used to know the type of out-of-school physical activity and the number of weekly hours devoted to these activities.

**Results:** The results showed that there were significant differences in the level of extracurricular aquatic activities between the schools with aquatic practice and those that do not have such academic offer and a moderate effect size favorable for students with aquatic facilities compared to the level of physical activity and extracurricular activities.

**Conclusions:** Students who practice aquatic activities in physical education classes perform more physical activity outside the school and tend to be more active.

**Key words:** Physical sport activity, exercise, health, children, lifestyle.

**Título:** Diferenças entre centros com atividades aquáticas na educação física, atividades esportivas e o nível de atividade física fora da escola.

## Resumo

**Introdução:** A demanda por atividades esportivas aquáticas em escolas e centros esportivos aumentou nos últimos anos, em parte graças aos benefícios que tem sobre a saúde e o desenvolvimento motor do aluno.

**Objetivos:** O objetivo principal deste estudo foi determinar a relação entre atividades aquáticas na educação física, atividade esportiva extra-escolar e o nível de atividade física em estudantes do ensino primário da 5ª e 6ª série.

**Método:** A amostra do estudo foi de 368 participantes pertencentes a quatro centros educacionais da região de Murcia (Espanha), dois dos quais possuíam instalações aquáticas, enquanto os outros dois centros não possuíam este tipo de instalações. Uma bateria de perguntas foi usada para conhecer o tipo de atividade física fora da escola eo número de horas semanais dedicadas a essas atividades.

**Resultados:** Os resultados mostraram que houve diferenças significativas no nível de atividades aquáticas extracurriculares entre as escolas com prática aquática e aqueles que não possuem tal oferta acadêmica e um tamanho de efeito moderado favorável para estudantes com instalações aquáticas em comparação com o nível de atividade física e atividades extracurriculares.

**Conclusões:** Os alunos que praticam atividades aquáticas em aulas de educação física realizam mais atividade física fora da escola e tendem a ser mais ativos.

**Palavras-chave:** Atividade física esportiva, exercício, saúde, crianças, estilo de vida.

## Introducción

Las actividades acuáticas han ido desarrollándose y evolucionando progresivamente, principalmente en los últimos años, con el fin de que el niño adquiriera un mejor dominio de su cuerpo en diferentes entornos y situaciones (Herrero, 2010). La demanda de los programas acuáticos en los centros escolares o deportivos ha crecido notablemente estos últimos años. Esto ha dado lugar a que, por diferentes motivos (educativos, recreativos, rehabilitadores o deportivos), muchos de los centros educativos y empresas deportivas se hayan visto en la necesidad de promover las actividades acuáticas en su área debido a la enorme demanda (Moreno & Rodríguez, 1996).

Este “boom” reciente sobre las actividades acuáticas se debe también en gran medida a las recomendaciones de numerosos especialistas en deporte y salud sobre los beneficios que supone la práctica de actividades acuáticas (Moreno, Cervelló, Marcos, & Martín, 2010), consiguiendo mejoras desde los primeros meses de vida gracias a actividades de estimulación (Moreno-Murcia & de Siqueira, 2017), y mejora de la percepción de competencia motriz a partir de los 3 años (Moreno-Murcia, Huéscar, Polo, López, Carbonell, & Meseguer, 2016).

Pese a existir un interés creciente en los estudios por la renovación de los contenidos lúdicos tradicionales, así como en la utilización del medio acuático como recurso educativo, en la actualidad existen muy pocas investigaciones que relacionen ambos aspectos.

