

OPORTUNIDAD DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS ESCOLARES.

ESTUDIO DE UN CASO

AUTOR: DANIEL SANCHO CASTRILLO

TUTOR ACADÉMICO: MARCELINO VACA ESCRIBANO

CURSO: 4º EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

RESUMEN:

En este trabajo de fin de grado, se recoge información sobre la actividad física que desarrollan los alumnos de educación primaria, y más concretamente los del CEIP Sofía Tartilán. El objetivo principal que se busca con el trabajo es fomentar la realización de actividad física y la salud a través de la misma y de una alimentación sana y equilibrada.

La actividad física que realizan los alumnos, como veremos posteriormente, es escasa, y depende en gran medida de la zona en la que se hayan desarrollado y de las influencias de su entorno.

Durante mi estancia en el Prácticum II, a diferencia de lo observado en el Prácticum I, comprobé que existían diferencias en torno a la actividad física que realizaban los alumnos.

Los alumnos del Practicum II, no tenían las mismas rutinas escolares, y su vida era menos activa. Por ello, decidí comprobar el grado de actividad física que realizaban con un cuestionario, el cual me podía informar de sus intereses y motivaciones. Gracias a él, mi tutor de prácticas y yo, elaboramos unas hipótesis y propusimos unas actividades alternativas para intentar remediar dicho problema.

PALABRAS CLAVE:

- ✓ Actividad física.
- ✓ Escolares.
- ✓ Aprendizaje.
- ✓ Ejercicio físico.
- ✓ Salud.
- ✓ Motricidad.
- ✓ Actitud positiva.
- ✓ Enseñanza escolar.
- ✓ Hábitos alimentarios.
- ✓ Bienestar general.

ÍNDICE

RESUMEN	2
PALABRAS CLAVE	3
INTRODUCCIÓN	5
OBJETIVOS	6
JUSTIFICACIÓN	7
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
PLAN DE TRABAJO DESARROLLADO	15
OTRAS REFLEXIONES	30
CONSIDERACIONES Y CONCLUSIONES FINALES	31
BIBLIOGRAFÍA Y WEB-GRAFÍA	32

INTRODUCCIÓN

Durante mis estudios en la Universidad de Valladolid, y perteneciendo al Grado en Educación Primaria, con mención en Educación Física, me intrigó, que durante mis prácticas en dos centros escolares se diese una actividad física tan distinta entre los alumnos de ambos colegios. Los Centros en las que las realicé eran completamente distintos, uno de ellos rural, al que acudían niños del pueblo, y compartían aula las diferentes edades de la Educación Primaria, mientras que en el Prácticum II, el centro estaba situado en un barrio de clase media de la capital palentina, y en el cual había unos 75 niños de cada curso, separados en tres clases diferentes.

Con estas prácticas me he dado cuenta que la actividad física que realizan los niños depende de la zona en la que se desarrollen, así como las influencias que le proporcione su entorno. En el medio rural, la actividad física es mayor mientras que en la capital palentina los alumnos tienden a desarrollar en menor medida su actividad motriz. Desde que los niños comienzan la etapa de Educación Primaria hasta que la terminan, cambian sus características físicas debido al crecimiento y también se producen modificaciones en cuanto a la forma de entender la actividad física. Esto será fundamental para que mantengan un estilo de vida saludable a lo largo de su vida. La práctica de la actividad física en la escuela, las actividades extraescolares, la sociedad, motivación del alumno, los entrenadores, maestros de educación física o la familia son algunos aspectos que debemos tener en cuenta si pretendemos conseguir que las futuras generaciones adquieran hábitos de vida saludables.

OBJETIVOS

- Reconocer el problema que existe en la actualidad; escasez de actividad física
- Dar a conocer distintos programas de salud llevados a cabo en algunos colegios de Educación Primaria, así como las actividades que llevan a cabo.
- Diferenciar términos como actividad física, ejercicio físico y deporte.
- Conocer el grado de actividad física que tienen los alumnos de Educación Primaria del Colegio Sofía Tartilán de Palencia.
- Fomentar la actividad física y la salud en el ámbito educativo.

JUSTIFICACIÓN:

Se trata de un trabajo basado en la experiencia personal, el cual se ha llevado a cabo debido a una observación diaria que he desarrollado en ambas fases de prácticas. En la primera de ellas, observé un entorno que hacía partícipe al niño, que lo involucraba en la actividad, en el que los desplazamientos se producían a pie, y los juegos eran motrices, mientras que en la segunda fase de prácticas los alumnos acudían al centro en un automóvil y sus diversiones se orientaban a las nuevas tecnologías.

Merece la pena observar los comportamientos de los niños, y analizarles, para poder poner solución a aquellos problemas que poco a poco la sociedad nos está introduciendo.

En muchos de los centros escolares intervienen organismos que aplican programas que pretenden mejorar la salud de los alumnos, pero parece ser que no terminan de concienciar plenamente ni a las familias ni a los profesores. Por ello, en el Practicum II y debido a que acababa de finalizar el programa THAO, decidí, junto con mi tutor, realizar un conjunto de actividades que promoviesen la mejora de la actividad física de los alumnos. Todo ello, después de comprobar con un cuestionario personal, que en dichos alumnos, escaseaba la actividad física. Por ello he colaborado con esos programas, tratando de concienciar sobre el interés de la práctica de actividades físicas.

Se considera de máxima importancia que toda la población, especialmente los niños, puedan tener la oportunidad de practicar actividad física y disfrutar de buenas las experiencias relacionadas con esta, ya que de esta forma, se potenciará la práctica deportiva al largo de toda su vida. En la medida de lo posible, he tratado no solo de conocer cómo estaba el tema en una zona escolar en la que podía tener influencia, sino que además, se tomara conciencia de actual estado de la población, y la forma de reducir dicho problema.

Por lo tanto, con este trabajo, se pretende promover el conocimiento sobre la práctica de la actividad física, tanto en los colegios como fuera de ellos, intentando implicar a las familias y además mejorar los hábitos alimenticios y el estilo de vida de la sociedad actual.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Como alumno de la Universidad de Valladolid, y habiendo estudiado la disciplina de “Grado en Educación Primaria, con especialidad en Educación Física,”, y cursando materias como; “Actividad física en el medio natural”, “Educación física y salud”, y “Educación física escolar”, entre otras, me intriga de forma considerable, conocer el grado de actividad física que desarrollan los niños con edades comprendidas entre los 6 y los 12 años. Por ello voy a estudiar qué pasa con este tema, por qué con el paso del tiempo la actividad física se puede ver modificada, qué repercusión tiene en la sociedad, y cómo puede ayudar a los alumnos a desempeñar de forma exitosa otras tareas.

