



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

TRABAJO FIN DE GRADO:

**INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA  
NATACIÓN DE UN GRUPO CONCRETO DE NADADORES  
DURANTE SU ETAPA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

CURSO 2022/2023

PRESENTADO POR: **DAVID GARRIDO REBOLLO** PARA OPTAR AL GRADO DE  
EDUCACIÓN PRIMARIA POR LA UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TUTELADO POR: **ÓSCAR GONZÁLEZ MARTÍN**



**RESUMEN:**

Este trabajo tiene como objetivo principal analizar el impacto de la natación como propuesta de actividad extraescolar en Educación Primaria, así como identificar los factores que influyen en su compatibilidad como actividad extraescolar y los estudios de un grupo de deportistas del Club Natación Parquesol. Para conseguir estos objetivos se ha llevado a cabo una investigación descriptiva de carácter transversal, empleando como instrumento de investigación un cuestionario realizado bajo sugerencias de diferentes autores de revisión bibliográfica, en una muestra formada por 11 nadadores/as del Club Natación Parquesol. Como conclusión, se estima que realizar natación en la etapa de Educación Primaria otorga beneficios en ámbitos sociales, físicos y psicológicos, no sólo en la mejorar del ámbito deportivo.

**PALABRAS CLAVE:**

Investigación descriptiva, actividades extraescolares, natación, beneficios, Educación Primaria.

**ABSTRACT:**

The main objective of this study is to analyse the impact of swimming as an extracurricular activity in Primary Education, as well as to identify the factors that influence the compatibility between swimming as an extracurricular activity and the studies of a group of athletes from the Parquesol Swimming Club. In order to achieve these objectives, a cross-sectional descriptive research has been carried out, using as a research instrument a questionnaire made under the suggestions of different authors of bibliographic review. The sample is made up of 11 swimmers from the Parquesol Swimming Club. As a conclusion, it is estimated that swimming in the Primary Education stage provides benefits in social,

physical and mental areas, not only helps to improve the sporting field, as swimmers have shown improvements in personal aspects such as improved organizational skills, better mental health, personal development...

**KEY WORDS:**

Descriptive research, extracurricular activities, swimming, benefits, Primary Education.

## **ÍNDICE DE ABREVIATURAS:**

EP= Educación Primaria

TFG= Trabajo de Fin de Grado

AE= Actividades Extraescolares

AF= Actividad Física

## **Avisos de Importancia:**

Debido a mi propia decisión y a la de mi tutor, a lo largo del desarrollo de este trabajo se utilizará un lenguaje no sexista. En aquellos casos donde se incluyan ambos sexos se utilizará “/” para referirse a ambos casos. Por ejemplo: niños y niñas, los y las estudiantes...

## ÍNDICE

<b>1. Introducción</b> .....	1
<b>2. Objetivos</b> .....	2
<b>3. Justificación</b> .....	3
<b>4. Fundamentación Teórica</b> .....	5
<b>4.1. Actividad Física en la Etapa de Educación Primaria</b> .....	5
<i>4.1.1. Importancia de la Actividad Física en la Etapa de Educación Primaria</i> .....	7
<b>4.2. Actividades Extraescolares en Educación Primaria</b> .....	9
<b>4.3. Natación</b> .....	10
<i>4.3.1. Beneficios de la natación</i> .....	10
<b>4.4. Compatibilización de Actividades Extraescolares en Educación Primaria</b> .....	11
<i>4.4.1. Factores Influyentes</i> .....	12
<b>4.5. Investigación Descriptiva Cualitativa</b> .....	14
<i>4.5.1. La encuesta como Instrumento de Investigación Cualitativa</i> .....	15
<i>4.5.2 Trabajos en el Campo de la Compatibilidad de las Actividades Extraescolares y Educación Primaria</i> .....	16
<b>5. Metodología del estudio</b> .....	18
<b>5.1. Investigación descriptiva</b> .....	18
<b>5.2. Muestra</b> .....	19
<b>5.3. Instrumentos</b> .....	20
<b>5.4. Procedimiento</b> .....	23
<b>5.5. Resultados</b> .....	24
<b>6. Discusión</b> .....	31
<b>7. Conclusiones y Propuestas de Mejora</b> .....	35

## **1. Introducción**

La etapa de Educación Primaria (EP) es esencial en el desarrollo de los educandos, un periodo en el que se afianzan las bases de su crecimiento físico, emocional y social. Por ello, la práctica de Actividad Física (AF) tiene una especial importancia, ya que nos aporta beneficios en diferentes ámbitos de nuestra vida. Entre estas actividades físicas, la natación destaca por ser una disciplina completa, en la cual se involucra todo el cuerpo y promueve el desarrollo de habilidades motrices en un entorno antinatural para el ser humano.

En el estudio de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ha realizado una investigación descriptiva enfocada a un grupo concreto de nadadores, con el objetivo de encontrar los beneficios que la natación haya aportado a sus vidas durante su etapa de EP. Gracias al uso de cuestionarios y de revisión científica actual, se ha indagado en los efectos de la natación en el ámbito social, físico y mental de los niños y niñas de la muestra.

En los resultados obtenidos en este trabajo a través de los cuestionarios y su análisis comparativo con otros estudios, se han podido observar los beneficios emocionales, físicos y sociales. Los hallazgos obtenidos dejan entrever una imagen más clara del impacto de esta disciplina en la etapa de EP con el fin de una mejor implementación de programas deportivos eficaces y adaptados a las necesidades requeridas por los educandos y, además, poder servir como apoyo a futuras investigaciones relacionadas.

## 2. Objetivos

Una de las partes más importantes de todo trabajo o investigación son los objetivos a plantear, puesto que estos son los que te guiarán hacia lo que pretendemos conseguir. A continuación, muestro los objetivos generales que he planteado a seguir a lo largo del proceso del TFG:

- Analizar de forma superficial el impacto de la práctica de la natación como actividad extraescolar en la educación y el rendimiento académico de un grupo de deportistas del Club Natación Parquesol de Valladolid.
- Identificar los posibles factores que influyen en la compatibilidad entre la natación como actividad extraescolar y los estudios de un grupo de deportistas del Club Natación Parquesol, posteriormente dando unas recomendaciones atendiendo a la revisión bibliográfica realizada en el proceso.

De estos dos objetivos generales veo necesario desgranarlos en tres más pequeños y concretos que permitan visualizar las metas a conseguir en este TFG de una forma mucho más directa y precisa. Son los siguientes:

- Revisar la literatura científica previa sobre la relación entre la práctica de la natación como actividad extraescolar en alumnado de la etapa de EP y estudios relacionados.
- Identificar los posibles factores que influyen, en la actualidad o en el pasado, en la implementación de la actividad extraescolar de natación y los estudios de EP del grupo de deportistas del Club Natación Parquesol.
- Analizar las exigencias académicas y características de la compatibilización de la práctica de la natación deportiva como actividad extraescolar con el horario escolar de EP.

### 3. Justificación

La elección del tema de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) ha sido escogido por la gran preocupación que me surge por la falta de AF en la etapa escolar de la sociedad española, dado a la evolución continua de la colectividad española, de la tecnología, de la cultura... En nuestro país se han llevado a cabo numerosos estudios, que han analizado la práctica de AF en población escolar (García Ferrando, 1993; Cantera, 1997; Casimiro, 1999) detectando importantes carencias de la misma. Es por ello que, la práctica de AF es esencial para un constante desarrollo y mantenimiento de una salud óptima en los más pequeños. La población infantil es cada vez más sedentaria debido a las nuevas tecnologías y al estilo de vida de hoy en día según Molinero et al. (2011). Por consiguiente, fomentar la AF en etapas de EP interiorizaría en los alumnos y alumnas hábitos de vida saludables y la razón de estos.

La principal finalidad de este TFG es evaluar el impacto que tiene la natación como propuesta de actividad extraescolar en la salud de los educandos de EP y por ello, analizar la implementación de ésta en los centros educativos. La relevancia de este trabajo se encuentra en que la natación no se muestre solo como AF, sino que también puedan relacionarse otros beneficios en el alumnado de EP. Además, según Pérez y Murcia (2018), la práctica de un deporte como la natación tiene una serie de beneficios y mejoras en la salud tanto para la prevención de futuras patologías como para crear unos hábitos saludables y conseguir una mejor calidad de vida.

Por otro lado, como entrenador de natación, nadador y futuro docente, me surge la intriga sobre cómo puede llegar a afectar la complementariedad de esta actividad extraescolar con los estudios de EP, a través de los puntos de vista que los nadadores puedan tener sobre esto.

A modo de resolución, considero importante este tipo de estudios porque abordan una cuestión educativa del desarrollo, tanto físico como emocional, del alumnado en la actualidad, pudiendo proporcionar información valiosa para mejorar la calidad de vida de los estudiantes de EP que practican la natación como actividad extraescolar.