Dentro del ámbito de la educación física (EF), Escarbajal de Haro y Albarracín (2012) afirmaban que las actividades acuáticas suponen un gran abanico de posibilidades sobre la asignatura debido a que estas presentan actividades, ejercicios y juegos muy variados orientados al desarrollo integral del estudiante, además de ser valoradas muy positivamente por los docentes respecto a beneficios físicos, psíquicos, sociales y formativos (Albarracín & Moreno, 2011). Es por ello por lo que se considera el medio acuático igual de trascendental que el medio terrestre para el desarrollo motriz del estudiante, pero, siendo necesario una mayor formación continua para los docentes que incluya el paliar los obstáculos que les puedan surgir a la hora de implementar las actividades, especialmente lo referido al desplazamiento hacia las instalaciones y su disponibilidad horaria, así como el “gasto de tiempo” (de Haro, Albarracín, & Martínez, 2015).

Pero, según Mollá (2007), únicamente con las sesiones de EF es complicado alcanzar una condición física óptima puesto que el número de horas de las mismas es insuficiente. Por este motivo, se debe completar la actividad física deportiva por medio de las actividades extraescolares. Estas actividades son, por tanto, un complemento del currículo del aula y tienen como objetivo perfeccionar los aprendizajes en un ambiente menos serio, más relajado y donde el estudiante pueda participar de forma voluntaria y no obligatoriamente, para ampliar las horas semanales dedicadas a la realización de actividad física deportiva (Moreno & Rodríguez, 1997). Por otro lado, es importante señalar que siguiendo el estudio de Albarracín y Moreno-Murcia (2015), parece ser que los docentes de educación física, no suelen participar en estas actividades, viéndolo en ocasiones como al margen de sus cometidos y derivándolo al trabajo de monitores en actividades extraescolares. Además, es interesante indicar que estudios como el de Espada, Campos, González y Calero (2010) aseguran que las instalaciones deportivas del centro influyen en la cantidad de horas de actividad física deportiva extraescolar.

Con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos, la OMS (2010) recomienda que los niños de entre 5 y 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física deportiva (AF) moderada (3 - 6 METs) o vigorosa (> 6 METs).

Debido a que no se han encontrado investigaciones que establezcan algún tipo de relación entre la presencia de las actividades acuáticas en EF y la práctica deportiva extraescolar, se plantearon como objetivos conocer las diferencias en la cantidad de actividades físicas deportivas extraescolares en función de la existencia o no de instalaciones acuáticas; comprobar las diferencias en el nivel de actividad física deportiva extraescolar; analizar las posibles diferencias entre los centros con instalaciones acuáticas y la realización de actividades acuáticas extraescolares. Se espera que el estudiante que realiza actividades acuáticas en EF tienda a realizar más actividades deportivas extraescolares que el que no realiza actividades acuáticas y que a su vez se relacionará con un mayor nivel de actividad física deportiva extraescolar y una mayor realización de actividades extraescolares acuáticas.

## Método

### Participantes

El estudio estuvo formado por 368 participantes de 5º y 6º de Educación Primaria, con edades comprendidas entre los 10 y los 12 años pertenecientes a cuatro centros de la Región de Murcia (España). La selección de centros educativos se realizó en función de si tenían o no instalaciones acuáticas en el centro, siendo dos centros concertados-privados los que contaban con este tipo de instalaciones (49.73%). Por otra parte, dos colegios públicos fueron los centros que no tenían instalaciones acuáticas (50.27%). Por lo tanto, se utilizó un tipo de muestreo no aleatorio.

### Medidas

Se utilizó un cuestionario con dos partes: variables sociodemográficas (sexo, fecha de nacimiento, centro escolar y curso) y una pregunta de si realizaban o no actividades deportivas extraescolares. En el caso de que la respuesta fuera afirmativa, debían responder qué tipo de actividad deportiva extraescolar realizaban y cuántas horas semanales.

En el estudio apareció un total de 23 tipos de actividades extraescolares. Así que, en primera instancia, se clasificó si el tipo de actividad extraescolar que realizaban los escolares era deportiva o no. Finalmente, se decidió categorizar a los estudiantes que realizaban este tipo de actividades en tres grupos: los que realizaban actividades extraescolares que incluían actividades acuáticas (waterpolo, natación, natación sincronizada o triatlón), los que realizaban actividades extraescolares pero no contenían actividades acuáticas (fútbol, baloncesto, tenis, etc.) y los que no hacían ningún tipo de actividad deportiva.

