



Universidad de Valladolid



ESCUELA DE EDUCACIÓN.
CAMPUS "MARÍA ZAMBRANO"(SEGOVIA)

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Promoción de la actividad física como hábito saludable en edad escolar

Trabajo Fin de Grado

Autor: Víctor Marín Labanda

Tutor: Juan Manuel Gea Fernández

Segovia, 25 de Junio de 2014

RESUMEN

El presente documento tiene como objetivo estudiar la situación actual de la actividad física como hábito saludable. Para ello se ha realizado un cuestionario a sujetos de 10-12 años con el fin de conocer la actividad física en el horario escolar y extraescolar. De la misma manera se ha estudiado la influencia que tienen los padres/madres en la realización de estas actividades. Los resultados obtenidos reflejan resultados optimistas aunque aún queda mucho camino por recorrer para conseguir una sociedad activa y saludable.

PALABRAS CLAVE

Actividad física, salud, hábito saludable, ejercicio físico.

ABSTRACT

This document aims to study the current situation of physical activity as a healthy habit. For this reason a questionnaire has been realized to subjects between 10-12 years in order to know the physical activity in the school and outside school schedule. In the same way there has been studied the influence of parents / mothers in performing these activities. The results obtained show optimistic results but there is still a long way to go to achieve an active and healthy society.

KEYWORDS

Physical activity, health, healthy habit, physical practice.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	3
1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	4
2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO.....	6
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	7
3.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE	7
3.2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO, SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA	8
3.2.1. Los paradigmas sobre las relaciones entre actividad física y salud.....	9
3.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR DETERMINANTE EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES.....	11
3.3.1. Beneficios de la actividad física diaria. ¿Los conocen los más jóvenes?..	12
3.4. PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD.....	14
3.5. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA. CONOCIMIENTO SOBRE LA MISMA Y SU PROMOCIÓN	15
3.5.1. Papel del docente como agente promotor de actividad física.....	16
4. METODOLOGÍA	18
4.1. PARTICIPANTES	18
4.2. DISEÑO.....	18
4.3. PROCEDIMIENTO	19
4.4. TEMPORALIZACIÓN.....	20
5. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	21
6. CONCLUSIONES	32
7. LISTA DE REFERENCIAS	33
8. ANEXOS.....	35
ANEXO I.	35
ANEXO II.....	39

INTRODUCCIÓN

Durante la infancia, el niño se somete a una evolución y desarrollo que va a definir sus características en el futuro. El desarrollo se produce a todos los niveles: capacidades sociales, lingüísticas, afectivas...y las que más trataremos a lo largo de este documento: físicas y motrices. Es por lo tanto, la etapa durante la cual se deben establecer ciertos hábitos que permitan un mantenimiento adecuado de salud mental y física.

“Antiguamente, así como en culturas coetáneas a la nuestra que no tienen tal nivel de desarrollo, el trabajo físico sigue siendo una característica que define su forma de vida y se ha mostrado claramente relacionada con un adecuado estado de salud de sus individuos.” (Delgado y Tercedor, 1998, p.1)

De esta manera queda bastante clara la importancia que tiene la realización de actividad física y los beneficios saludables que produce cuando se realiza con frecuencia, es decir, cuando se adquiere el hábito. Para la correcta formación de estas rutinas es necesario que los más jóvenes sean ayudados por diferentes agentes promotores como pueden ser familiares, educadores, entrenadores, instituciones o árbitros. El peso de esta motivación quedará definido gracias a la compañía o refuerzos emocionales que sea aportado por estos agentes. La calidad de estas motivaciones va a marcar el hábito a la actividad física del niño o niña, pero sin duda el tiempo va a ser el aspecto fundamental como nos muestra Nuviala, Ruíz y García en 2003:

“La familia posee una influencia positiva en la configuración de hábitos como son los deportivos, especialmente en las primeras edades. No se trata de que las actividades físicas se realicen en familia, sino que algún miembro, padre o madre, influyan sobre la práctica de sus hijos/as.” (p. 15)

Los beneficios producidos por este tipo de hábito influyen positivamente en la salud de los menores y va a permitir al futuro adulto ventajas para poseer un estilo de vida saludable a todos los niveles.