## **4.Fundamentación Teórica**

### **4.1. Actividad Física en la Etapa de Educación Primaria**

La EP forma parte de un periodo esencial en el desarrollo global del alumnado. En esta etapa, los niños y niñas adquieren diferentes habilidades, desarrollan capacidades físicas y se exploran a sí mismos/as. Por ello, la AF desempeña un papel fundamental en el desarrollo, generándoles una base en la cual se apoyarán para una vida activa y saludable.

La AF son todas aquellas actividades que se realizan a lo largo del día en las cuales consumimos energía a través del movimiento corporal (Bascón, 1994). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), la AF se define como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas” (p 1). Es importante para mejorar la salud de los niños en edad escolar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la AF regular en niños y jóvenes contribuye a prevenir enfermedades no transmisibles como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer (OMS, 2018). La AF debe ser considerada como un aspecto fundamental de la salud y el bienestar de los infantes en edad escolar por los beneficios que aporta. Por ello, es importante fomentar su práctica como forma de mejorar la salud y su bienestar.

En el contexto de la EP, la AF cobra una especial relevancia, ya que es aquí donde se establecen hábitos y estilos de vida que los educandos llevarán durante su vida. Además, la AF también puede tener un impacto positivo en el rendimiento académico de los estudiantes, según apoyan varios estudios científicos que han demostrado que los estudiantes que la realizan tienen un mejor rendimiento escolar, una mayor concentración y una mejor memoria (Chaddock et al., 2010; Hillman et al., 2009). Estos hallazgos nos muestran que es de especial

relevancia promover una AF en el entorno educativo como estrategia de incremento del rendimiento de los educandos. Sin embargo, no solo estos factores influyen en su rendimiento académico, sino que existen aspectos como el entorno familiar o la motivación que pueden afectar en el rendimiento educativo de los y las estudiantes.

Por otro lado, es relevante destacar que la AF ha de ser adaptada a las necesidades y capacidades de los estudiantes de EP. Esta adecuación es esencial para promover una práctica segura, atractiva y efectiva. En el ámbito de la AF y el deporte, el disfrute ha sido definido dentro del ámbito afectivo (Nahas, Goldfine y Collins, 2003), explicándose como una respuesta actitudinal positiva hacia la experiencia deportiva que refleja sensaciones tales como placer, gusto o diversión (Scanlan y Simons, 1992). Esto revela la importancia del ambiente de aprendizaje en la promoción de diversas actividades relacionadas con el nivel de desarrollo de los estudiantes. Al promoverlos, la institución juega un papel importante en el desarrollo de la estructura para practicar AF estimulando el crecimiento y el bienestar de los estudiantes. Es importante que se evalúen las capacidades de cada niño o niña y se planifiquen las actividades de forma que se fomente una buena AF en los alumnos.

Finalmente, la AF es fundamental para la salud y el bienestar del alumnado en edad escolar. La EP es una etapa clave para establecer hábitos y estilos de vida saludables y la AF ha de ser considerada como un componente relevante del currículum escolar. Además, la realización de AE está asociado a grandes beneficios, que sirven de puente entre las actividades escolares y las realizadas fuera del ámbito académico (Noam, Biancarosa y Dechausay, 2003).

En última instancia, participar en AF puede ayudar en la prevención de enfermedades y promover una vida saludable durante los primeros años. Al implementar programas que animen a los estudiantes a adoptar hábitos saludables, el desarrollo de estos y es fundamental, haciendo de la AF un componente significativo de este proceso. La combinación de

Educación Física y actividades extracurriculares puede mejorar el crecimiento de los estudiantes al promover la participación y el desarrollo.

#### ***4.1.1. Importancia de la Actividad Física en la Etapa de Educación Primaria***

En la etapa de EP el desarrollo de los niños y niñas es de especial relevancia. Durante esta etapa se establecen bases para su bienestar físico, mental y social, existiendo también un aspecto que no puede pasarse por alto, la AF.

La mejora de la salud, bienestar y el desarrollo de habilidades motrices en niños y niñas viene marcado por la AF puesto que esta es fundamental para el desarrollo físico y mental de los educandos. Según la Asociación Española de Pediatría (AEP), los infantes que realizan AF de manera regular tienen una mejor salud cardiovascular, metabólica, muscular y esquelética, además de una reducción de probabilidades de padecer obesidad, diabetes u otros trastornos (Sánchez Ruiz-Cabello et al., 2019). Esto acentúa la necesidad de fomentar el concurso en actividades físicas desde edades tempranas como estrategia para prevenir enfermedades y generar hábitos saludables. Cuando los estudiantes participan en actividades regularmente, les estamos ofreciendo la mejora de su sistema cardiovascular, mantenerse sanos y desarrollar una base que les sirva en un futuro.

Por otra parte, la AF también tiene un impacto positivo en lo cognitivo y emocional de los alumnos/as. Atendiendo a un estudio realizado por el Centro de Investigación en Ciencias del Deporte de la Universidad Miguel Hernández, la AF mejora la atención, la memoria y la concentración en alumnos de edad escolar, lo que conlleva un mejor rendimiento académico y una mayor satisfacción en el centro docente (Míguez, 2023). Si la simple realización de AF a lo largo del día genera este beneficio en los educandos, los

docentes deberemos de ser los primeros en fomentar y promocionar este tipo de actividades, puesto que benefician tanto al alumnado como al desarrollo académico de estos.

Por otro lado, la AF incrementa la autoestima, la autoconfianza y la resolución de conflictos en los niños y niñas, puesto que les permite desarrollar habilidades sociales importantes como la cooperación, el liderazgo y el trabajo en equipo. Existe un estudio publicado en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte que encontró que aquellos alumnos que practicaban deportes de equipo tenían una mayor autoestima y autoeficacia que los que no lo hacían (Eime et al., 2013). Al formar parte de un equipo, los estudiantes mejoran sus habilidades sociales y aprenden a cooperar y trabajar en equipo, por ello, estos aspectos fortalecen la imagen de sí mismos que tienen, lo que puede suponer también un impacto en otros aspectos de sus vidas. Esto destaca la importancia de las actividades físicas ya no solo por la mejora física de los alumnos sino también por los beneficios en la salud mental y social de los educandos.

Es decir, la AF es esencial para el desarrollo físico y emocional del alumnado en edad escolar, por ello, su importancia ha de ser reconocida y propuesta tanto en el hogar como en el centro escolar. Fomentar esta práctica de AF en edades tempranas incrementará no solo su salud, sino su rendimiento académico y su bienestar emocional y social.

## 4.2. Actividades Extraescolares en Educación Primaria

Son muchos los alumnos que realizan AF después de la jornada escolar. Estas tienen un nombre concreto se llaman Actividades Extraescolares y pueden tener factores determinantes como son el tiempo y la intensidad con las que se realicen.

Las AE son según Hernández, Velázquez, 1996, en Benjumea, 2011 *“aquellas que se realizan fuera del horario lectivo, que no son imprescindibles en la formación del individuo, pero ayudan a completarla, que tienen carácter voluntario, que no pueden ser motivo de discriminación y que no pueden tener un carácter lucrativo. Además, deben incluirse en la programación anual del centro.”*

Estas son actividades educativas, físicas y culturales que se dan fuera del horario escolar y que complementan la educación formal. En la EP, las AE suelen estar enfocadas en la práctica de deportes y actividades físicas, así como en actividades artísticas, culturales y tecnológicas.

Las AE tienen un fuerte componente lúdico, es decir, uno de los principales objetivos es la diversión. Pero también tienen objetivos instructivos y formativos para la educación del ocio, la adquisición de habilidades específicas, la ampliación de conocimientos y la obtención de valores sociales, culturales y éticos (Guerrero, 2009).

En conclusión, las AE desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de los educandos durante su etapa en EP. Estas, al estar centradas en lo social, físico y emocional, fomentan el aprendizaje de las habilidades como las sociales, y la creatividad, permitiendo a los estudiantes poder explorar nuevos contextos que se salen del aula. Es decir, estas actividades complementan el desarrollo integral de los niños y niñas ayudando a su crecimiento y educación.

### 4.3. Natación

La natación se define como: "acción y efecto de nadar" (RAE, 1997), entendiendo por nadar: "trasladarse una persona en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios y sin tocar el suelo ni otro apoyo" (RAE, 1997).

En la natación<sup>1</sup> nos encontramos con cuatro estilos, los cuales son: mariposa, espalda, braza y crol. Todos estos son practicados en las competiciones, incluyendo también las pruebas de "estilos" en las cuales todos los estilos mencionados previamente se nadan en una misma prueba.