En cuanto al número de horas que dedicaba cada estudiante a las actividades deportivas extraescolares se categorizó en tres niveles: bajo, medio y alto (Cladellas et al., 2015). Así, en el nivel bajo de actividad física se situaron los valores comprendidos entre 0 y 1.99; en el nivel medio desde 2 hasta 4.99; y con un nivel alto quedaron los que tenían un valor igual o superior a 5.

### Procedimiento

En la primera fase de la investigación, se elaboró un proyecto de investigación que se expuso a la dirección de cada uno de los cuatro centros educativos y se solicitó su participación en la investigación. Posteriormente, se envió el proyecto a la Comisión de Ética de Investigación de la Universidad de Murcia y se solicitó su aprobación. Una vez explicado el proyecto a los equipos directivos y aceptada la solicitud por parte de los centros, se les informó que era un estudio de carácter voluntario y anónimo, en el cual los participantes debían rellenar un cuestionario relacionado con las actividades extraescolares que realizaban. Para poder participar en la investigación, los

estudiantes debían traer la autorización firmada por sus padres/tutores. Estos tuvieron un plazo máximo de una semana para entregar la hoja de consentimiento informado firmada. Los que no entregaron la autorización en el tiempo establecido no participaron en el proyecto.

Los cuestionarios se rellenaron en las horas de EF de 5º y 6º de Educación Primaria y se hicieron bajo la supervisión del investigador principal con el fin de explicar a los estudiantes en qué consistía el cuestionario y solucionar cualquier tipo de duda que pudiera surgir durante la realización del mismo. El tiempo aproximado para rellenar el cuestionario fue de 25 minutos.

**Análisis de datos**

Se realizó un estudio descriptivo transversal mediante encuestas basadas en un muestreo no aleatorio (Montero & León, 2007). El análisis estadístico se realizó a partir del programa IBM SPSS Statistics 23. Se calculó el tamaño del efecto de las diversas variables, considerando los valores < .06 como bajo, entre .06 y .14 como medio y > .14 como alto (Cohen, 1988). Posteriormente, se calculó la distribución normal de las variables a través de la prueba Kosmogorov-Smirnoff dando como resultado pruebas no paramétricas. Finalmente, se utilizaron las pruebas U de Mann-Whitney y Chi-Cuadrado para este tipo de datos. Se consideraron valores estadísticamente significativos en  $p < .05$  (\*) o  $p < .01$  (\*\*).

**Resultados**

A continuación, quedan reflejados los resultados respecto al análisis de la participación en actividades deportivas acuáticas en EF, la realización de actividades deportivas extraescolares, la práctica acuática extraescolar y el nivel de actividad física deportiva. Los participantes que tenían instalaciones acuáticas fueron los que en su totalidad practicaban actividades acuáticas en las clases de EF, al contrario de los estudiantes que no tenían, que no las practicaban.

Para conocer la relación entre la práctica acuática escolar y la participación en actividades acuáticas extraescolares se realizó la prueba Chi-Cuadrado entre las variables de instalaciones acuáticas y la realización de actividades acuáticas extraescolares, el nivel de actividad física deportiva y la realización de actividad física deportiva extraescolar. Los resultados mostraron que existían diferencias ( $p < .01$ ) entre disponer de instalaciones acuáticas dentro del entorno escolar y la práctica acuática extraescolar y una tendencia favorable entre las instalaciones acuáticas y el nivel de actividad física deportiva con un tamaño del efecto considerado como moderado ( $t = .081$ ) al igual que entre la existencia de instalaciones y la realización de actividad física deportiva extraescolar ( $t = .062$ ), tal y como refleja la Tabla 1.