El término clave, por tanto, mediante el cual va a girar este trabajo, es el de actividad física. Por ello es necesario que previamente se establezca una definición del mismo. Así pues, la OMS establece la siguiente definición; “Se considera actividad física, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. OMS (2004). Por su parte, el Consejo Superior de Deportes CSD (2010), sostiene que “la actividad física se define, como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un concepto amplio que engloba el término de ejercicio físico”.

La actividad física, como veremos más adelante, es uno de los factores más influyentes en la salud de las personas, y por tanto desde pequeños se debe tener un especial cuidado y ser practicada de forma habitual.

Todos los alumnos deben adquirir ciertos hábitos saludables (práctica de actividad física, llevar a cabo una correcta y variada alimentación, mantener unos hábitos de higiene personal y establecer relaciones personales con gente de su entorno), que les permitan sentirse satisfechos con su propia identidad corporal, aportándoles, conocimientos necesarios para el disfrute del ocio y tiempo libre. Como veremos posteriormente, la actividad física es fundamental para el desarrollo de los alumnos, ya que tiene un gran número de beneficios para la salud, por eso es necesario que los

centros educativos propongan actividades que potencialicen el desarrollo corporal del niño.

Uno de los beneficios que produce la práctica de actividad en la salud, es la reducción de peso en todas aquellas personas que la realizan, ya sean niños o adultos. Y teniendo en cuenta que nos encontramos ante a una de las mayores amenazas para la salud pública del siglo XXI, tal y como lo ha reconocido la Organización Mundial de la Salud, es de obligada atención para los profesores y padres, que desde las edades más tempranas se intente prevenir este problema.

Insistiendo en palabras y datos que nos ofrece la OMS, podemos ver que en España, la media estimada de obesidad en adultos es de un 14,5% y de un 37% de sobrepeso. Esto es, uno de cada dos adultos pesa más de lo recomendable. Comparando esto, con el resto de países europeos, podemos observar que España se sitúa en una posición intermedia en el porcentaje de adultos obesos, pero en lo referente a la población infantil, nuestro país presenta una de las cifras más altas, sólo superada por los niños de Italia, Malta y Grecia.

El Ministerio de Sanidad y Consumo quiso dar una respuesta a este gran reto, reduciendo, en la mayor medida posible, la obesidad en los escolares. Para ello, lanzó, en febrero de 2005, la Estrategia NAOS, (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud).

Esta estrategia NAOS, se creó con el objetivo de sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y de recoger e impulsar todas aquellas iniciativas que contribuyan a conseguir que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos de vida saludables.

Mi intención, dando a conocer este, y otros programas que se desarrollan en los colegios españoles, y que se explicarán a continuación, es informar, convencer y educar a los ciudadanos, sobre cómo llevar una vida sana, manteniendo unos adecuados hábitos alimentarios y practicando regularmente actividad física.

Destacamos del programa NAOS, una frase publicada en un artículo de su página web, que refleja, claramente lo citado en párrafos anteriores; “Hay relación entre la actividad física y la esperanza de vida y está claro es que hacer ejercicio de forma regular y "estar" en forma física, es decir ser un persona físicamente activa, proporciona un evidente bienestar y sensación de salud, que se traduce en una mejor calidad de vida. Por el contrario, lo que está demostrado es que el sedentarismo supone un factor de riesgo para el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas”.

Además, el programa NAOS, propone una pirámide similar a la que todos conocemos como “pirámide de los alimentos. En ella describe qué alimentos son los más sanos y beneficiosos para la salud, y en qué cantidades deben tomarse, pero además, propone qué serie de actividades físicas que deben realizarse de forma más habitual.



Al igual que el programa NAOS, y basándose en la gran preocupación de la sociedad española porque desde la infancia se adopten hábitos de vida adecuados que permitan el desarrollo de una vida sana y plena, surge otro nuevo programa, que sostiene, que los hábitos se forman durante los primeros años de la vida, siendo la escuela un lugar óptimo para desarrollar programas de educación y promoción de la salud.

Por esta razón, los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, junto a las Consejerías de Sanidad y Educación de seis Comunidades Autónomas, han puesto en marcha el programa PERSEO.

El programa PERSEO, promueve la adquisición de hábitos saludables de alimentación y la realización de actividad física regular entre los escolares, con el fin de reducir la obesidad y otras enfermedades. De hecho, el significado de sus siglas es “programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad”.

Los principales objetivos que persigue este programa, según su página web, son los siguientes:

- “Promover la adquisición de hábitos alimentarios saludables y estimular la práctica de actividad física regular entre los escolares, para prevenir la aparición de obesidad y otras enfermedades”.
- “Detectar precozmente la obesidad y evitar que progrese con evaluaciones clínicas realizadas por profesionales sanitarios de atención primaria”.
- “Sensibilizar a la sociedad en general, y sobre todo al entorno escolar, de la importancia que los educadores tienen en este campo”.
- “Crear un entorno escolar y familiar que favorezca una alimentación equilibrada y la práctica frecuente de actividad física”.
- “Diseñar indicadores sencillos fácilmente evaluables”.

Las actividades que realiza en los centros escolares son las siguientes:

- “Valoraciones antropométricas al inicio y al final del programa”.
- “Formación para los escolares y sus familias, los equipos directivos de los centros y los profesores”.
- “Intervenciones sobre los comedores escolares”.
- “Intervención sobre actividades extraescolares”.
- “El programa incluye material didáctico y de formación, propio o ya elaborado por los Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, y de

Educación, Cultura y Deporte, una página Web y una campaña de comunicación y sensibilización”.

Al igual que estos dos programas mencionados anteriormente, surge otro en Francia, cuya finalidad es la promoción de hábitos de vida saludable, entre los niños, mediante la alimentación equilibrada y la actividad física regular. Quizá es el programa de salud infantil más conocido entre los escolares, ya que anualmente se lleva a cabo en muchos centros de la capital palentina, es el llamado, programa THAO.

El programa THAO, se encuentra dentro de los planteamientos de la estrategia NAOS, llevada a cabo desde el 2005 por la AESAN y el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con el fin de prevenir la obesidad infantil en España.

Este programa, no solo pretende que sean los niños los que tengan hábitos de vida saludables, sino también los padres y profesores de los alumnos.

Algunas de las actividades que promueve este programa, según su página web, son:

- “El Patio de mi Cole”: una recopilación de juegos tradicionales para jugar en el tiempo de recreo o en otros espacios abiertos.
- "El Thaobús": una actividad que anima a los alumnos a ir a pie a la escuela.
- "El Desayuno": esta acción insiste en los beneficios de hacer un desayuno completo por la mañana antes de salir de casa. La actividad cuenta con el soporte de un díptico informativo dirigido a toda la población y, particularmente, a los padres y madres.
- "El Deca-Thao": un decálogo de los 10 mejores consejos para disfrutar de una vida saludable, adaptados al lenguaje infantil por niños y niñas de 5º curso de Primaria.