#### 4.3.1. Beneficios de la natación

La natación se ha considerado uno de los deportes más completos, puesto que los músculos participan de forma activa durante su realización y son numerosos los beneficios que nos aporta. Por ello, este deporte se convierte esencial por la posibilidad que nos otorga de ser practicado a cualquier edad.

Como bien menciona Rendón et al. (2017), la natación mejora la condición física del paciente lo que perfecciona su calidad de vida. La natación, al ser un ejercicio aeróbico, ayuda a mejorar aspectos físicos como la resistencia, lo que supone un fortalecimiento de pulmones y corazón, favoreciendo así una mejora de la salud cardiovascular. El cuerpo, al moverse en el agua, medio al que no está acostumbrado, ayuda también a que las articulaciones sufran menos, reduciendo así el trabajo en estas.

A mayores, algunos de los beneficios que presentan Díaz et al. (2007) sobre la natación a nivel general son:

- Aporta resistencia cardiopulmonar;
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares;
- Desarrolla la mayor parte de grupos musculares;
- Mejora la actitud postural;

<sup>1</sup> <https://cdn.leverade.com/files/QDvgYks2s2.pdf>

- Ayuda a mejorar el estado de ánimo, la presión arterial y alivia síntomas de estrés;
- Estimula el crecimiento y desarrollo físico-psíquico;
- Favorece la autoestima.

Los beneficios de la natación como actividad extraescolar en el alumnado de EP son múltiples y complementan tanto la salud física como la mental.

#### **4.4. Compatibilización de Actividades Extraescolares en Educación Primaria**

La Educación Física y las AE son componentes importantes en la formación integral de los niños y niñas durante su etapa de EP. Sin embargo, la compatibilización de estas actividades con las obligaciones académicas y familiares puede resultar un reto para muchos estudiantes y sus familias.

Como indica y aconseja Cladellas, et al. (2015) en su estudio, es importante planificar las actividades por parte de educadores y padres, de forma que exista un complemento formativo adaptado a las características de cada alumno. Desde los centros docentes, una buena propuesta sería tratar de establecer guías en los centros, de forma que los educadores puedan orientar y guiar a los padres en las actividades a realizar. Por otro lado, como indica Crespo et al. (2016) en su estudio, los horarios extraescolares son percibidos por las familias como una importante dificultad para compatibilizar sus tiempos en los días lectivos. Por ello, la colaboración entre educadores y padres es fundamental para lograr una propuesta complementaria y efectiva en el ámbito educativo, donde se puedan establecer pautas garantizar una adecuada formación y desarrollo del alumnado. De esta manera, se promueve una Educación Física y deportiva más inclusiva, en la que se valorarán las diferencias individuales y se adaptará la enseñanza a cada estudiante de manera individualizada.

También existe queja por parte de los docentes, los cuales afirman que se realizan demasiadas horas de AE, suponiendo así una incidencia en el rendimiento académico. En el estudio de Cladellas, et al. (2015) los resultados obtenidos concluyen que no realizar ningún tipo de actividad o dedicarle más de 10 horas a la semana repercute en un menor rendimiento académico. Por ello, se estima como óptimo un nivel medio de entre dos horas y media y 10 horas y media a la semana.

La compatibilización de una AE en EP es una cuestión relevante para garantizar una educación integral y completa en los estudiantes. Las AE pueden aportar múltiples beneficios en áreas como la salud física, mental y social, además de mejorar habilidades y destrezas en los estudiantes y por ello, es necesario que los centros educativos fomenten y promuevan su práctica y que se establezcan políticas y estrategias que permitan una adecuada organización de las mismas.

#### ***4.4.1. Factores Influyentes***

Hemos de ser conscientes que para que un niño o una niña decida realizar AE, la decisión que tome estará condicionada por las experiencias que ha tenido previamente. Como afirma (Pate et al., 1987, citados por Balaguer & Castillo, 2002, p. 42) en actividades deportivas, un factor importante y que produce las experiencias positivas o negativas sobre niños y adolescentes, es la escuela e institutos. Los programas de Educación Física y actividades deportivas organizadas pueden influir directamente en el comportamiento y en la actitud de los educandos hacia la AF en su completo. Por ello, será fundamental que las instituciones educativas promuevan una cultura de AF donde la inclusión, el disfrute y la salud estén presentes y que genere las herramientas necesarias para que el alumnado siga practicando regularmente AF.

Asimismo, para que los y las infantes o adolescentes decidan realizar o no una actividad deportiva extraescolar, el gran factor, y uno de los principales causantes de que lo practiquen, es la influencia de sus padres. (F. M. Pérez et al., 2018). Los padres pueden ser una fuente importante de motivación y apoyo para sus hijos. Estos además tienen la capacidad de ayudar a sus hijos a encontrar actividades que se adapten a sus intereses y necesidades para fomentar un estilo de vida activo y saludable en casa. Aún así, y con el peso que tienen los padres sobre esta decisión, no debemos olvidar que la decisión final para participar en una actividad deportiva ha de ser tomada por el propio niño o niña, respetando esta y apoyándola.

Dicho esto, revisando los datos aportados por diferentes autores y, concretamente, por Rodríguez (2000), podemos concretar los siguientes factores que influyen en los hábitos deportivos:

Por un lado, tenemos el factor ambiental, ya que la distancia o la cercanía de las instalaciones influyen a la hora de realizar AF. El factor biológico también influye, puesto que aquellos niños o niñas que padecen de problemas de salud o enfermedades practican actividades físicas con mayor regularidad. El factor personal y conductual predomina sobre la práctica de AF, puesto que la falta de satisfacción con la actividad en la que están inscritos provoca, en ocasiones, el abandono de estas. Y, por último, destaca el factor psicológico, dentro de este adquiere relevancia la automotivación, la cual no depende solo del niño sino también del profesional que dirige la actividad y el entorno que rodea al niño o niña.

Entonces, podemos concluir diciendo que existe una interacción entre entorno, salud, satisfacción personal y motivación a la hora de realizar AF. Por ello, para interiorizar a los educandos hábitos saludables durante su infancia hay que tener en cuenta estos factores.

#### **4.5. Investigación Descriptiva Cualitativa**

En este apartado de mi TFG, se aborda la metodología de investigación descriptiva cualitativa, la cual utilizaré como método de investigación. En este tipo de estudio, el enfoque se centra en comprender y describir en detalle las experiencias, percepciones y significados de los participantes en relación con un fenómeno particular.

En primer lugar, hemos de abordar qué es una investigación cualitativa y lo que esta supone. Esta comprende la realidad desde la perspectiva de los sujetos, traducéndose así en los objetivos de la investigación que se está llevando a cabo, reflejando la intención de conseguir un conocimiento de la situación o fenómeno que se investiga. Este tipo de investigación se caracteriza principalmente porque los resultados obtenidos no pueden ser generalizados. El principal objetivo de una investigación cualitativa se centra en los significados, experiencias y situaciones por las que atraviesan los sujetos (Valle et al., 2022). Además, el investigador, es capaz de acercarse a esa realidad y a los sujetos para así, poder comprender sus perspectivas y sus vivencias.

En segundo lugar, esta investigación cualitativa se basa en tener un enfoque descriptivo. Este enfoque se centra en describir detalladamente una situación determinada o las percepciones de un grupo de personas en una situación puntual. Según Guevara et al., “El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas” (2020, p. 171). Es decir, a través de este enfoque tratamos de reunir toda la información que sea posible de aquellos que pretendemos conocer para así, comprender los significados desde la posición de los sujetos. Por otra parte, en este tipo de estudios es relevante detallar el tipo de contexto en el que se produce la investigación, para así, poder comprender los resultados.

Así mismo, cabe resaltar que, en este tipo de investigaciones de enfoque cualitativo descriptivo, no se puede generalizar los resultados, llevándolos a otras aulas, u otro grupo concreto de nadadores y nadadoras.

En conclusión, la investigación cualitativa se caracteriza por tener un enfoque en comprender los significados y experiencias de los sujetos investigados. En comparación con la investigación cuantitativa, los resultados que se obtienen no pueden ser generalizados, puesto que esta se centra en describir una situación concreta en un momento específico. Este tipo de investigación permite acercarse al sujeto y a la realidad que los rodea para comprenderlos. Por ello, es fundamental proporcionar un contexto detallado, el cual ayudará a comprender los resultados obtenidos.

#### ***4.5.1. La encuesta como Instrumento de Investigación Cualitativa***

El cuestionario es un conjunto de preguntas las cuales han tenido un diseño previo para posteriormente ser contestado por una o un conjunto de personas (Godínez, 2013). Este instrumento de investigación tiene fácil codificación cuando las preguntas son cerradas. Aunque esta facilidad se puede convertir en un inconveniente ya que limita las respuestas y éstas en ocasiones no se ajustan a lo que las personas tienen en mente.