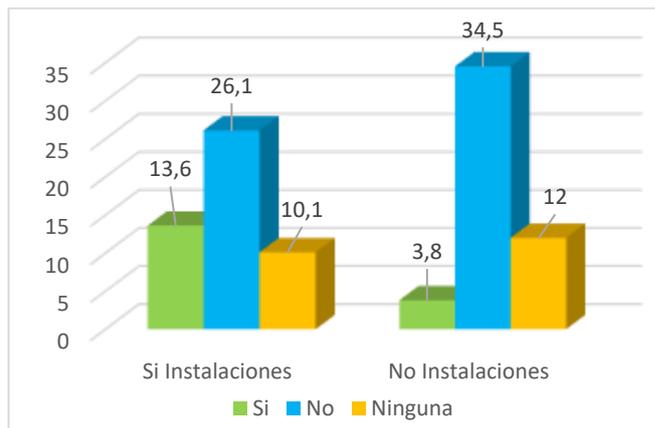
**Tabla 1. Existencia de instalaciones acuáticas y relación con actividad física deportiva.**

		Si tiene instalaciones		No tiene instalaciones		$\alpha$	$t$
		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Actividad física acuática extraescolar	Si	50	13.6%	14	3.8%	.00**	.18
	No	96	26.2%	126	34.3%		
	Ninguna	37	10.1%	44	12.0%		
Nivel actividad física deportiva escolar	Bajo	36	9.8%	49	13.3%	.07	.08
	Medio-Alto	116	31.5%	91	24.7%		
Actividad física deportiva extraescolar	Si	147	39.9%	139	37.8%	.14	.06
	No	36	9.8%	46	12.5%		

Por otro lado, también se comprobó que los estudiantes que disponían de instalaciones acuáticas en sus centros realizaban un 39.7% actividades deportivas extraescolares frente al 38.3% de los que no

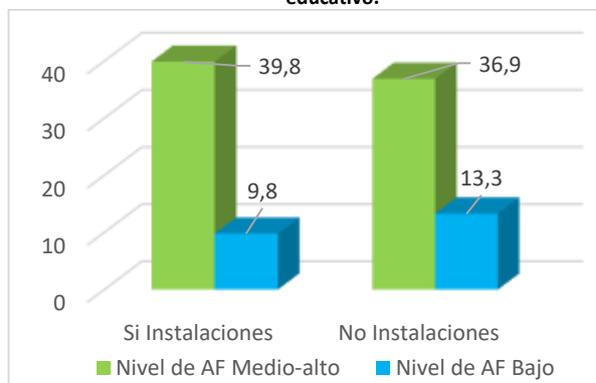
tenían este tipo de instalaciones. De la misma forma, los resultados mostraron un 10.1% de inactividad en la práctica extraescolar por parte de los que disponían de instalaciones acuáticas en sus centros frente a un 12% de inactividad física deportiva extraescolar de aquellos que no tenían dichas instalaciones. Se han encontrado diferencias ( $p < .005$ ) a favor de los centros que contaban con instalaciones acuáticas y la práctica acuática extraescolar, donde los estudiantes con instalaciones realizaban un 13.6% de actividad acuática extraescolar frente a un 3.8% de los que no tenían instalaciones (Figura 1).

**Figura 1. Participación en actividades acuáticas extraescolares, otras actividades deportivas y otras actividades no deportivas, según la presencia de instalaciones acuáticas en los centros educativos.**



Los resultados del análisis de la práctica acuática escolar y el nivel de actividad física deportiva en actividades extraescolares, indican que los estudiantes que tenían instalaciones acuáticas en sus centros educativos mostraron solo un 9.8% de nivel bajo de actividad física deportiva semanal. Sin embargo, el porcentaje asciende a un 13.3% respecto a los que no tenían este tipo de instalaciones en sus colegios. Además, se comprobó el nivel medio y alto según la práctica escolar de actividades acuáticas. Los resultados indicaron que aquellos con actividades acuáticas en las sesiones de EF, mostraban un mayor nivel medio y alto de actividad física deportiva extraescolar (39.8%) frente a los que no realizaban este tipo de actividad en el ámbito escolar (36.9%), observando una tendencia favorable respecto a los que tenían instalaciones deportivas, sin llegar a ser estadísticamente significativa ( $p = .077$ ) pero con un tamaño del efecto medio (Figura 2).