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

El objeto de estudio escogido para la realización de este Trabajo de Fin de Grado (TFG) se ha debido a preferencias personales con respecto a los temas presentados por la Escuela Universitaria de Magisterio de Segovia. Hasta la llegada a 4º curso de Grado en Educación Primaria no se había planteado la importancia que reside en el área de Educación Física con respecto a la salud y la repercusión que la escuela debe tener en los niños con respecto a esta.

La principal motivación de este TFG ha sido, sobre todo, la asignatura de Educación Física y Salud que ha planteado las cuestiones necesarias que todo profesor de Educación Primaria (y de forma más específica el encargado de Educación Física) debe tener claras y llevar a cabo en clase de forma adecuada.

Dentro de las competencias que conciernen al profesor, la salud se incluye dentro de la Competencia Social y Ciudadana al ser un factor determinante para la confección de la sociedad presente y para el progreso de la misma. Desde otra dimensión, como es la Autonomía e Iniciativa Personal, la promoción de hábitos saludables toma importancia en el momento en el que los alumnos a la hora de realizar actividad física lo hacen de forma comprensiva y conociendo en todo momento sus propias capacidades y características personales, siendo capaces de adaptar esta actividad a su persona y a las condiciones sociales en las que se encuentra. De esta manera se conseguirán alumnos autocríticos, autónomos y eficientes de una forma significativa.

Desde la perspectiva curricular, este trabajo cobra sentido a partir del estudio de las referencias directas e indirectas que realiza el Estado a través de la LOE dentro del área de Educación Física tanto a nivel general, como en los diferentes ciclos en los que se descompone la etapa de Educación Primaria. El Real Decreto por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (RD 40/2007) hace referencia a la promoción de actividad física para la salud de forma explícita ya que la Educación Física (EF) “...pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos y discriminaciones de cualquier tipo.” (RD 40/2007, pág. 52). Si continuamos leyendo observamos de nuevo claras argumentaciones de porqué es necesaria la realización de

actividad física y la adquisición de hábitos de conductas favorables para el bienestar del individuo y de la sociedad.

Al abordar los contenidos que conforman el área de EF se hace evidente que la promoción de hábitos saludables forma parte de un bloque llamado “Actividad física y salud”, demostrando la importancia y el significado que estos conocimientos poseen dentro de la educación que reciben el alumnado y los futuros, que también actuales, ciudadanos de la sociedad. De la misma manera nombra la actividad física como elemento indispensable para la adquisición de una adecuada salud corporal.

El análisis de los objetivos generales del área de Educación Física dentro de la etapa de Educación Primaria muestra de forma explícita la importancia de la actividad física para el bienestar personal dentro de dos objetivos: “2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud” y “5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea”. Viendo esto llegamos a la conclusión de que la actividad física debe realizarse en el ámbito escolar de tal manera que se promocióne su realización también en horario extraescolar. Por ello, el profesor de EF debe ser capaz de que sus alumnos adquieran el gusto y el placer de realizar actividad física de manera habitual con el fin de sentirse a gusto consigo mismo y dentro de la sociedad.

2. OBJETIVOS DEL ESTUDIO

En el presente apartado se exponen los objetivos pretendidos por la investigación, siendo estos:

1. Conocer los niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años procedentes de los colegios de la ciudad de Segovia.
2. Identificar los agentes personales que influyen en la realización de actividad física.
3. Identificar las actividades motrices más frecuentes que realizan los alumnos del 3er ciclo de Educación Primaria en su tiempo libre.
4. Identificar el tiempo de actividad física que realiza la muestra en horario escolar.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Como ya sabemos, son muchos los hábitos que un escolar debe adoptar en sus primeros años con el fin de lograr en su madurez una vida sana que le permita disfrutar y realizar las diferentes tareas del día a día sin ninguna limitación. Con el paso de los años el alumnado pasará a ser ciudadanos de la sociedad y deberán tener integrados estos hábitos de forma que aparezcan ya como una costumbre.

En primer lugar es necesario realizar una definición para tener claro sobre dónde nos movemos. La idea inicial de partida de hábitos de vida saludable se puede definir como aquellas rutinas que debe seguir la ciudadanía con el fin de adquirir y/o mantener un estado personal de bienestar en todos sus niveles (mental, físico y social).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) estableció algunas recomendaciones que determinan algunas de las rutinas que debe ir adoptando un escolar:

- Los niños y jóvenes deben realizar 60 minutos o más de actividad física todos los días. Las actividades deben ser variadas y adecuadas a la edad y al desarrollo físico de cada uno.
- La mayor parte de la actividad física debe ser aeróbica y de intensidad moderada, como por ejemplo: caminar, correr, saltar, jugar en el patio...
- Debe realizarse actividades aeróbicas intensas, actividades de fortalecimiento muscular y para fortalecer los huesos al menos 3 días a la semana.
- Realizar actividades físicas diarias en forma de deporte, desplazamientos, juegos... en diferentes entornos: familiar, escolar, extraescolar...