Las preguntas del cuestionario se realizan a partir del problema de la investigación. Además, este instrumento ha de tener dos características esenciales: la confiabilidad y la validez (Godínez, 2013). La confiabilidad hace referencia al grado en que su uso repetido al mismo individuo genera mismos resultados. La validez hace referencia al grado que este instrumento mide la variable que se pretende.

Existen cuestionarios que miden la actitud o la opinión. Como menciona Ander-Egg (1995) la actitud es la tendencia a la acción adquirida en el contexto en el que se vive, derivando así experiencias personales, es decir, es un estado psicológico que se basa en la

propia experiencia haciendo que el individuo reaccione de cierta manera a determinadas situaciones. Estas actitudes se medirán pidiendo al sujeto investigado que marque aquella que prefiere o acepta.

En definitiva, el cuestionario de preguntas cerradas es un instrumento útil para situaciones de investigación descriptiva cualitativa debido a su capacidad para recoger datos e información de manera eficiente y organizada. Además, su enfoque en respuestas establecidas facilita la comparación de los datos.

#### ***4.5.2 Trabajos en el Campo de la Compatibilidad de las Actividades Extraescolares y Educación Primaria***

Es esencial realizar una revisión bibliográfica relacionado con las AE y EP. Por ello, voy a mostrar los ejemplos más destacados que he encontrado.

Por lo mencionado anteriormente nos encontramos con un estudio acerca de la habilidad física percibida en nadadores que asisten a un club deportivo de la ciudad de Cali, Colombia (Betancourt-Peña et al., 2019). En esta investigación se ha llevado a cabo un estudio descriptivo de corte transversal en nadadores que acuden a un club deportivo de Cali entre noviembre y diciembre. La muestra de esta investigación incluye 16 nadadores con edades entre los 15 y 28 años. Algunos de los requisitos para que estos nadadores participasen en el estudio fueron: nadadores con al menos un año de práctica y participación en campeonatos nacionales. Los instrumentos llevados a cabo para este estudio ha sido la aplicación de un cuestionario de caracterización sociodemográfica y de la práctica deportiva y a mayores una escala para evaluar la habilidad física percibida.

Este artículo me sirve como referencia debido a la metodología empleada, puesto que existe información relevante en este sobre la metodología llevada a cabo, pudiendo así

examinar estrategias y técnicas de recolección de datos, sirviéndome así, como referencia para el diseño e implementación de mi metodología en la investigación que llevaré a cabo. La muestra de nadadores, por otra parte, es similar a la que tengo, en la cual participaran un número bajo de nadadores y estos se encuentran tanto en el género masculino como en el femenino.

Así mismo nos encontramos con un estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares realizado por Vega et al. (2010) en el que se lleva a cabo un cuestionario realizado por escolares donde se pretende conocer el carácter dinámico o estático de las actividades más habituales que desarrollan en su tiempo libre los escolares. Obteniendo como resultado que aquellos infantes de entre 10-12 años son los que más participan en actividades durante su tiempo libre.

Esto me sirve como referencia para saber que el empleo de estos instrumentos tiene una validez, y que se obtienen resultados de los cuales se pueden obtener conclusiones a partir de estos. Además, el dato mencionado anteriormente, destaca la importancia y necesidad para promover la actividad física durante períodos específicos de crecimiento, dato que apoya mi investigación.

## **5. Metodología del estudio**

Los procesos de investigación han de seguir unas pautas secuenciadas para poder profundizar en el tema a estudiar y así sacar conclusiones de los hallazgos obtenidos.

La metodología empleada para llevar a cabo este TFG es la resultante de un análisis de diferentes referencias científicas relacionados con la natación como actividad extraescolar en EP. En primer lugar, la contextualización es una parte imprescindible de este trabajo, es decir, la revisión de estudios previos basados en este tipo de enfoque de investigación permite apoyarme en estos para contextualizar mi propia investigación, para así situarlo en un marco teórico más amplio. Permiéndome así, mostrar la importancia y la originalidad de mi investigación mientras establezco relación con investigaciones anteriores. Encontrar estudios relacionados con un mismo tipo de investigación me proporciona una base teórica en la cual fundamentarme así poder respaldar y justificar mis decisiones. Por otra parte, el hecho de leer este tipo de artículos también me brinda una oportunidad de encontrar posibles “lagunas” que estos estudios pueden tener, proporcionando así a mi estudio un grado de originalidad, enriqueciendo mi investigación y el análisis de mis hallazgos. Y, por último, al incluir estudios que se relacionan con el mío podré comparar resultados obtenidos, validando así mis resultados u observando posibles diferencias.

### **5.1. Investigación descriptiva**

Como he mencionado previamente, durante toda esta investigación he empleado el uso de la investigación descriptiva. No hemos de olvidarnos que este tipo de enfoque tiene como principal objetivo describir una situación, en este caso un grupo de personas concreto tal y como se presenta en la realidad. Este enfoque se caracteriza por recoger información concreta sobre aspectos específicos para analizar sus relaciones. Por otro lado, la investigación realizada será de tipo transversal debido a que, en cuanto al desarrollo del

estudio, este se realizó en un momento determinado del tiempo en un área geográfica y en una institución (Vélez et al. 2010). En este caso, yo, como investigador me voy a centrar en documentar hechos tal y como son, empleando cuestionarios para obtener información para así proporcionar una representación objetiva de los hechos. Este tipo de investigación es relevante ya que me permite obtener información sobre comportamientos, opiniones o características de un grupo de nadadores en concreto en un determinado momento. Por ello, los resultados que obtenga pueden servir como base para realizar posteriormente investigaciones más detalladas o profundas.

## **5.2. Muestra**

La muestra de una investigación representa una selección de individuos que se utilizan para obtener conclusiones sobre la población investigada (López, 2004).

Esta investigación se ha llevado a cabo con 11 nadadores/as con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. La selección de nadadores ha tenido un único requisito y ha sido realizar natación durante su etapa en EP, por lo tanto, aquellos nadadores/as que no han realizado natación mientras cursaban EP han quedado excluidos de la investigación. Es importante destacar que esta investigación se ha llevado a cabo en el barrio de Parquesol, en Valladolid. Este barrio cuenta con una densidad de habitantes elevada, con un nivel socioeconómico medio, en el que los estudiantes, en su mayoría, pertenecen a escuelas públicas.

La elección de los nadadores ha sido basándome en el criterio previamente mencionado y sólo han participado nadadores de mi propio grupo de entrenamiento. Esto ha sido así para facilitar y aligerar todo el proceso de investigación.

### 5.3. Instrumentos

Los instrumentos hacen referencia a los métodos u herramientas utilizadas para recoger los datos de la investigación. Gracias a estos se copia la información y se obtienen resultados que permiten alcanzar los objetivos planteados. Además, García et al. (2006), nos indican que es relevante que el investigador esté próximo a la recogida de la información, para así efectuar un control de calidad adecuado en la recogida de datos.

Una vez obtenida la información que he considerado relevante con respecto a la natación y su relación con la EP, he decidido llevar a cabo cuestionarios con un grupo de nadadores concreto. Aprovechando mi situación como entrenador de natación, siempre me había surgido la duda sobre qué ha supuesto a los niños y niñas este deporte para sus vidas, más concretamente en su etapa de EP. Por ello, una buena forma para obtener conclusiones y resultados acerca de este tema fue la realización de cuestionarios con preguntas cerradas a ciertos nadadores.

El instrumento empleado para esta investigación va a ser un cuestionario con respuestas cerradas a los nadadores y nadadoras.

Navas (2003), nos ofrece una definición más compleja y precisa sobre los cuestionarios, considerándolos como:

Un instrumento de recopilación de información compuesto de un conjunto limitado de preguntas mediante el que un sujeto proporciona información sobre sí mismo y/o sobre su entorno, pudiendo incluir tanto datos sobre sus características personales como datos sobre sus conocimientos, necesidades, intereses, motivaciones, expectativas, planes, percepciones, creencias, valoraciones, preferencias, opiniones o actitudes entre otros, diseñado con el objeto de cubrir las necesidades del investigador.(2003)

El cuestionario ha de recopilar información sobre todas las variables de interés. Sin embargo, antes de redactar las preguntas del cuestionario, debemos conocer cuál es la población a la que se dirige (nivel cultural, edad...) y el sistema por el que se va a aplicar, ya que serán estos aspectos los que condicionarán el número de preguntas, el lenguaje empleado y el formato de las respuestas (García et al., 2006).