Los programas, NAOS, PERSEO, Y THAO, persiguen los mismos objetivos, y buscan concienciar a los adultos, y a los niños del problema de obesidad que existe en nuestra

sociedad. Pretenden cambiar o contrarrestar algunos de los hábitos y rutinas que la sociedad ha ido marcando, promoviendo una vida más activa, alejándonos del sedentarismo, con una alimentación variada y equilibrada, sustituyendo la comida basura por una dieta mediterránea.

Todo aquello que proponen estos programas, sería muy útil y produciría un gran cambio en la sociedad si las familias y profesores se comprometiesen a cumplir estos requisitos, pero lamentablemente no es así. Puedo afirmar esto, ya que el programa THAO, se llevaba a cabo en el centro que estuve durante mi estancia en el Prácticum II.

Dicho Centro, llamado CEIP Sofía Tartilán, está situado en el barrio de San Juanillo, es más poblado de la capital palentina.

Cuando llegué al Centro, el programa, acababa de finalizar, y proporcionó a los profesores, una serie de alimentos (fundamentalmente fruta) para que los repartiesen entre los alumnos en los recreos. La colaboración por parte de los maestros era bastante escasa, ya que raramente repartían dichos alimentos entre los alumnos, y tuvo que tirarse gran parte del suministro. Además, su colaboración en el desarrollo de juegos tradicionales, que implicasen una mayor actividad motriz, fue nula, ya que los profesores que estaban vigilando el patio, solo se preocupaban de controlar que no hubiese peleas, ni discusiones. En alguna ocasión, les pregunté, “¿por qué no propones algún juego a los alumnos, y participas en él? Y la respuesta que obtuve, fue; “ya estamos con ellos horas suficientes, enseñándoles matemáticas, lengua, inglés, como para decirles que tienen que hacer en el recreo”.

Esto deja claro, que desde el profesorado, en su mayoría, no atiende a las propuestas de estos programas, y desafortunadamente tienen menor trascendencia de la que debería.

Por otro lado, los padres parecían haberse olvidado de los consejos que les habían dado. Los alumnos afirmaban que no desayunaban porque se levantaban con el tiempo justo de ir a la escuela, los almuerzos estaban basados en bollería, bocadillos de chocolate, e incluso algunos no almorzaban, porque tiraban la fruta o el bocadillo.

Y yo me pregunto, si los padres y profesores no somos capaces de motivar a los alumnos para que lleven una vida sana, ¿pretendemos que sean los niños suficientemente autónomos para estar saludables?

Parecer ser que aquí todas las partes quieren lavarse las manos y enviar la pelota al otro tejado, sin ser conscientes de que el único que pierde es el niño, y su salud.

Por tanto parece ser que estos programas conciencian a un grupo mayor o menor personas dependiendo la implicación que tengan tanto los padres, como los profesores y por ello, su repercusión, va en función del centro en el que se apliquen.

Gracias a mi experiencia de prácticas, he podido observar que existen muchas diferencias entre unos centros y otros, respecto a la relación de los alumnos y profesores, el trato y la implicación hacia sus alumnos, la colaboración de las familias, etc.

Durante mis dos años de prácticas universitarias, llevadas a cabo en los centros muy diferentes, observé que uno de los rasgos que diferenciaban a ambos centros, tenía que ver con el grado de actividad física que se daba. En uno de ellos, era mucho mayor que en el otro. Así pues, en mi primer año de prácticas, acudí al CRA del Cerrato, mientras que el segundo, al CEIP Sofía Tartilán. La diferencia entre ambos, respecto al desempeño de actividad física, es más que notable. Por su parte, los alumnos de los distintos pueblos que acudían al CRA, eran más activos, llegaban con energía a la escuela, dedicaban el tiempo de recreo a juegos que implicaban mayor motricidad, y volvían a sus casas a pie, mientras que los niños y niñas del CEIP Sofía Tartilán, llegaban a la escuela con pereza, se cansaban muy pronto de lo que estaban haciendo, y regresaban a sus casas en coches, autobús o moto.

Todo esto, me llevó a pensar en las grandes diferencias de mentalidad, de juegos, de motricidad y de actividad física que existía entre niños de las mismas edades, y como ello podía ser posible.

Inconscientemente, los niños que habían crecido en un entorno rural, realizaban una actividad física mayor, eran más vitales, se alimentaban mejor y se encontraban más sanos que los niños que se desarrollaron en la capital.

PLAN DE TRABAJO DESARROLLADO PARA EL FOMENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL CENTRO

Llegados a este punto, me pregunto; ¿esto supone un problema?

Parece evidente que sí, ya que si tenemos en cuenta el número de alumnos que acude a un centro rural, y el que acude a un colegio de una capital, las cifras son bastante diferentes. En mi caso, el CRA del Cerrato, no sobrepasaba los 50 alumnos de primaria, mientras que el Sofía Tartilán, disponía de más de 400 niños y niñas.

Ya que esta falta de actividad física en los escolares, solo era producto de mi observación, decidí contrastarlo en mi segundo año de prácticas con datos reales, proporcionados por los alumnos del CEIP Sofía Tartilán. Para recopilar esos datos, y gracias a la colaboración de mi tutor del Centro, entregué a todos los alumnos de Educación Primaria un test que recopilaba diez preguntas sencillas, que a continuación se exponen, que me podían informar sobre el grado de actividad física de los niños y a partir de ahí, sacar unos datos generales, para posteriormente, proponer ciertas actividades que disminuyan este problema. A estas cuestiones debían responder de forma escueta, y podían ser ayudados por sus padres y madres. Las preguntas que formaban dicho cuestionario eran las siguientes:

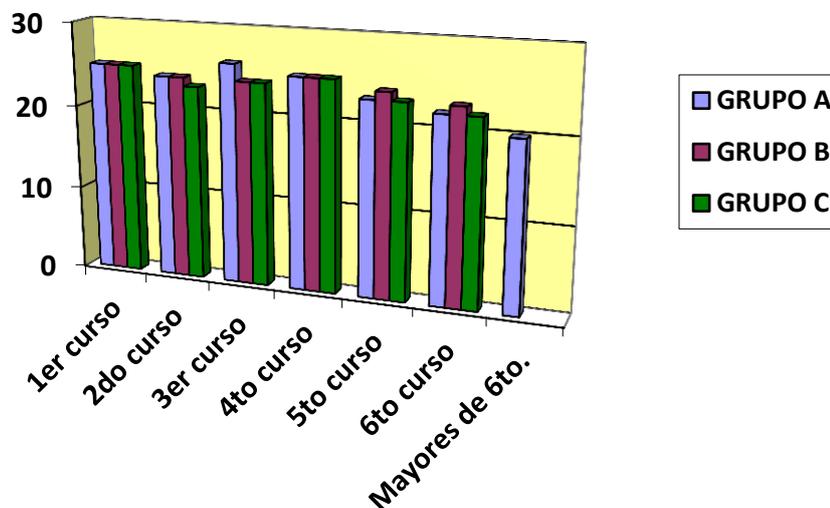
1. ¿Haces alguna actividad extraescolar? En caso afirmativo, decir cuál: _____
2. ¿Cuánto tiempo dedicas a la semana a realizar actividades extraescolares?
3. ¿Te gusta la actividad extraescolar que realizas?
4. ¿Te gustaría realizar alguna otra, o cambiar la actividad que realizas por otra?
5. ¿Hacías esa actividad el año pasado? ¿hay alguna actividad que hacías otros años que este año no la hagas?
6. ¿Cómo vas al colegio? ¿andando, en autobús, en coche o de otra forma?