Estas recomendaciones muestran la clara repercusión que la actividad física y el deporte poseen dentro de los hábitos de vida saludable ya que la realización de la misma produce bienes significativos y visibles a corto, medio y largo plazo.

3.2. ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO, SALUD Y CONDICIÓN FÍSICA

A continuación se van a definir e interrelacionar los conceptos citados con el objetivo de dar un enfoque más claro a la función y objetivos que posee cada uno de ellos.

La actividad física (AF) es cualquier movimiento corporal realizado mediante los músculos del cuerpo que resulta en un gasto de energía (Caspersen, 1985). Otra forma de definir la AF es como el conjunto de tareas dónde se ve incrementado positivamente la salud, la condición física y aspectos como, el estilo de vida personal, relaciones sociales y autoestima (Devís y Peiró, 1993).

Si hablamos de actividad física orientada nos referimos a aquella AF que puede aportar beneficios a la salud: hábitos, AF moderada frecuente, autosatisfactoria...

El ejercicio físico es la mera actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada durante el tiempo libre (Bouchard y cols., 1990).

La salud por su parte es el elemento más complejo de adoptar por el proceso que ha sufrido a lo largo del tiempo. Hasta el siglo XX, incluido, la salud era sinónimo de “ausencia de enfermedad” (OMS, 1964) pero en el nuevo siglo ha adoptado un nuevo sentido al entenderse como el estado dinámico que combina ausencia de enfermedad y bienestar biológico, experiencial y social (Devís, 1993) de una persona.

Esta nueva perspectiva de la salud sugiere la unión de la salud mental y salud física en un común interrelacionado gracias al ámbito biológico siempre presente. Este bienestar saludable engloba las tres dimensiones de la salud: física, experiencial y social. La globalidad de este concepto permite asegurar la importancia que posee el bienestar en cualquier situación: relación con el entorno y los demás, autoestima, autoconcepto, poner barreras a la kinesfera...

La condición física generalmente ha sido entendida como el conjunto de cualidades y capacidades motrices de un sujeto (Barbany et al., 1986). Actualmente es necesario diferenciar las dos perspectivas que existen sobre la funcionalidad y la mejora que sufre en su relación directa o indirecta que tiene con la actividad física y la salud.

3.2.1. Los paradigmas sobre las relaciones entre actividad física y salud

Estos dos paradigmas que se forman AF y salud y que tienen como consecuencia, intencionada o no, son: el paradigma centrado en la condición física y el paradigma orientado a la actividad física.

El paradigma centrado en la condición física

El nombre parte de que el elemento que permite la relación entre AF y salud es la condición física. La idea nace a partir de relaciones lineales por las cuales al realizar AF se provoca una repercusión positiva en la condición física que lleva implícita una mejora del estado de salud.



Figura 1: *Paradigma centrado en la condición física*. Fuente: Bouchard y cols. Año: 1990.

De esta manera queda clara que la mejora de las habilidades y cualidades motrices a través de AF o ejercicio lleva consigo una mejora en el rendimiento de la AF. Pero el conflicto viene cuando se diferencia entre condición física entendida como “forma física”, es decir, relacionada con la habilidad atlética, y la “relacionada con la salud” (Pate, 1988). En primer lugar hay que distinguir los componentes que conforman la CF. Estos son: resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, composición corporal, flexibilidad, agilidad, potencia, velocidad y equilibrio. A continuación se muestra en la Tabla la clasificación de estos componentes en función a la perspectiva de cada “tipo” de condición física:

Tabla 1: Componentes de la condición física y la salud.