El cuestionario ha sido realizado basándome en las sugerencias del estudio de Vega et al. (2010). Este menciona que la elaboración y el diseño del cuestionario lo han realizado basándose en la formulación de preguntas y respuestas con el fin de obtener datos descriptivos, que los sujetos encuestados puedan proporcionar a partir de su propia experiencia, es decir que no se mide ninguna variable, solo se valora una serie de actitudes y opiniones.

En este trabajo, el cuestionario llegará a los nadadores cuestionados a través de mí. Yo haré llegar a los nadadores/as el cuestionario para que este sea contestado de manera individual y sincera sobre cuestiones relacionadas con la natación y su etapa en EP. Estas preguntas abordarán cuestiones sociales, mentales y físicas relacionando así su etapa en EP con lo que la natación había supuesto para cada uno de los nadadores/as.

Mediante este medio de difusión, se genera una serie de ventajas, las cuales Anguita et al. (2003) desarrolla que, al ser un cuestionario autoadministrado, se evita el sesgo que pueda producir la presencia del entrevistador. Así mismo apunta que es un sistema económico de recogida de información y permite acceder a todo tipo de personas. Además, proporciona mucha facilidad para responder cuando el encuestado encuentre el momento más oportuno.

Así mismo, existen también una serie de desventajas al emplear este método ya que este no es el más adecuado para muestras de población general puesto que no queda

garantizado que todos los sujetos sean capaces de responder un cuestionario. Además, no existe certeza sobre la identidad de las personas ni si ha existido alguna influencia de terceras personas en las respuestas.

A continuación, se muestra el modelo de cuestionario:

### Figura 1

*Modelo de cuestionario para nadadores/as.*

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía....
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejoras físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en \_\_\_\_\_
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Como había mencionado previamente en el cuestionario se abordarían cuestiones relacionadas con el tema social, físico y emocional. En cuanto al tema físico nos encontramos con la pregunta 2, en cuanto al tema social nos encontramos con las preguntas 3 y 6 y por último con respecto al ámbito emocional nos encontramos con la pregunta 1, 4 y 5.

#### **5.4. Procedimiento**

El procedimiento de esta investigación comenzó basándome en los objetivos de este TFG. Partiendo de estos, me he formado con la fundamentación teórica llevada a cabo durante el trabajo, para posteriormente, realizar un cuestionario con apoyo y validación de mi tutor, basándome también en diferentes artículos que han llevado a cabo investigaciones similares.

Una vez llevado a cabo este proceso, he realizado los cuestionarios ya validados por mi tutor, llevando estos al entrenamiento de mis nadadores. Ya en el entrenamiento, proporcioné a cada uno de ellos el cuestionario, el cual debían responder. De uno en uno, fueron respondiendo este sin ningún acondicionamiento por terceras personas, es decir, lo respondían individualmente sin nadie alrededor suyo. Este cuestionario una vez respondido era devuelto a mí.

Los datos obtenidos en los cuestionarios se han recopilado de manera digital. Para cada pregunta existe un gráfico, el cual se obtiene introduciendo el número de respuestas en una tabla, para dar lugar a un gráfico visual que nos proporciona una tendencia de la pregunta. Las plantillas de Word crearon estos gráficos, categorizando cada respuesta de un color, para observar las respuestas de cada pregunta.

Este análisis de los datos se ha hecho así por la facilidad de los gráficos de Word. Por ello, simplemente se ha llevado un recuento total de cada opción de respuesta en cada

pregunta, para posteriormente, digitalizarlo en la tabla y obtener el gráfico. El gráfico es, además, una herramienta que genera un impacto visual y nos proporciona mucha información instantánea al verlo, sabiendo así rápidamente cuál ha sido la respuesta más escogida en cada cuestión.

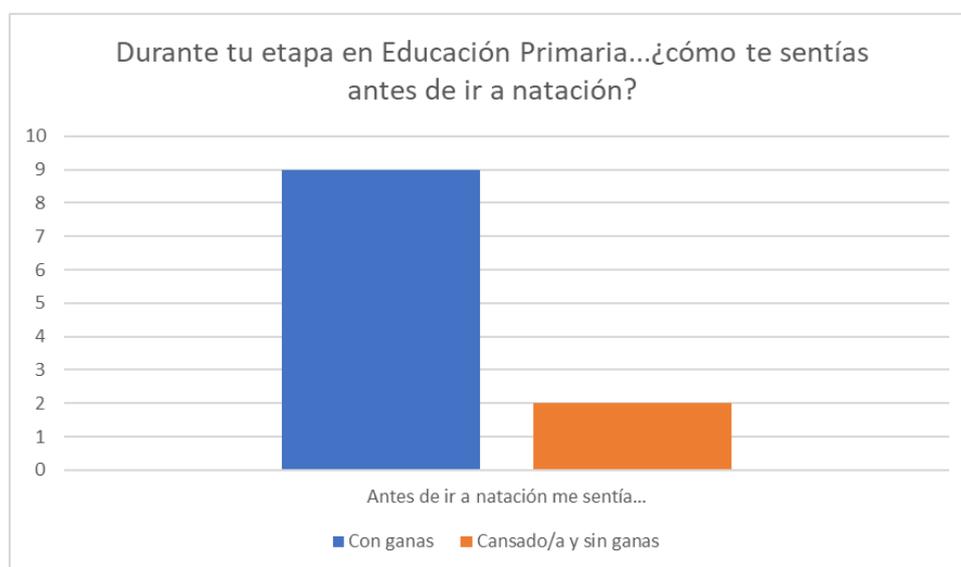
## 5.5. Resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos del análisis de los datos recabados y analizados. Lo divido de esta forma:

Frente a cómo se sentían los nadadores/as antes de practicar natación expresado en el gráfico 2. Prácticamente el 80% de los nadadores/as se sentían con ganas frente a un 20% que se sentía cansado/a y sin ganas de practicar natación.

### Figura 2

*Sentimientos de los nadadores antes de realizar natación*



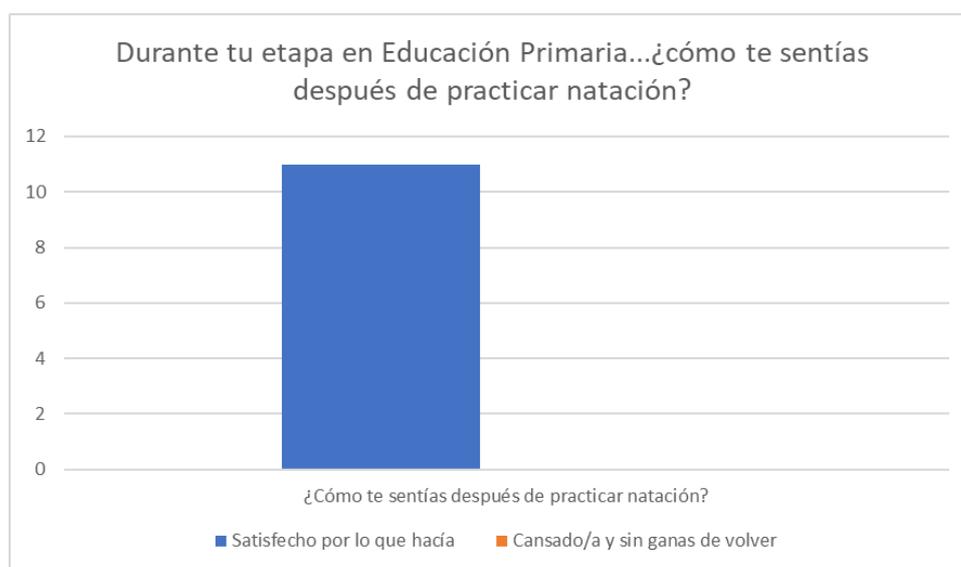
*Nota.* La figura muestra cómo se sentían los nadadores y nadadoras antes de ir a natación.

Fuente: Gráfico Word, elaboración propia

En cuanto a cómo se sentían los nadadores/as después de haber practicado natación mostrado en el gráfico 3, nos encontramos con que el 100% se sentía satisfecho consigo mismo por lo que hacía.