7. ¿Colaboras en las tareas de casa? ¿Qué haces para ayudar a tus hermanos, padres, abuelos, etc?
8. Cuando vas a las actividades que realizas fuera de la escuela, ¿cómo vas?
9. Si vas a casa, ¿subes por las escaleras o por el ascensor?
10. ¿Con que es lo que más te gusta jugar?

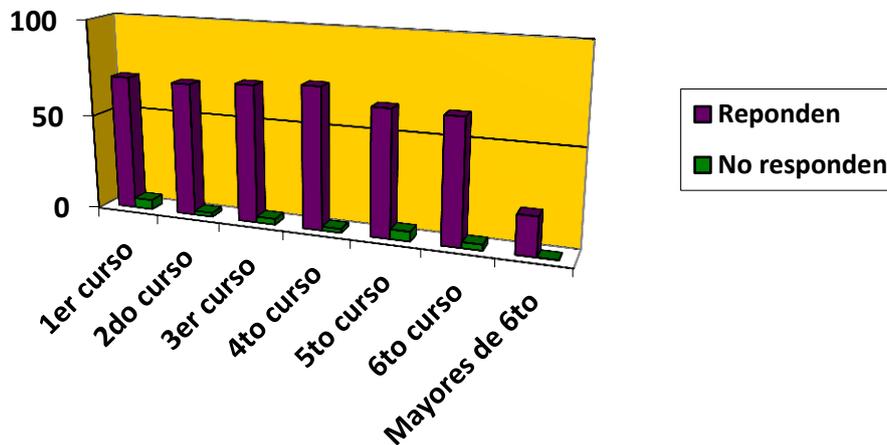
En concreto, 452 cuestionarios fueron entregados y analizados minuciosamente. Como aspecto significativo, antes de pasar a analizar cada una de las cuestiones, cabe resaltar, que solo un 4% de los padres se negaron a responder a las preguntas sobre los hábitos de sus hijos, aspecto totalmente respetable, ya que se trataba de algo libre y optativo, aunque por otro lado, podía obtener gran parte de la información de esos sujetos, por mediación de mi tutor.

En las siguientes gráficas, puede comprobarse a nivel numérico, el alumnado de cada curso que accedió a responder al test, y quien, por otro lado se negó a hacerlo.

Alumnado al que se le pasó el test:



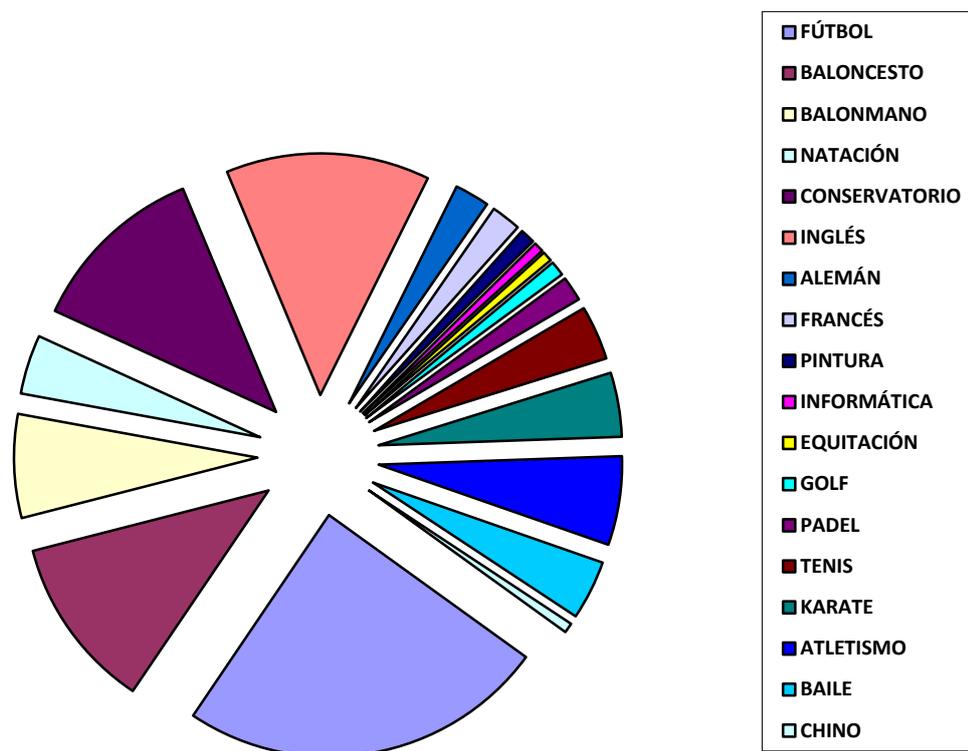
Alumnado que responde / no responde al test:



Después de haber recopilado una serie de respuestas y por tanto de datos, al pasar dicho test, pretendo destacar las similitudes y diferencias que existen en los comportamientos y acontecimientos, para extraer unas conclusiones generales. Para ello, una vez conocidas las preguntas de las cuales se compone el test, voy a describir los resultados de cada una de ellas de forma global y lo que aportaron a mi estudio.

La primera de las preguntas era bastante global, pero de información relevante, a partir de la cual, el test tomaba una dirección u otra; “¿haces alguna actividad extraescolar?”. En el caso de tratarse de una respuesta afirmativa, debían señalar cuál era.

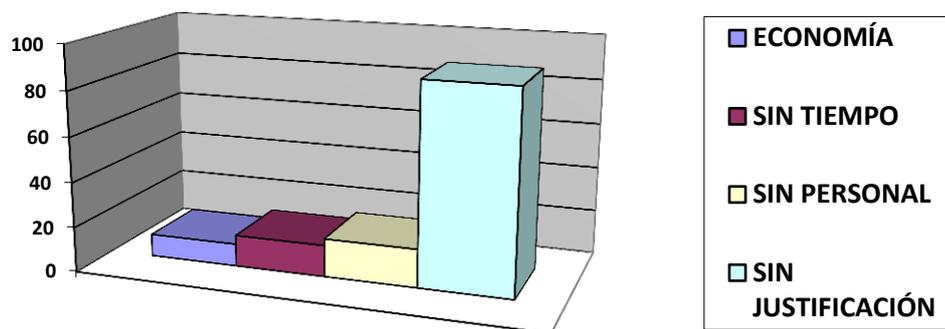
Trescientos dos alumnos respondieron afirmativamente, lo que supone casi un 70% de total. Entre las actividades más solicitadas, se encontraban los deportes; fútbol, al que acudían 74 niños, baloncesto, 35, repartidos entre niños y niñas, y balonmano, con una cifra de 21, seguidos del conservatorio, 36, y las clases de inglés, con 41.