CONDICIÓN FÍSICA (Forma Física)	CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD
Agilidad	-
Potencia	-
Resistencia cardio-respiratoria	Resistencia cardio-respiratoria
Fuerza y resistencia muscular	Fuerza y resistencia muscular
Composición corporal	Composición corporal
Flexibilidad	Flexibilidad
Velocidad	-
Equilibrio	-

El paradigma orientado a la salud

Por su parte, el paradigma orientado a la AF entiende unas relaciones más complejas que da más a la actividad física como la culpable del doble impacto que produce a la salud, directo e indirecto, utilizando como medio (no como fin) la condición física. De esta manera la AF puede mejorar la condición física y a su vez reforzar la mayor actividad física. Esta AF se adapta a las características de todo lo que rodea al sujeto para conseguir beneficios saludables. Los mayores beneficios que se pueden conseguir de esta manera pasa cuando se cambia del sedentarismo a un grado moderado condición física, y se reducen cuando se pasa de moderado a alto (Devís y Peiró, 1993).

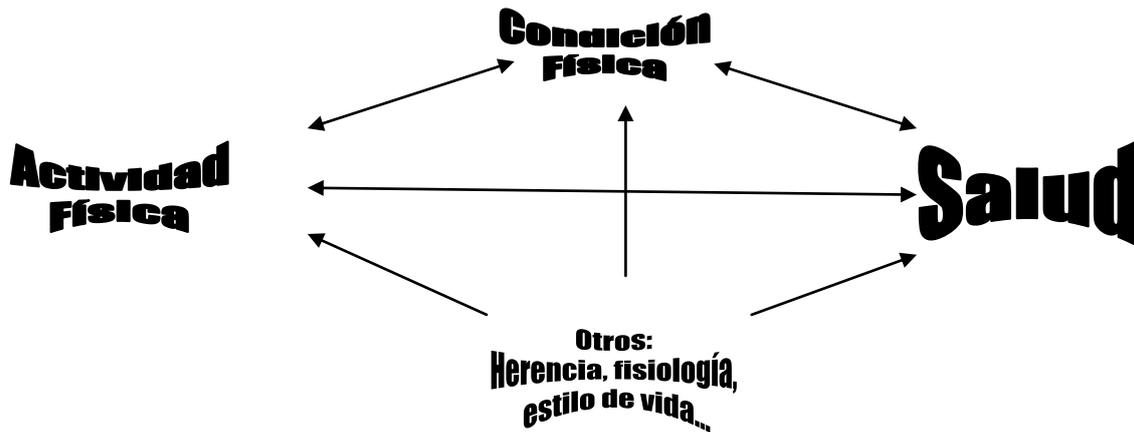


Figura 2: Paradigma orientado a la actividad física. Fuente: Bouchard y cols. (1990).

3.3. LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FACTOR DETERMINANTE EN LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES

En la presente sociedad tecnológica y sedentaria en la que nos encontramos la AF no deja de ser una anécdota relegada al mínimo exponente. La denominada *III Revolución Industrial*, o *Revolución científica* según el Parlamento Europeo en su declaración de 2007, ha terminado por hacernos aún más perezosos para la realización de cualquier acción que suponga un mínimo esfuerzo y que pueda ser realizada por otro, ya sea persona, máquina o animal.

Por su parte la AF parece que va evolucionando de una dimensión básicamente biológica a una dimensión global que reúne, a parte de los elementos del movimiento corporal, las experiencias a nivel personal y a nivel sociocultural ya que proporciona información e interacción con el entorno, los demás y con las sensaciones personales. Esta nueva noción de AF va estrechamente ligada al paradigma orientado a la actividad física ya que entiende la actividad física como el medio más adecuado para conseguir el bienestar multidimensional de una persona. Para adquirir este objetivo la AF se compone, o nos ofrece, de una amplia gama de tareas capaces de adaptarse a las características y/o intereses de cada sujeto. Estas actividades van desde las actividades cotidianas hasta los entrenamientos específicos pasando por danzas, juegos, deportes, actividades en la naturaleza...

Multitud de estudios han demostrado cómo la AF es capaz de producir beneficios saludables para cualquier tipo de personas, acrecentándose éstos cuanto más se pase del sedentarismo a la actividad. Este tipo de beneficios podría clasificarse de una manera un tanto curiosa ya que lo que antes era entendido desde una perspectiva médica, que actualmente se puede dividir en rehabilitadora y preventiva, se le ha unido la visión orientada al bienestar.