### Figura 3

*Sentimientos de los nadadores después de realizar natación*



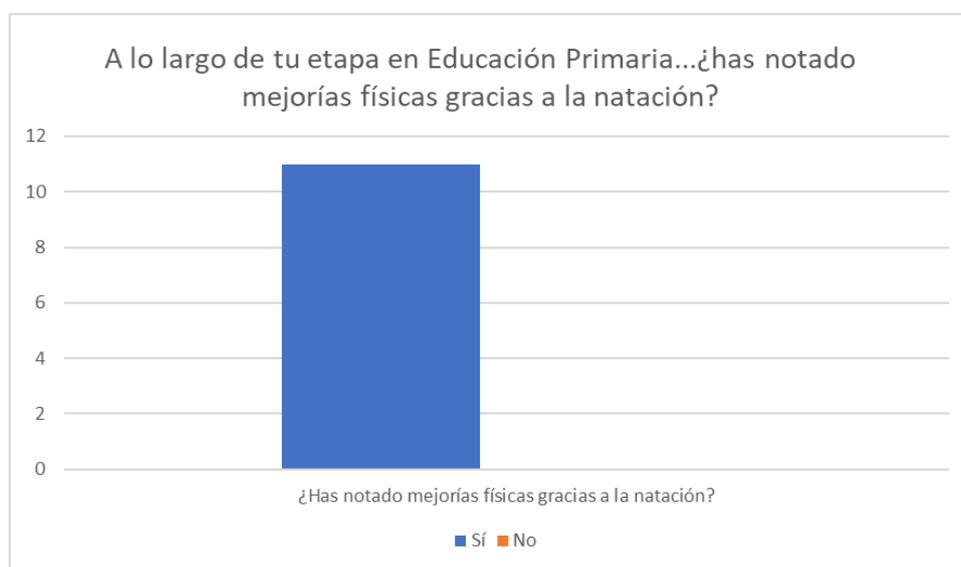
*Nota.* La figura muestra cómo se sentían los nadadores y nadadoras después de ir a natación.

Fuente: Gráfico Word, elaboración propia

En el gráfico 4 se muestran las respuestas a la pregunta si han notado mejorías físicas gracias a la natación. En este, el 100% de los nadadores responden haber notado estas mejorías físicas.

#### Figura 4

##### *Mejorías físicas gracias a la natación*

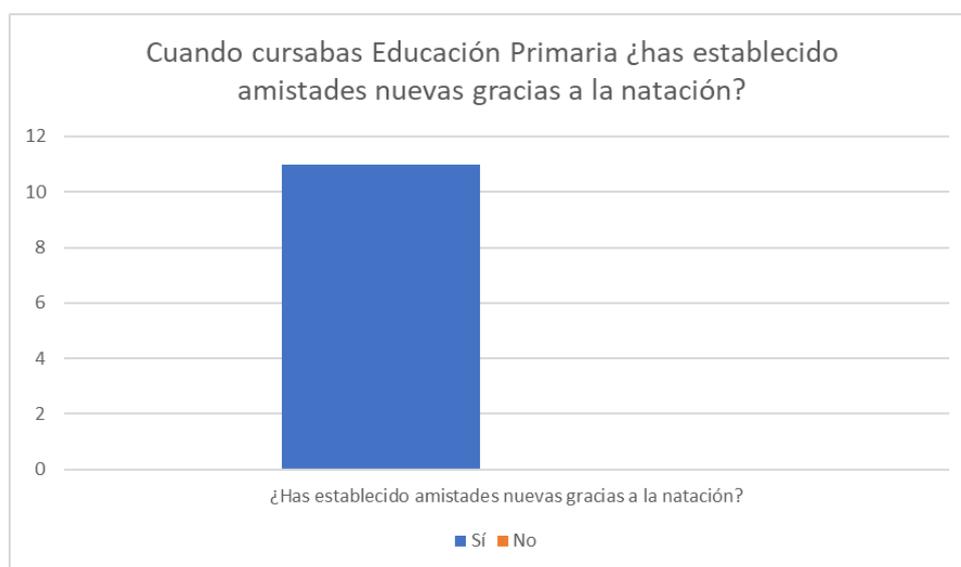


*Nota.* La figura muestra si los nadadores y nadadoras han notado mejorías físicas gracias a la práctica de natación. Fuente: Gráfico Word, elaboración propia

Frente si han establecido amistades nuevas gracias a la natación mostrado en el gráfico 5, las respuestas son claras, ya que el 100% de los nadadores/as cuestionados afirmaron haber establecido nuevas amistades gracias a esta práctica deportiva.

### Figura 5

*Establecimiento de nuevas amistades gracias a la natación*

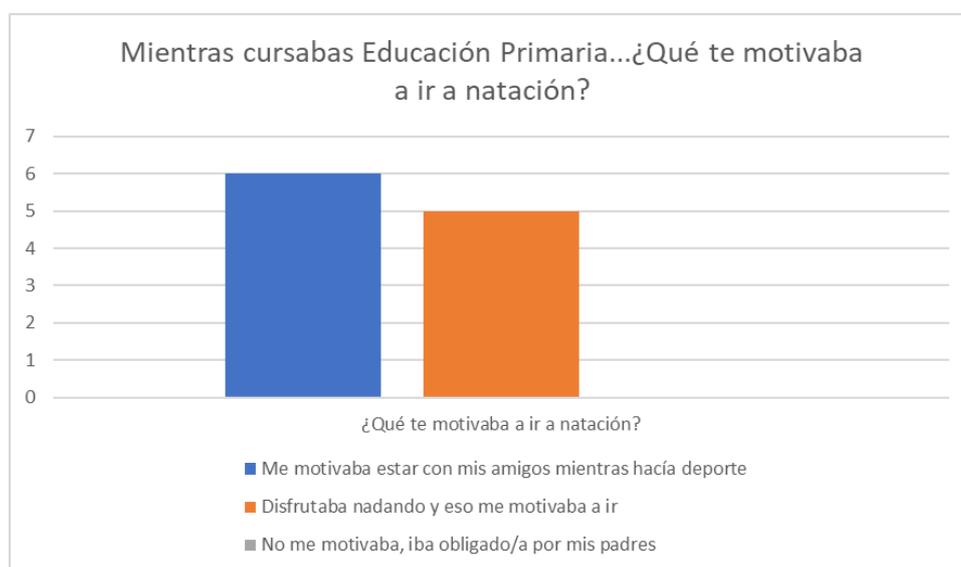


*Nota.* La figura muestra si los nadadores y nadadoras han establecido nuevas amistades gracias a la natación. Fuente: Gráfico Word, elaboración propia.

En cuanto a qué motivaba a los niños/as a ir a natación, mostrado en el gráfico 6. Las respuestas son más igualadas, un 54% reconoce que le motivaba estar con sus amigos mientras practicaba ejercicio, mientras que un 45% afirma que disfrutaba nadando y eso les motivaba a acudir. En cuanto a la otra opción de respuesta “No me motivaba, iba obligado por mis padres”, ningún nadador/a escogió esta respuesta.

**Figura 6**

*Motivaciones para ir a natación*



*Nota.* La figura muestra qué motivaba a los andadores y nadadoras a realizar natación.

Fuente: Gráfico Word, elaboración propia

En el gráfico 7 se representa las respuestas a la cuestión si consideran que la natación les ha ayudado a mejorar en áreas diferentes al deportivo. Obteniendo así un 72% que consideraban que sí les ha ayudado frente a un 27% que no creen que les haya ayudado.

### Figura 7

*Consideración de que la natación ha mejorado otras áreas de sus vidas*



*Nota.* La figura muestra si los nadadores y nadadoras consideran que la práctica de natación ha mejorado otras áreas de su vida. Fuente: Gráfico Word, elaboración propia.

Frente a la consideración de que la natación haya mejorado sus habilidades sociales mostrado en el gráfico 8. Un 90% considera que la práctica de la natación sí ha mejorado sus habilidades sociales frente a un 10% que no cree que la natación haya incrementado sus habilidades sociales.

### Figura 8

#### *Habilidades sociales y natación*



*Nota.* La figura muestra si los nadadores y nadadoras consideran que la natación ha ayudado a mejorar su habilidades sociales. Fuente: Gráfico Word, elaboración propia

## 6. Discusión

El objetivo de esta investigación ha sido conocer los beneficios que ha podido aportar la natación a la muestra seleccionada durante su etapa en EP, comprendiendo estos beneficios en tres ámbitos: el social, el físico y el mental.

Con respecto a la primera y segunda pregunta, en la que se compara cómo se sentían los niños/as antes de natación y cómo se sentían después de esta práctica deportiva, podemos observar cómo hay una actitud positiva antes de la natación, ya que un 80% de los nadadores manifestaron sentirse con ganas de realizarla. En la segunda pregunta, el 100% de los nadadores manifestaron que después de realizar natación se sentían satisfechos por lo que hacían, en lugar de estar cansados/as y sin ganas de volver a practicar este deporte. Por ello, hay que destacar los posibles beneficios que tiene esta práctica, ya que el 20 % que afirmaron sentirse sin ganas antes de natación, afirmaron sentirse satisfechos después de participar en la sesión.