Me resultó extraño, que solamente dos alumnos, reflejaron que acudían a clases de informática. La razón por la que considero que esto ocurre, es porque nos encontramos en una sociedad que está totalmente informatizada, y los niños desde pequeños están relacionados íntimamente con las nuevas tecnologías, puedo decir que lo “maman” desde que nacen.

Cabe reseñar, que 42 alumnos, realizan más de una actividad extraescolar, siendo las más frecuentes; fútbol-inglés (14 alumnos), baloncesto-inglés (9 alumnos), fútbol-baloncesto (8 alumnos), fútbol-conservatorio (7 alumnos) y atletismo-conservatorio (5 alumnos).

Los motivos por los que los 130 niños restantes no acudían a las actividades extraescolares, eran comprensibles, ya que como se puede ver en el grafico siguiente, en ciertos casos eran debidos a la economía, en otros a la necesidad de tiempo o personal para llevar a los niños, y en un tanto por ciento bajo, se debía a que según los padres, los niños se encuentran mejor en casa que fuera de ella. Estos motivos, evidentemente, no les pedí en el test, sino que fue una minoría de padres los que se acercaron a comentármelo.



La siguiente cuestión, era evidente; ¿cuánto tiempo dedicas a la semana a las actividades extraescolares?

El tiempo medio dedicado por los alumnos que practican los deportes; fútbol (74), baloncesto (35), balonmano (21), natación (12), equitación (2), golf (3), pádel (5), tenis (11), kárate (13), atletismo (18) y baile (12), es de unos tres días a la semana. Dos de ellos, dedicados al entrenamiento (1h y 30 min cada día) y a la preparación para la competición del fin de semana. El sábado o el domingo pasan alrededor de dos horas haciendo la actividad.

En el caso de los niños que acuden al conservatorio (36), a clases de pintura (3), de informática (2) o a la enseñanza de algún idioma (55), emplean tres horas semanales, quedándoles libres el fin de semana.

El siguiente ítem del cuestionario, decía lo siguiente; ¿te gusta la actividad extraescolar que realizas?

La totalidad del alumnado respondió afirmativamente, sin embargo no me dejaba del todo conforme que a todos les gustase la actividad que realizaban. Por ello decidí preguntar aleatoriamente a algunos alumnos de forma personal, y pude comprobar que algunas respuestas no se correspondían con lo escrito en el test.

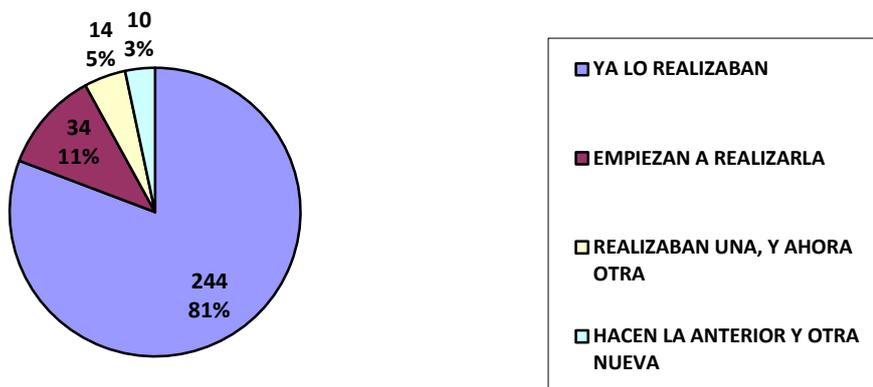
Es cierto que un 85% del alumnado con el que hablé, sí que estaba conforme con la actividad que realizaban, pero sin embargo unos 15 alumnos, no disfrutaban con ellas y me hicieron comentarios bastante destacables. Algunos de estos fueron; “a mí no me gusta jugar el fútbol, solo voy porque me gusta hacer las bromas a mis compañeros” S.G (8 años), “mi padre me lleva a jugar porque dice que él de pequeño era bueno” (M. H (7 años), “yo voy porque como está mi hermano apuntado nos sale más barato” A.F (11años), “no me gusta el inglés, pero mi madre dice que lo aprenda” M.M (9 años), “hago karate porque mi madre va a ese gimnasio” A.T (7 años), “juego a tenis porque mis amigos están apuntados” G. A (10 años).

Después de analizar cada una de estas frases, saco como conclusión que en muchas ocasiones, la actividad extraescolar, no la decide el niño, sino que va en función de los intereses de los padres o de lo que hayan realizado ellos cuando eran pequeños. Puedo afirmar que algunos niños afirman que les gusta la actividad porque, simplemente, se lo pasan bien con el resto de niños.

A la cuestión, ¿hacías esa actividad el año pasado?

Durante estos primeros años de la etapa de educación primaria, no suele variarse la actividad realizada, sino que es posteriormente, cuando cada uno es consciente de a lo que realmente quiere destinar el tiempo.

La respuesta más común, fue que el año pasado ya realizaban esa actividad (244 alumnos), otros 34 habían comenzado este año a realizarla, 14 alumnos realizan este año una actividad diferente a la del año pasado, mientras que 10, hacen la actividad del año pasado y además otra nueva.

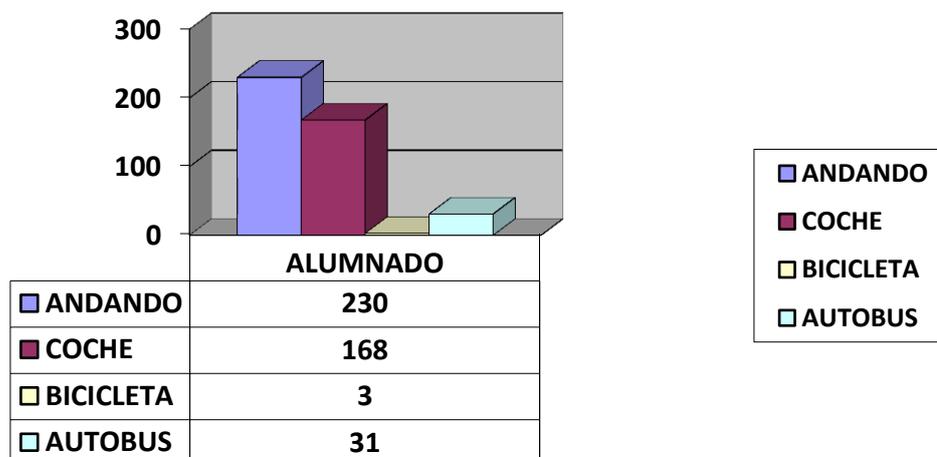


Por último, esta primera fase del test, respondía a los intereses del niño, con preguntas como; ¿te gustaría hacer alguna actividad extraescolar diferente?