3.3.1. Beneficios de la actividad física diaria. ¿Los conocen los más jóvenes?

Los beneficios saludables que proporciona la AF según Devís y Peiró (1992, 1997) cuando ésta se realiza de manera adecuada, frecuente y constante a lo largo de la vida se pueden resumir en los siguientes:

- Facilita un desarrollo y crecimiento equilibrado.
- Desarrolla y mantiene el funcionamiento óptimo del sistema cardiovascular y del sistema músculo-esquelético (músculos, huesos y articulaciones).
- Reduce el riesgo de ciertas enfermedades en la población en general, así como en grupos especiales, fomentando una independencia creciente y una disminución de la “incapacidad relacionada con la inactividad”.
- Mejora el control y gestión de las deficiencias existentes como pueden ser el asma o la diabetes.
- Contribuye al bienestar mental y psicológico, a un mejor estado de humor y a una consideración positiva de la imagen corporal.

Sin embargo, si se trata de clasificar dichos beneficios en función de las perspectivas en las que la AF interfiere en la salud se observa lo siguiente:

BENEFICIOS	
Preventivos	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora de los sistemas corporales: cardio-respiratorio, músculo-esquelético y metabólico. - Disminución de los factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares.
Rehabilitadores	<ul style="list-style-type: none"> - Biomédicos. - Psicológicos.
Orientados al bienestar	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirse vital. - Satisfacción. - Buenas relaciones sociales. - Sentido de pertenencia a un grupo. - Mejora de la autoimagen. - Seguridad. - ...

Tabla 2: Clasificación de los beneficios de la AF saludable. Fuente: Devís J. Año: 2000

En cuanto al conocimiento de los mismos, así como de los conceptos implícitos de la de actividad física saludable, por parte de los alumnos es muy bajo como así lo demuestra el estudio llevado a cabo por Hernández y Velázquez (2007). Estos resultados demuestran la poca “cultura saludable” que posee el alumnado en la actualidad y el desconocimiento de lo que debería ser básico y primordial sobre todo durante la etapa de Educación Primaria. Algunos ejemplos de lo que ocurre muestran que el 11% se muestra reacio a la práctica de AF por miedo de lesiones y que el 16,8% piensa que es adecuado realizar AF después de comer porque “facilita la digestión”. Estos errores conceptuales no se deben encontrar en las aulas, gimnasios, canchas... de ningún colegio ya que son ejemplos claros de la no-enseñanza de una educación física para la salud. El profesorado, y más específicamente el encargado del área de Educación Física, debe educar en salud a su alumnado y para ello es necesario dar la importancia que merece este contenido: señalando de forma clara los objetivos que se pretenden, cómo llevarlos a cabo, que beneficios y riesgos existen realmente... es decir, enseñar al

alumnado qué es la AF, qué consecuencias puede producir en nuestro cuerpo, cómo hay que realizar AF de forma saludable...

3.4. PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA SALUD

Actualmente los autores más interesados en la adopción del paradigma orientado a la actividad física anteriormente mencionado como Devís (1992) buscan el tratamiento más específico de la salud no solo en el ámbito específico de la Educación Física sino también de forma interdisciplinar en el resto de áreas que componen el Currículum. El principal objetivo que se pretende a la hora de abordar de esta manera la denominada Educación Física para la salud es la adopción de unos hábitos de conducta sanos y concretos que permitan un estilo de vida saludable. Para Perea, mencionado en Delgado y Tercedor (1998) la Educación Física para la Salud (EPS)

es un proceso de formación permanente que se inicia en los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión, ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva. (p. 21)

La escuela, y en concreto la EF, es el contexto más adecuado donde educar para la salud y promocionar hábitos saludables.

Debido a la débil planificación tradicional en lo que respecta a contenidos relacionados con la salud, Delgado (1994, 1996) define tres ámbitos que deben ser tenidos en cuenta a la hora de llevar a cabo una EPS:

- La creación de hábitos saludables: de trabajo durante las sesiones, de higiene, alimenticios, de higiene y actitud postural, primeros auxilios...
- Desarrollo de la condición física biológica: evidentemente se fomentara el desarrollo de los componentes orientados a la salud (resistencia cardio-respiratoria, fuerza y resistencia muscular, composición corporal y flexibilidad).
- La correcta utilización de espacios y materiales: es necesario el análisis de los espacios y material, uso adecuado del material, vestimenta adecuada para la AF... Este aspecto va, sobre todo, en busca de la prevención de accidentes.