Haciendo referencia a la pregunta 3 y a la pregunta 4 podemos sacar como conclusión que existen, en este grupo de nadadores concretos, mejorías físicas a través de la natación, ya que el 100% de ellos afirmaron haber experimentado estas. Esto nos indica como la natación propuesta como actividad extraescolar en EP puede tener un impacto positivo en el desarrollo, en este caso físico de los niños/as, contribuyendo a mejorar condiciones físicas. En cuanto al establecimiento de nuevas amistades (pregunta 4), ya que un 100% de los encuestados afirmaron establecer nuevas amistades gracias a la natación, nos sugiere que participar en esta actividad deportiva durante la etapa de Primaria nos proporciona beneficios físicos anteriores y que da la oportunidad a niños/as de experimentar socialmente. Como menciona Howells y Jarman (2016) durante las clases de natación, se producirá un aprendizaje no intencionado en forma de desarrollo del lenguaje y habilidades sociales a medida que los alumnos aumentan su confianza. La interacción con otros nadadores/as y el

trabajo en equipo puede hacer que se estrechen lazos de amistad favoreciendo las habilidades sociales en los niños/as. Estos hallazgos sugieren que la natación puede ayudar al desarrollo integral de los niños/as, tanto en lo físico como en lo social. Cabe destacar también que estas conclusiones están basadas en los datos proporcionados por los participantes en mi estudio y no son generalizables a otras poblaciones de nadadores/as.

En cuanto a las respuestas obtenidas en la pregunta 5, hay que resaltar que la motivación social es uno de los puntos por los que los nadadores acudían a esta práctica deportiva, pues estar con sus amigos era un incentivo mientras practicaban natación. La posibilidad de aprender fuera del entorno de clases puede permitir que un niño/a se desarrolle y logre, en un ambiente alternativo, contribuir a su aprendizaje y conocimiento (Ofsted, 2008). Esto sugiere que el ámbito social de la natación tiene un papel significativo en la asistencia a las sesiones, así como salir del aula o del propio escritorio donde realizan las tareas, es una oportunidad de pasar tiempo de ocio con amigos/as o compañeros de equipo puede aumentar el compromiso con esta práctica. Por otra parte, el 45% afirmó que disfrutaban nadando y por ello, acudían a las sesiones de natación. Con esto podemos deducir que existe una motivación intrínseca, ya que los nadadores/as se sienten interesados en la práctica y disfrute de la actividad. Podemos deducir también que la realización de natación genera satisfacción y placer, de ahí que les motive a participar voluntariamente. Cabe destacar que ningún nadador en esta pregunta escogió la opción de respuesta “No me motivaba, iba obligado por mis padres”, observando este hecho, los nadadores que participaron en esta investigación no han percibido esta actividad como algo forzado u obligado, sino que la mayoría de estos acudían por su propia intención y motivación.

En cuanto a la pregunta 6 del cuestionario, se puede observar cómo existe una tendencia hacia que hay beneficios más allá del ámbito deportivo. La mayoría de los nadadores afirmaron que la natación les ha ayudado en otras áreas, por ello, este resultado

nos indica que los participantes creen que la natación no solo ha mejorado su condición física, sino que también ha tenido un impacto en su desarrollo personal. Howells y Bowen (2016) descubrieron que las intervenciones de AF podían impulsar no solo el rendimiento académico sino también la autoestima. Por ello, en esta cuestión, aquellos que seleccionaron que la natación les había ayudado a mejorar en otras áreas, se les otorgaba a mayores un espacio en blanco donde podían poner aquel ámbito en el que les había ayudado. Las respuestas fueron, en su mayoría, en el ámbito social y a la hora de organizarse para los estudios. Esto puede ver que una práctica deportiva no solo les ha proporcionado beneficios deportivos o físicos, sino que realizar una actividad extraescolar mejora su capacidad de organización, de desarrollo personal, e incluso se ven favorecidos para entablar nuevas relaciones con otros niños/as. Los nadadores/as que respondieron que la natación no les ha ayudado en otras áreas es posible que estos no hayan experimentado cambios individuales en su vida o no los hayan identificado con la natación. En esta pregunta podemos concluir que la natación puede tener un impacto positivo en el desarrollo de cada niño/a, no solo en lo deportivo y en actitudes y habilidades aplicadas en diversas situaciones de su vida.

En cuanto a la última cuestión, los resultados concluyen en que participar en la natación les ha otorgado oportunidades para relacionarse, interactuar y comunicarse con otros nadadores, contribuyendo así a desarrollar habilidades sociales. También es importante reconocer que estas habilidades se ven influenciadas por muchos factores, y por ello, las personas que consideran que la natación no ha mejorado sus habilidades sociales, se debe a esto.

Los resultados de las cuestiones realizadas en el cuestionario evidencian aspectos positivos relacionados con la práctica de la natación y la etapa de la EP. Los nadadores que han realizado el cuestionario han manifestado sentirse con ganas de ir a natación, experimentando satisfacción después de realizar la práctica, notando mejorías físicas,

estableciendo nuevas amistades y percibiendo que la natación ha influido en áreas más allá de lo deportivo. Esto apunta a beneficios emocionales, físicos y sociales, los cuales están relacionados con la práctica de la natación.

La mayoría ha expresado sentimientos positivos y motivación hacia esta actividad, destacando así lo social y el disfrute de esta actividad. Además, los nadadores/as han sentido mejorías físicas y han valorado positivamente el impacto de la natación en sus habilidades sociales, dando importancia a esta disciplina para su desarrollo en la etapa de EP.

Aun así, es relevante valorar las diferencias entre cada nadador/a, ya que algunos no han experimentado mejoras en ciertos aspectos. Esto resalta la relevancia de adaptar las actividades y programaciones de la natación a las necesidades individuales.

En general, los resultados respaldan la importancia de fomentar estas actividades durante la EP para promover el bienestar físico, emocional y social.

## 7. Conclusiones y Propuestas de Mejora

Basándome en los resultados que se han obtenido de la investigación, podemos extraer las siguientes conclusiones del grupo de nadadores concreto que ha sido investigado.

La práctica de la natación durante la etapa de EP se ha expuesto como una fuente de múltiples beneficios en los ámbitos sociales, físicos y mentales. Los deportistas muestran una actitud positiva tanto antes como después de participar en esta actividad, experimentando satisfacción personal y una motivación intrínseca hacia la misma.

En términos físicos, la natación ha demostrado contribuir significativamente al desarrollo físico de niños/as en esta etapa. Los participantes han experimentado mejoras físicas tangibles, lo que resalta el impacto positivo de esta disciplina en su condición física.

Además, la participación en la práctica de la natación ofrece la oportunidad de establecer nuevas amistades, lo que favorece el desarrollo social de nadadores/as. La motivación social y el placer de compartir esta actividad con amigos/as han sido factores relevantes para la asistencia regular a las sesiones, destacando la importancia de la interacción social y el disfrute en el compromiso con la práctica.

La natación no solo se limita al ámbito deportivo, ya que ha demostrado tener un impacto más amplio en la vida de los encuestados. Han manifestado mejorías en aspectos personales como la capacidad de organización, la salud mental y el desarrollo de la persona. Estos resultados indican que la práctica de la natación influye positivamente en diversos ámbitos de la vida de niños/as, brindando beneficios más allá de lo deportivo.

En función de estas conclusiones, propongo unas posibles mejoras que muestro a continuación.

La adaptación de las actividades y programaciones de natación a las necesidades de cada deportista es fundamental, brindando atención personalizada y teniendo en cuenta sus capacidades y preferencias. Esto asegura que cada participante pueda disfrutar y beneficiarse de la práctica de la natación, optimizando su desarrollo en todos los aspectos.

El fomento de la participación en AE durante la etapa de EP es una estrategia que promueve el bienestar físico, social y emocional de los educandos. En este sentido, la promoción de la natación como una opción atractiva y beneficiosa puede motivar a los niños/as a involucrarse en esta actividad, ofreciéndoles una experiencia enriquecedora y fortaleciendo su desarrollo.

Es de especial relevancia divulgar y promocionar los beneficios de la natación en la comunidad educativa y entre los familiares. Reconociendo su impacto positivo en el desarrollo de los niños/as, se genera conciencia sobre la importancia de esta práctica deportiva y se fomenta su participación activa en el contexto escolar y familiar.

Asimismo, es importante ofrecer información a los profesionales encargados de dirigir la natación, para que puedan crear ambientes de aprendizaje enriquecedores, significativos y motivadores. Mediante una capacitación adecuada, estos profesionales estarán preparados para ofrecer experiencias de natación de calidad.

Por último, la realización de estudios que evalúen el impacto a largo plazo de la natación en los diferentes ámbitos de la vida de los estudiantes es fundamental. Estos estudios permiten obtener datos más válidos y generalizables sobre los efectos de esta práctica deportiva, contribuyendo así a respaldar la importancia de la natación en el desarrollo de niños/as, así como en la toma de decisiones informadas en relación a su implementación en el ámbito educativo.