Como he dicho anteriormente, en esta época, los niños tienen como motivación y principal objetivo, hacer todo aquello que hagan sus amigos, y pasar el mayor tiempo posible con ellos. Permanecen los intereses y lazos de unión por encima de los gustos propios. Para corroborar esta afirmación, me baso en algunas respuestas que los alumnos han escrito en su test; “Me gustaría hacer equitación porque lo hace Esther”, “yo quiero ser cantante”, “yo voy a ser modelo, por eso quiero desfilas”, “mi mejor amigo juega al fútbol y mi madre no quiere que juegue”, “baloncesto, porque en el gimnasio hace calor”.

No solo trato de comprobar con el test, las actividades extraescolares que realizan a la semana, sino también, otras formas de las que se puede realizar actividad física. Por ello les lanzo la siguiente pregunta; ¿cómo vienes al colegio? ¿Andando, en autobús, en coche...?

En este ítem, tengo que decir que me sorprendieron negativamente las respuestas obtenidas, ya que tratándose de un colegio al que más de la mitad del alumnado que acude es del propio barrio, casi el 40% de ellos van al colegio en su vehículo propio.

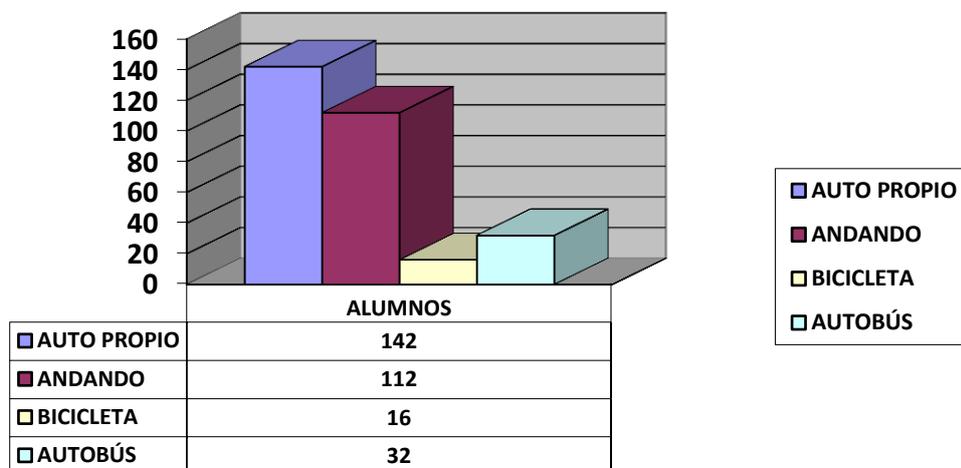


Esta cuestión, me hacen ver que en muchas ocasiones, los padres cogen el coche de manera habitual, para realizar trayectos cortos, siendo innecesaria su utilización, no siendo conscientes de los beneficios saludables y sociales que tiene caminar al lugar de “trabajo”.

Con las siguientes cuestiones, intento obtener información sobre la actividad motriz que llevan los niños fuera de la escuela; ¿colaboras con las tareas de casa?, ¿ayudas a tus hermanos?, ¿cuándo vas a las actividades extraescolares, como vas y vuelves a casa?, ¿subes a casa en el ascensor o por las escaleras?

En el primero de estos ítems, los alumnos explican que acompañan a su madre a hacer la compra (23), la miran cuando hacen la comida (12), e incluso alguno compra el pan diariamente (11). Solo 87 niños respondieron a esta pregunta, con lo que saco como conclusión que, o no colaboraban en casa o no han entendido la pregunta correctamente. Me decanto más por esta segunda opción, ya que no creo que entiendan como tal la palabra “tarea de casa”.

Después de analizar como acude cada niño a la escuela, y observar que un alto tanto por ciento se mueve con su propio vehículo, no es de extrañar que a las actividades extraescolares se aumente aún más esta forma de moverse, aunque sí es cierto, que la balanza se equipara un poco más en las formas de acudir a ellas.



Es curioso, que ante unas de las últimas preguntas del test, la cual cuestionaba lo siguiente; ¿subes a casa en el ascensor o por las escaleras?, el 83% del alumnado elegía subir a su casa por el ascensor, excepto aquellos que explícitamente pusieron en sus respuestas “subo por las escaleras porque vivo en un primero”, o “solo subo por las escaleras si voy con mi padre y mi hermano”. Por su parte 48 alumnos reflejaron que en sus domicilios no tenían ascensor.

En muchas ocasiones, solo pensamos que en nuestra salud influye el deporte que realizamos, pero no es así. Pequeñas acciones motrices, como subir por las escaleras en vez de por el ascensor, o acudir a la escuela o al trabajo andando, nos permiten tener un desarrollo óptimo de nuestro cuerpo, y por tanto, mejorar nuestra salud. Por esta razón, es muy importante, que desde pequeños, los niños adquieran estos hábitos.

La cuestión que cierra el test, es una pregunta muy abierta, en la que cada niño debe expresar su opinión y gustos, ya que les interrogo sobre aquello con lo que les gusta más jugar.

Las respuestas van enfocadas a actividades en las que los niños se encuentran delante de una pantalla, sentados, en las que no hay actividad motriz. Algunas respuestas que me llamaron la atención, fueron; “me gusta jugar con la consola” (101), “cualquier juego de ordenador” (136), “a mí no me gusta jugar, lo que me gusta es ver la televisión” son las respuestas más habituales entre los jóvenes. Seguidas de estas aparece de forma más repetitiva, “jugar al futbol con mis amigos” (74), “hacer saltos con la bici” (33), “jugar

con los cromos” (30), etc. Los juegos populares quedan totalmente en un segundo plano, solo algunas niñas (14), resaltan el juego del pilla-pilla, y en un porcentaje mayor (39 alumnas), disfrutan saltando a la comba, pero la mayoría de las chicas (96), actualmente, disfrutan haciendo pulseras de goma.

Los juegos en grupos, al aire libre, y con movimiento, se van practicando cada vez en menor medida, y la tradición se va perdiendo poco a poco.

En la actualidad, los avances tecnológicos que facilitan las tareas domésticas y los nuevos juguetes, como pueden ser las videoconsolas, ordenadores e incluso móviles, han fomentado un estilo de vida muy sedentario. Algunos ejemplos de ello, son todos aquellos aparatos que funcionan por control remoto, ya que no es necesario levantarnos de donde estamos para cambiar el canal de la televisión, para bajar o subir el volumen de la radio o para modificar la temperatura del aire acondicionado. Otro ejemplo, es que ya no necesitamos levantarnos para contestar al teléfono, ya que contamos con teléfonos inalámbricos, y móviles, o bajarnos del coche para abrir la puerta de la cochera, ya que con tan solo apretar un botón, se abre automáticamente, también la creación del ordenador, y sobre todo, el surgimiento de internet, han propiciado ese entorno de inactividad física.