3.5. LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ESCUELA. CONOCIMIENTO SOBRE LA MISMA Y SU PROMOCIÓN

Continuando con la idea del desconocimiento básico de la AF relacionada con la salud, Devís y Peiró (1992, 1997) señalan una serie de conceptos considerados esenciales para formar una base para la consecución de un conocimiento práctico significativo:

- Los efectos, a corto y largo plazo, del ejercicio sobre el organismo.
- Conseguir y mantener un peso óptimo.
- La relajación, recuperación y descanso adecuados después del ejercicio para mantener la salud.
- Ejercicio físico seguro y efectivo.
- Riesgos y beneficios del ejercicio en términos de salud.
- Prescripción del ejercicio físico.
- Progresión del ejercicio físico.
- Planificación y responsabilidad personal respecto al ejercicio físico.
- Introducir y acoplar el ejercicio físico en el estilo de vida propio.
- Analizar los obstáculos existentes para la participación en AF.
- Identificar y vencer las barreras personales en cuanto a la participación.

El alumnado de las clases de Educación Primaria desconoce la mayoría de ellos lo que no resulta sorprendente al saber que el paradigma orientado a la actividad física saludable es relativamente nuevo y muchos docentes la desconocen y, por lo tanto, no la aplican. Para conseguir que los alumnos adquieran las anteriores nociones se precisa de un cambio metodológico en las clases de Educación Física dejando muy claro desde el principio qué objetivo se propone para cada actividad y el que se va a trabajar así como las consecuencias que va a tener este trabajo sobre el cuerpo.

No se debe olvidar el resto de áreas de la etapa escolar donde entran en juego actividades, cuñas, recreos, excursiones..., actividad física en definitiva, de la que se puede sacar mucho provecho. No se trata de ser cínico y pensar que hay que educar la salud en cada tarea que nos dé la mínima oportunidad sino elegir los verdaderos momentos que pueden hacer que el alumnado haga realmente significativo ese aprendizaje. Para ello es imprescindible la relación entre áreas que debe ser consecuencia una comunicación constante y eficaz entre todos los profesores de ese alumnado en particular.

La clave de esta enseñanza es, añadido a lo previamente mencionado, en la proposición de mucha variedad de ejercicios con el objetivo de provocar experiencias motrices positivas y agradables que hagan sentir al alumnado sensaciones significativas a la par que satisfactorias que es conveniente señalar y comentar durante asambleas o reuniones al final de cada actividad o bien tras un bloque de tareas con una relación estrecha entre sus contenidos. Esta variedad de la práctica motriz evita el aburrimiento y la falta de motivación ante la ausencia de nuevos retos, retos que deben estar al alcance de cualquier sujeto, lo que aporta entusiasmo en lugar de frustración de los menos hábiles. En cuanto al feedback aportado durante las asambleas siempre debe señalarse en primer lugar lo beneficioso para reforzar el aprendizaje, incentivar y reforzar positivamente al grupo.

3.5.1. Papel del docente como agente promotor de actividad física.

Como resulta evidente, en la práctica de la actividad física y en su promoción la figura del docente se evoca como agente esencial. El objetivo del profesor es formar ciudadanos y personas, y una parte del proceso, es la adquisición de hábitos saludables. Los instrumentos que tiene que utilizar el profesor son actividades motrices intensas de la manera que se explicaba en el punto anterior. A su vez, el profesor tiene que mostrarse activo durante las clases ya que conforma un modelo para el alumnado. Si el profesor se muestra implicado y muestra las consecuencias de una práctica adecuada de la actividad (salud, autoestima positiva...) va a sugerir al grupo ganas de realizar actividad física de forma constante aportando ayuda para la creación del hábito extraescolar.

De la misma manera, durante el desarrollo de las sesiones de Educación Física, el profesor proporciona interés y motivación para que se esfuercen durante las mismas haciendo que todos vean accesible el éxito, conocer nuevas habilidades y deportes, reconociendo el esfuerzo...

4. METODOLOGÍA

El presente trabajo se ha realizado mediante un estudio a través de un cuestionario (Anexo I) sobre el nivel de Actividad Física y su relación con agentes personales: padres, madres, hermanos, amigos, monitores, entrenadores...

4.1. PARTICIPANTES

La muestra elegida consta de 50 alumnos y alumnas del 3er ciclo de Educación Primaria (EP), es decir, entre 10 y 12 años, pertenecientes a dos centros ubicados en la ciudad castellanoleonesa de Segovia. Estos centros son: CEIP Carlos de Lecea y CEIP Villalpando. Del total investigado 13 sujetos pertenecen a 5º de EP y 18 a 6º de EP del primero de los centros, mientras los 19 restantes proceden del segundo de los centros mencionados. De la misma manera podemos diferenciar del total a 17 alumnas y 33 alumnos.