**Figura 2. Porcentajes del nivel de actividad física deportiva en función de la presencia de instalaciones acuáticas en los centros educativos.**



## Discusión

Este estudio se planteó como objetivos conocer las diferencias en la cantidad de actividades físicas deportivas extraescolares en función de la existencia o no de instalaciones acuáticas, comprobar las diferencias en el nivel de actividad física deportiva extraescolar y analizar las posibles diferencias entre los centros con instalaciones acuáticas y la realización de actividades acuáticas extraescolares.

Respecto a la primera de la hipótesis donde se indicaba que los estudiantes que realizaban actividades acuáticas en EF, tendrían a realizar más actividad deportiva extraescolar, no se han encontrado datos concluyentes al respecto para la muestra analizada, no viéndose tendencias ni descripciones significativas ni para contrastar ni refutar dicha hipótesis.

Por otro lado, analizando el nivel de actividad física deportiva extraescolar, no se han obtenido relaciones estadísticamente significativas, pero sí una tendencia favorable para los estudiantes de centros con instalaciones acuáticas, los cuales, mostraron valores más elevados de aquellos categorizados como participantes que realizaban un nivel de actividad medio-alto en contraste con los que mostraron un nivel de actividad bajo. No se ha encontrado literatura científica con respecto a la media de horas semanales que se dedican a las actividades deportivas extraescolares en función de la práctica de actividades acuáticas en las sesiones de EF. Sin embargo, Cladellas et al. (2015), aconsejan realizar un promedio que oscile entre las 5 y las 6 horas semanales, en línea con las recomendaciones de la OMS (2010).

Al tener en cuenta la última de las hipótesis, donde se manifiesta que los participantes que realizan actividades acuáticas en las sesiones de EF dedicarían un mayor número de horas a actividades deportivas acuáticas extraescolares, se termina confirmando.

Este estudio resulta innovador debido a la notoria escasez de literatura científica en lo que se refiere a la relación directa que existe entre la práctica acuática escolar y la participación en actividades deportivas acuáticas extraescolares, siendo interesante indicar la posible influencia de factores como las instalaciones del centro (Espada et al., 2010), la necesidad de desplazarse y su influencia en el tiempo empleado (de Haro, Albarracín, & Martínez, 2015) o a la oferta de un mayor número de actividades extraescolares por parte de los centros educativos privados.

En cuanto a las limitaciones del estudio, destacar que el diseño de la investigación fue de corte transversal, por lo que las variables tipo de actividad o el número de horas semanales en actividades deportivas extraescolares podrían haber variado dependiendo de la fase escolar en la que se encontraba el estudiante. Hubiese sido muy interesante incluir a un número mayor de centros educativos con y sin instalaciones deportivas acuáticas, además de analizar el número de actividades deportivas extraescolares ofertadas por los centros y la accesibilidad a las mismas por parte de los escolares.

## Conclusión

En este estudio, existe una relación significativa entre la presencia de actividades acuáticas en los centros educativos y la actividad acuática extraescolar que realiza el estudiante. Se ha podido comprobar que los que practican actividades acuáticas en sus sesiones de EF realizan más horas de actividades deportivas acuáticas extraescolares que aquellos que no cuentan con este tipo de actividad en sus sesiones de EF.

Además, en este trabajo, también se ha podido comprobar que existe una tendencia favorable entre la participación en actividades acuáticas en las sesiones de EF y un mayor nivel de actividad física deportiva extraescolar. Por lo tanto, aquellos que no practican este tipo de

actividades en EF tienden a tener un nivel de práctica de actividades deportivas extraescolar menor.