Las tecnologías y la informática, hacen que cada vez más niños se vuelvan sedentarios, por eso, es importante que colaboren en casa, y participen activamente en la vida familiar y en las tareas de la casa.

Es de obligado comentario que la participación de las chicas, en las actividades extraescolares que precisan de mayor movimiento, es menor. De los 302 alumnos que realizan actividades extraescolares, solo 93 se corresponden con el género femenino, distribuyéndose en las siguientes cantidades, baile (10), fútbol (2), balonmano (6), natación (3), conservatorio (14), equitación (1), pádel (2), tenis (4), atletismo (7), kárate (1) y enseñanzas de idiomas (43). Es como si se considerasen a las actividades motrices como un tema diseñado para los chicos. Por este motivo, participan claramente menos que los chicos en las actividades deportivas extraescolares.

Uno de los grandes problemas con los que me encontré en el centro, es que los padres no tienen muy claro qué es la actividad física. Cuando les hablaba de actividad física, los padres lo relacionaban continuamente con el deporte, y hacían comentarios como; “mi hijo no está hecho para el deporte”, “si tuviese dinero para apuntarle a ese deporte, ya lo habría hecho”, “el ejercicio supone mucho esfuerzo, no lo hago yo, como para que lo haga mi hijo” Me resultó muy curioso, que no supiesen que la actividad física engloba a todo aquello que provoca el movimiento de nuestros músculos, independientemente que sea deporte o no. Por esta razón, considero necesario, aclarar estos tres términos.

Para ello, y como he comentado al comienzo de este trabajo, me basaré en las definiciones recogidas de diferentes fuentes y organismos oficiales. “Se considera actividad física, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. OMS (2004).

“El deporte se considera como la actividad física ejercida como juego o competición, cuya práctica requiere de un entrenamiento y está sujeto a normas”. Real Academia Española. DRAE (2001).

Por tanto, observando estas dos definiciones extraídas de dos organismos tan importantes, se puede sacar una clara y sencilla conclusión. El deporte es un tipo de actividad física y por tanto cuando se habla de deporte, estamos hablando también de actividad física, pero cuando usamos las palabras “actividad física”, no tenemos que referirnos al deporte.

“La actividad física se define, como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata de un concepto amplio que engloba el término de ejercicio físico”.

“El ejercicio físico es un término más específico, que implica una actividad física más planificada, estructurada y repetitiva, realizada con una meta y persiguiendo un objetivo; mejorar o mantener la condición física de la persona”.

“Se entenderá por deporte, todo tipo de actividad física que tenga por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica y el desarrollo de las relaciones sociales o el logro de resultados en las competiciones”. Consejo Superior de Deportes CSD (2010).

En estas definiciones podemos observar cómo se extiende un poco más los conceptos de actividad física, ejercicio físico y deporte. En relación a la actividad física, nos explican que engloba también el de ejercicio físico, siendo esta, una actividad un poco más planificada. Por otro lado al definir qué es el deporte, nos introducen la finalidad de mejorar física y psíquicamente, además de mejorar las relaciones sociales.

En palabras de otro autor, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal asociado con la contracción muscular que incrementa el gasto de energía por encima de los niveles de reposo. O también como todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, y las actividades deportivas. Pancorbo y Pancorbo (2011).

Como podemos observar, la actividad física y el deporte, ni son lo mismo, ni desarrollan los mismos valores y actitudes. Mientras que la actividad física y el ejercicio físico, lo puede llevar a cabo cualquier persona, el deporte exige un esfuerzo mucho mayor tanto a nivel físico como psicológico.

La actividad física, normalmente, es buena para la salud de las personas, entendiendo salud, como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedades.

Como he comentado anteriormente, cuando hablamos de actividad física, no tenemos que referirnos al deporte, sin embargo cuando hablamos de deporte, implica un tipo de actividad física. Por tanto el deporte, es una de las muchas formas que tenemos de llevar a cabo una actividad física.

El deporte es un juego cuyo origen tiene carácter lúdico, e implica una situación motriz, es decir, implica ejercicio físico y complejidad a nivel motor. Tiene un carácter competitivo, está reglado, contiene unas reglas codificadas y estandarizadas e institucionalizado, se rige por instituciones oficiales como las federaciones.

Tanto la actividad física, como el ejercicio físico y el deporte, deben ser potencializados por los profesores desde la escuela, ya que proporcionan según Gómez Rijo, una serie de valores positivos para el niño, tales como tolerancia, integración, solidaridad, autonomía y participación, entre otros. Además la realización de una actividad física adecuada, ayuda a los jóvenes a desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano, desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano, aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos), mantener un peso corporal saludable.

“La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión”.

“Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos, puedan adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, drogas, alcohol, y tienen mejor rendimiento escolar”. OMS (2004).

A continuación, basándome en la Organización Mundial de la Salud, e intentando colaborar en el desarrollo de los escolares, en la pequeña porción que me pertenece, voy a proponer una serie de beneficios que proporciona la realización de la actividad física y que los padres deben tener en cuenta.

- Previene problemas respiratorios, además de mejorar los síntomas del asma.
- Se disminuye el riesgo cardiaco, reduciendo la presión arterial, y corrigiendo los niveles de colesterol.
- Fortalece los huesos.
- Incrementa la musculación, y por tanto se mejora la postura corporal.

- Reduce el sobrepeso.
- Mantiene, y en muchos casos mejora la flexibilidad.

Considero que todas estas razones, son más que suficientes para demostrar que es necesario que los escolares desarrollen actividad física, y que no se dejen influir por los malos hábitos alimentarios y motrices que se dan en la actualidad.

Para contribuir a mejorar la actividad física de los escolares, y gracias a mi tutor de prácticas del colegio Sofía Tartilán (profesor de educación física), propusimos a los escolares una serie de actividades que se pueden realizar y con las cuales mejora su salud. Creemos que las clases de educación física, son el medio más apropiado para proponer a los niños un estilo de vida activo. Por ello, los tránsitos del aula a la sala y viceversa, siempre eran activos, e iban acompañados de algún ritmo musical. Pero no debemos quedarnos ahí, la colaboración con otras áreas debía de ser fundamental.

Algunos profesores accedieron gustosamente, y colaboraron con nosotros, sin embargo otros se mostraron reacios y no quisieron implicarse.