Es de significativa importancia comentar el ambiente sociocultural en el que ambos centros escolares se ubican ya que son de características similares. Ambos centros cuentan con un alto número de alumnos inmigrantes y de etnia gitana.

4.2. DISEÑO

La selección de la muestra con la que se ha realizado esta investigación se ha realizado gracias a mi asistencia al CEIP Carlos de Lecea como centro de prácticas y la cercanía del CEIP Villalpando. La selección del 3er ciclo está justificada al ser una edad en la que los sujetos deben ir conociendo y aplicando hábitos saludables, como es la actividad física diaria, con el fin de conseguir y mantener un estado de bienestar a lo largo de su vida.

Para conocer el estado de este hábito de actividad física se ha elaborado un cuestionario creado a partir de dos clases de ítems: propios y propuestos en otros cuestionarios como los elaborados por Hernández, J. L. y Velázquez, R (2007) y el cuestionario APALQ de Telama y cols. (1997).

El cuestionario consta a su vez de preguntas abiertas vinculadas a sensaciones y motivaciones que han sido realizadas con el objetivo de utilizarlas en futuros estudios y trabajos de investigación y que no se tendrán en cuenta de forma muy significativa en este documento.

4.3. PROCEDIMIENTO

A continuación se muestran los pasos llevados a cabo para la planificación y realización adecuada de la investigación:

1. Planificación de la propuesta de estudio.
2. Selección de la muestra buscando un grupo lo más homogéneo posible en cuanto a características sociales y culturales se refiere.
3. Elaboración del cuestionario.
4. Reformulación del cuestionario a partir de las indicaciones del tutor.
5. Información a los centros con el fin de conseguir el consentimiento pretendido para la realización de la investigación (Anexo II).
6. Realización del cuestionario por parte de la muestra estando presente para evitar dudas y realizando las explicaciones oportunas. Recogida de datos.
7. Análisis de los datos.

4.4. TEMPORALIZACIÓN

Las fases por las que ha pasado esta investigación son:

FASES DE LA INVESTIGACIÓN	
ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN
Diseño de la investigación.	Marzo-Abril de 2014
Elaboración del cuestionario y reformulación.	Abril de 2014
Solicitud del permiso a los centros.	Abril de 2014
Realización del cuestionario por parte de los sujetos que forman la muestra.	Mayo de 2014
Análisis de los datos recogidos en los cuestionarios.	Mayo- Junio de 2014
Desarrollo de la investigación	Junio de 2014

5. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

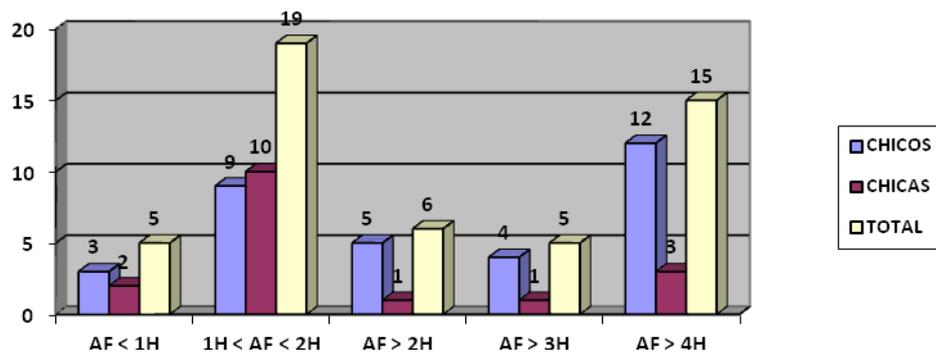
A continuación se van a exponer los resultados más significativos y relevantes de la investigación llevada a cabo. Para ello se mostrarán los datos recogidos mediante tablas y se realizará un comentario explicativo de lo que significa la información recogida.