## REFERENCIAS

- Albarracín Pérez, A., & Moreno Murcia, J. A. (2018). Natación en la escuela hacia una alfabetización acuática.
- Ander-Egg, E., & Aguilar, M. J. (1995). *Técnicas de investigación social* (Vol. 24). Buenos Aires: Lumen.
- Bascon, M. A. P. (1994). Actividad física y salud. *Obtenido de* [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero\\_42/MIGUEL\\_ANGEL\\_PRIETO\\_BASCON\\_01.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf)
- Benjumea Álvarez, M. Á. (2011). Motivación del alumnado de segundo ciclo de Educación Secundaria, de la comarca de la Vega Alta de Granada en Educación Física escolar y en las actividades físico-deportivas extraescolares.
- Best, J. (1974) *Cómo Investigar en Educación*. Ed. Aguilar. Madrid.
- Cantera-Garde, M. A., & Devís-Devís, J. (2000). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5(1), 28-44.
- Casimiro, A. Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años). *Tesis Doctoral, 1999. Universidad de Granada*.
- Castillo, I., Balaguer Solá, I., & García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 0201-210.

- Chaddock, L., Pontifex, M. B., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2011). A review of the relation of aerobic fitness and physical activity to brain structure and function in children. *Journal of the International Neuropsychological Society : JINS*, 17(6), 975–985. <https://doi.org/10.1017/S1355617711000567>
- Cladellas, R., Muntada, M. C., Martín, M. M., & Busquets, C. G. (2015b). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 3(2), 87.
- Crespo, L. V., Garrote, L. V., & Castiñeiras, J. J. L. (2016). La escuela y la conciliación de los tiempos cotidianos de las familias del alumnado de Educación Primaria en Galicia. *Bordón: Revista de pedagogía*, 68(4), 179-194.
- Díaz, L., Parra M.J., Román, C. y Aranda, G.M. (2007). La natación en el currículum oficial de educación primaria: propuesta práctica de intervención. *EFDeportes*, 12(107), p. 1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd107/la-natacion-en-el-curriculum-oficial-de-educacion-primaria.htm>
- Duch, M. (2021). La importancia de las actividades extraescolares. *Fundesplai Món Escolar*. <https://escoles.fundesplai.org/es/blog-es/acogidas-y-extraescolares/la-importancia-de-las-actividades-extraescolares/>
- Eime, R., Young, J. M., Harvey, J., Charity, M., & Payne, W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ferrando, M. G. (1993). *Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España*. Ministerio de Asuntos sociales, Instituto de la Juventud.

García Alcaraz, F., Alfaro Espín, A., Hernández Martínez, A., & Molina Alarcón, M. (2006).

Diseño de Cuestionarios para la recogida de información: metodología y limitaciones.

*Revista clínica de medicina de familia*, 1(5), 232-236.

Godínez, V. L. (2013). Métodos, técnicas e instrumentos de investigación. *Lima, Perú*.

Guerrero, A. (2009). Actividades extraescolares, organización escolar y logro. Un enfoque sociológico. *Revista de educación* (349), pp. 391-411.

Guevara, G., Verdesoto, A., y Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4 (3), 163-173. [10.26820/Recimundo.4\(3\),163-173](https://doi.org/10.26820/Recimundo.4(3),163-173).

Hillman, C. H., Pontifex, M. B., Raine, L. B., Castelli, D. M., Hall, E. E., & Kramer, A. F.

(2009). The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience*, 159(3), 1044–1054.

<https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2009.01.057>

Howells, K. and Jarman, D. (2016) Benefits of swimming for young children. *Physical*

*Education Matters*, 11 (3). pp. 20-21.

Howells, K., & Bowen, J. (2016). Physical activity and self-esteem: ‘Jonny’s story’.

*Education 3-13*, 44(5), 577-590.

López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto cero*, 9(08), 69-74.

Míguez, R. (2023, enero 9). La conexión entre hacer ejercicio y tu memoria: el deporte ayuda

a aprender. *elperiodicodeespana*. <https://www.epe.es/es/sanidad/20230109/estudio-investigadores-memoria-ejercicio-80866466>

- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N. y Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 19*(1), 103-116.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., y Collins, M.A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults. *Physical Educator, 60*, 42-56
- Navas, M.J. (coord.) (2001). Métodos, diseños y técnicas de investigación psicológica.
- Noam, G.G., Biancarosa, G. y Dechausay, N. (2003). Afterschool education: Approaches to an emerging field. *Massachusetts: Harvard University*.
- Office for Standards in Education (Ofsted) (2008) Learning outside the classroom *Reference no: 070219 London: HMSO*.
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Actividad física. Recuperado el 22 de marzo de 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Peña, J. B., Amaya, S. V., Forero, I. C. G., Toro, F., & Motta, J. R. (2019). Habilidad física percibida en nadadores que asisten a un club deportivo de la ciudad de Cali, Colombia. *Movimiento Científico, 13*(1), 5-14.
- Pérez, F. J. G., Villalón, J. F., Vicho, G. B., Marín, D. M., Quintero, M. P., & Arroyo, J. M. (2018). Hábitos e influencias de adolescentes en actividades deportivas extraescolares. *EmásF: revista digital de educación física, (55)*, 49-61.
- Qué extraescolares Elegir. *Tu canal de salud. (s.f.)*. Recuperado de: <https://www.tucanaldesalud.es/es/teinteresa/claves-vuelta-cole-saludable/actividades-extraescolares-objetivos-deben-reunir>
- Real Academia Española. (1997). Diccionario de la Lengua Española (21ª ed.). Madrid: Espasa Calpe.

- Rendón Morales, P. A., Guerrero González, E. S., Aguirre Obando, E. A., Noroña Casa, L. E., Betancourt Mejía, E. R., & Vaca García, M. R. (2017). Beneficios de la natación en el asma. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 150-158.
- Rodríguez Allen, A. A., (2000) “Adolescencia y Deporte”, *Oviedo: Ediciones Nobel*.
- Sánchez Ruiz-Cabello, F. J., Campos Martínez, A. M., Vega de Carranza, M. D. L., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M., Galbe Sánchez-Ventura, J., ... & Mengual Gil, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291.
- Scanlan, T., y Simons, J. (1992). The construct of sport enjoyment. En G.C. Roberts (Ed.): *Motivation in sport and exercise. Champaign, Illi-nois: Human Kinetics*.
- Valle, A., Manrique, L., & Revilla, D. (2022). *La investigación descriptiva con enfoque cualitativo en educación*.
- Vega, Y. H., Preciados, V. G., & Minguet, J. L. C. (2010). Estudio de la ocupación del tiempo libre de los escolares. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (18), 9-13.
- Vélez, A., Vega, C., Rodríguez, N., Hoyos, D., y Bermúdez, A. (2010). Estudios descriptivos. Material no publicado. Extraído el 7 junio, 2023, de <https://es.slideshare.net/adrianita1214/estudios-transversales-y-longitudinales>.

## ANEXOS

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 13

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en concentración
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 15

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en mi salud mental
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: HeEdad: 15

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
  - Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
  - No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en mi ámbito social y deportivo
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 14

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía....
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en \_\_\_\_\_
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 13

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
  - Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
  - No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en \_\_\_\_\_
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 16

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía....
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - ✗ Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - ✗ Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- ✗ Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
  - Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
  - No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en mi organización para estudiar
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- ✗ Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 12

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en Saber en relacionarme más con las personas
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 13

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
  - Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
  - No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en \_\_\_\_\_
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 14

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
  - Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
  - No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en los estudios
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 18

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía....
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en el ámbito social
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

Nombre del nadador/a: \_\_\_\_\_

Edad: 16

Durante tu etapa en Educación Primaria... ¿Cómo te sentías antes y después de practicar natación?

- Antes de ir a natación me sentía...
  - Con ganas de hacer ejercicio físico
  - Cansado/a y sin ganas
- Después de ir a natación me sentía...
  - Satisfecho por lo que hacía
  - Cansado y sin ganas de volver

A lo largo de tu etapa en Educación Primaria ¿has notado mejorías físicas gracias a la natación?

- Sí
- No

Cuando cursabas Educación Primaria ¿has establecido amistades nuevas gracias a la natación?

- Sí
- No

Mientras cursabas Educación Primaria... ¿Qué te motivaba a ir a natación?

- Me motivaba estar con mis amigos mientras hacía deporte.
- Disfrutaba nadando y eso me motivaba a ir.
- No me motivaba, iba obligado/a por mis padres.

¿Crees que la natación te ha ayudado a mejorar en alguna otra área de tu vida fuera del ámbito deportivo?

- Sí, me ha ayudado a mejorar en organizarme en los estudios
- No

¿Gracias a la práctica de la natación consideras que has podido mejorar tus habilidades sociales?

- Sí
- No