Una de las tareas que sugerimos al resto de profesores, es que a mitad o al finalizar cada sesión, realizasen una cuña motriz, con el fin de que los niños se aislasen de la rutina, adquiriendo protagonismo el cuerpo, y experimentando las posibilidades de los distintos materiales. Para ello les proporcionamos un libro llamado “Cuñas motrices en la escuela infantil y primaria”. Decidimos prestarles este libro para que tuviesen libertad de elección, y no ser nosotros los que les dictemos qué deben hacer.

Los recreos tenían mayores posibilidades de acción. Necesitábamos profesores y algún alumno de sexto para vigilar que no ocurriesen daños, y que todo estuviese controlado. Cada semana se dedicaba a un tema concreto, así pues, realizamos la “semana de las olimpiadas”, en la que propusimos salto de altura (salto vertical), salto de longitud, carreras, etc; la “semana de los deportes de riesgo”, en esta semana colocamos una tirolina, que diariamente montábamos, tiro con arco, en la cual utilizábamos un arco, y una indiaca como flecha; la “semana de las historietas”, en ella recorríamos el patio de un lugar a otro, y creábamos historias en cada rincón, que terminaban formando una

gran historia, “la semana de los juegos tradicionales”, y otras semanas más que no pude disfrutar, ya que mis practicas se acabaron.

Realizamos varias salidas del centro, para que todos los alumnos pudieran conocer un deporte nuevo, la orientación. Con los alumnos de primero, segundo y tercero, realizamos un circuito dentro del Centro escolar, mientras que con los alumnos de cuarto, quinto y sexto, nos trasladamos al parque Isla dos Aguas, para practicarlo.

Otra de las salidas fue Centro de Prevención de Riesgos. Este centro se encuentra en la capital palentina, en lo que también se conoce como Escuela Castilla. Allí, los alumnos, disfrutaron de varias actividades, entre las cuales se encuentran; rocódromo, vías ferratas, senderismo, barranquismo en seco y con agua, juegos acuáticos, buceo, rafting y descenso de aguas rápidas, hidrospeed o cano raft. Dependiendo de la edad, cada niño realizó una u otra actividad.

Como se puede observar, mi tutor y yo, teníamos como objetivo principal, que los alumnos del centro, no solo realizasen actividad en las horas de educación física, sino que además la actividad física estuviese presente en otros movimientos. Necesitamos la colaboración de muchas personas, pero el objetivo principal se cumplió poco a poco y los alumnos, contaban entusiasmados a sus familiares lo que habían realizado.

Lamentablemente, no pude llevar a cabo la repercusión de dichas actividades, ya que mis practicas finalizaron, pero me consta que el tutor sigue realizando dichas tareas, e insistiendo en la importancia de las mismas.

OTRAS REFLEXIONES EN TORNO AL TRABAJO REALIZADO EN EL CENTRO

Uno de los objetivos que persigue este trabajo, es dar a conocer el grado de actividad física que tienen los alumnos de Educación Primaria, del Colegio Sofía Tartilán de Palencia.

El trabajo realizado, como han podido apreciar, ha consistido en la previa observación del alumnado tanto en el Prácticum I como el en Prácticum II. Así pues, observando las diferencias motrices que se dan entre los alumnos de ambos centros, me doy cuenta de que existe una gran falta de actividad física en los alumnos del CEIP.

Para corroborar esta información, decido recoger una serie de datos, a partir de los cuales, y con la lectura de libros, artículos, e información proporcionada por los profesores de varios centros escolares, he podido sacar unas conclusiones de carácter general.

Para recopilar estos datos, entregué un total de 452 cuestionarios, entre el alumnado de Educación Primaria del centro. Cada cuestionario, como hemos visto anteriormente, contenía un total de diez preguntas sencillas y de rápida respuesta.

Los datos recibidos, nos informan que la actividad que desarrollan los alumnos, debe ser mejorada, y por ello, mi tutor de prácticas y yo, decidimos realizar toda una serie de actividades que motivasen al alumno y le implicasen motrizmente.

Como mi estancia en prácticas terminó, no pude observar la repercusión a largo plazo que han tenido esas actividades motrices, pero me consta que el tutor las sigue aplicando y que los niños colaboran de forma positiva en ellas.

CONSIDERACIONES Y CONCLUSIONES FINALES

Con este trabajo he pretendido conseguir que aquel que lo lea, tome conciencia de que en la actualidad se da un grave problema entre los más jóvenes, y es que existe una gran falta de actividad física, debido a que la sociedad nos va conduciendo a un estilo de vida diferente.

Como hemos visto, existen algunos programas de salud (THAO, PERSEO, NAOS), que acuden a los centros escolares para eliminar dicho problema, y que durante su estancia proporciona medios y materiales para ello, pero cuando finalizan, necesitan que los profesores y padres pongan su granito de arena para que sus pautas se sigan cumpliendo. Lamentablemente, esto no siempre es así, y esas recomendaciones y actividades que dictaminan los programas se acaban olvidando, tal y como pude comprobar en mi estancia en prácticas.

Por esta razón, y debido a la información que me proporcionaron los resultados del cuestionario, decidí, junto a mi tutor, llevar a cabo un plan de actividad física con el alumnado de Educación Primaria. El objetivo era que los alumnos se divirtiesen e hiciesen actividad motriz, no sólo en educación física sino también en el aula, en los recreos, en las salidas programadas, etc. con el fin de motivar y garantizar que los alumnos puedan seguir practicándola a lo largo de su vida.

BIBLIOGRAFÍA Y WEB-GRAFÍA

- Cabezuelo, G y Frontera, P. (2007). *Enséñame a comer. Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil*. Madrid: Edaf, S.L.
- García, Àngels; Roig Marc; Gabaldón, Sabel; Torralba, Francesc y otros, (2011), *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar*. Esplugues de Llobregat.
- Gómez Rijo, A. (2003). *Educación física y valores: análisis de la presencia de valores en el currículo de la educación física para la etapa de primaria de la Comunidad Canaria*. Comunicación presentada al XXI Congreso Nacional de Educación Física. Puerto de la Cruz.
- González Aramendi, J.M. (2003). *Actividad física, deporte y vida; beneficios, perjuicios y sentido de la actividad física y del deporte*. Bilbao: Fundación Oreki.
- Jiménez J.C. (2008). *El valor de los valores en las organizaciones*. Caracas: Editorial Cograf.
- Ministerio de Educación y Cultura (MEC, 1999). *Actividad física y salud. Guía para padres y madres*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad física en los jóvenes*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?*

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004). *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Aumento del sobrepeso y la obesidad infantiles.*

Pancorbo Sandoval, A.E. & Pancorbo Arencibia, E.L. (2011). *Actividad física en la prevención y tratamiento de la enfermedad cardiometabólica. La dosis del ejercicio cardiosaludable.* Madrid: Novartis.

Vaca Escribano, M. (2008). *Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal.* Barcelona: Grao

WEB-GRAFÍA

<http://thaoweb.com/>

www.naos.aesan.msssi.gob.es

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/eu/naos/ficheros/escolar/programaperseo.pdf>