Consideramos que es necesario la realización de más estudios relacionados con esta línea ya que existe escasa literatura científica respecto a la presencia de actividades acuáticas en EF y su relación con el tipo de actividad deportiva extraescolar, así como el número de horas semanales que dedican a realizar actividades deportivas extraescolares. En futuras líneas de investigación sería de mayor utilidad no solo comprobar esta relación en 5º y 6º de Primaria, sino también en Educación Secundaria. Por otro lado, sería interesante realizar un estudio longitudinal, ya que este tipo de estudio nos permite el seguimiento de los mismos participantes a través del tiempo a diferencia del corte transversal. Por último, consideramos que las investigaciones relacionadas con esta línea deben procurar que la tipología de los centros sea similar con el fin de ser lo más objetivo posible.

## Contribución e implicaciones prácticas

Consideramos que esta investigación resulta innovadora al arrojar resultados esclarecedores entre la práctica de actividades acuáticas en EF y su relación con la práctica deportiva en actividades acuáticas extraescolares.

## Agradecimientos

A los Colegios San Jorge, Los Olivos, Nuestra Señora de Belén y Nuestra Señora de Fátima (Murcia).

## Referencias

- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2015). Análisis del personal que imparte los contenidos acuáticos en las clases de educación física. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 40(2), 13-28.
- Albarracín, A., & Moreno-Murcia, J. A. (2011). Valoración de la inclusión de las actividades acuáticas en educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 26, 124-139.
- Cladellas, R. P., Clariana, M. M., Badia, M. M., & Gotzens, C. B. (2015). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87-97.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Londres: Academic Press.
- De Haro, A. E., Pérez, A. A., & Martínez, S. M. (2015). Las actividades acuáticas en la enseñanza secundaria en la Región de Murcia. Un estudio cualitativo. *Educatio Siglo XXI*, 33(1), 153-174.
- Escarbajal de Haro, A., & Albarracín, A. (2012). Las actividades acuáticas como contenido de la Educación Física en la Enseñanza Secundaria: un estudio sobre sus potencialidades y límites a través de la óptica del profesorado de educación física de la Región de Murcia. *Revista de Investigación Educativa*, 30(2), 323-346.
- Espada, M. M., Campos, A. I., González, M. D. R., & Calero, J. C. (2010). El deporte escolar según la titularidad de los centros educativos. *Tendencias Pedagógicas*, 16, 207-220.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference*. Londres: Allyn and Bacon.
- Herrero, J. J. G. (2010). Las actividades acuáticas en Educación Primaria. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 6, 27-35.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades extraescolares en los hábitos deportivos de los escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad física deportiva y el Deporte*, 27(7), 241-252.
- Montero, I., & León, O. G. (2007). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127.

- Moreno-Murcia, J. A. & de Siqueira, L. D. P. B. (2017). *Estimulação aquática para bebês: Atividades aquáticas para o primeiro ano de vida*. Río de Janeiro: Phorte Editora LTDA.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., Marcos, P. J., & Martín, E. E. (2010). Importancia de la valoración del comportamiento autónomo del practicante para el disfrute en programas de ejercicio físico acuático. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 57-70.
- Moreno-Murcia, J. A., Huéscar, E., Polo, R., López, E., Carbonell, B. & Meseguer, S. (2016). Efecto de los cuentos en la competencia acuática real y percibida en infantes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 16(61), 127-138.
- Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (1997). Un modelo de actuación para las actividades acuáticas en primaria. *Habilidad Motriz*, 10, 39-49.
- Moreno, J. A., y Rodríguez, P. L. (1996). El aprendizaje de las habilidades acuáticas en el ámbito educativo. En F. Ruiz (Ed.), *La educación física en primaria* (pp. 163-205). Murcia: Universidad de Murcia.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física deportiva para la salud*. Ginebra: WHO.