En primer lugar nos centraremos en el tiempo vinculado a la actividad física realizada en horario escolar. Es necesario partir de que los alumnos del 3^{er} ciclo de EP realizan 2 clases de Educación Física semanalmente según establece la LOE. De la misma manera, no se deben olvidar los hábitos de higiene que conlleva la EF en los centros estudiados en los que es imprescindible el cambio de calzado antes de utilizar la pista correspondiente (gimnasio, pabellón...) y posteriormente, cuando además se lavan las manos y hacen una higiene mínima para eliminar el sudor. Este proceso requiere de un tiempo perteneciente a cada sesión de EF, es decir, si cada grupo de alumnos de 3^{er} ciclo de EP tiene 2 horas semanales de EF divididas en dos sesiones de una hora, cada sesión invierte unos 10 minutos en hábitos de higiene totalmente justificados pero que reducen el total de tiempo de EF a unos 100 minutos semanales.

Dentro del horario escolar: ¿cuánto tiempo SEMANAL, entre clases y recreos, realizas actividad física?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Nada	0	0	0
Menos de una hora	3	2	5
Entre 1-2 horas	9	10	19
Más de 2 horas	5	1	6
Más de 3 horas	4	1	5
Más de 4 horas	12	3	15

Tabla 4: Tiempo aproximado de AF semanal en horario escolar.

Partiendo de esos 100 minutos de EF escolar resultaría evidente un mínimo de AF semanal entre 1-2 horas como así refleja la gráfica 1 en la que se ubica un 38% de la muestra. El 90% de los sujetos muestra que la AF realizada en horario escolar va más allá de las clases de EF, es decir, realiza tareas motrices durante los recreos y el resto de clases. Resulta evidente que la mayor parte de esta AF “extra” pertenece a los recreos que tienen lugar en medio de la jornada escolar y es lo que aumenta de forma significativa el tiempo de actividad física escolar.



G

ráfico 1: Tiempo de AF escolar organizado por sexos.

Resulta muy significativa la diferencia existente entre chicos y chicas cuando la AF aumenta de las 2 horas, que se puede decir que es el tiempo de EF semanal. Vemos que el 63,63% de los chicos realiza más de 2 horas de AF semanales en horario escolar mientras que solo el 29,41% de las chicas realiza AF no vinculada a la EF, partiendo de que las actividades motrices llevadas a cabo en el resto de clases (danzas, cuñas motrices...) son realizadas por todos los alumnos. Si observamos los resultados obtenidos en el estudio de Hernández, y Velázquez, R. (2007), resulta aparecer una correlación de datos significativo. Estas diferencias no se apreciarían tanto como muestran los resultados, por lo que es claro que la diferencia radica de los recreos. Se podría decir que los recreos siguen siendo “sexistas”, es decir, chicos y chicas no realizan durante los recreos las mismas actividades. Esta situación tradicional en la que los chicos juegan a la pelota, mientras que las chicas hablan, realizan canciones de gestos... (Rodríguez y García, 2009) parece ser la causa de estos resultados. En definitiva, la principal conclusión que sale de estos resultados es que el tiempo dedicado a la actividad física en horario escolar es bastante reducido ya que el único área que trabaja con actividades motrices es Educación Física, disminuyendo así el gusto por la AF y los beneficios que ésta genera en la salud.

Ya a nivel extraescolar es necesario atender al tiempo que dedican los sujetos a la AF y con quién la realizan, lo que mostrará las posibles motivaciones que les hacen realizar estas tareas: familiares, propias, sociales...

Fuera del horario escolar: ¿Realizas actividades físico-recreativas como correr, pasear, montar en bici, deportes grupales...?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Nunca	0	0	0
Los fines de semana	4	4	8
Una vez a la semana	1	4	5
Más de 3 días a la semana	11	3	14
Casi todos los días	17	6	23

Tabla 5: Tiempo de AF en horario extraescolar.

La tabla 5 muestra la cantidad de AF que suelen realizar los sujetos a lo largo de una semana. Se pueden diferenciar dos grupos claros: los que sólo realizan AF una vez a la semana o los fines de semana (26%) y los que tienen bastante asiduidad a la AF con entre 3 y 7 días semanales (74 %).

Los datos muestran un alto porcentaje de sujetos que realizan AF de manera constante y parecen evidenciar un hábito saludable motivado más que adecuado a la edad que poseen. Si analizamos con quién realizan estas tareas vemos que los padres adquieren bastante importancia en actividades como correr, montar en bici y sobre todo pasear, donde la totalidad de los sujetos que afirman salir a pasear lo hacen con sus familias (Tabla 7), padres y hermanos. A partir de este dato podemos afirmar que los padres/madres muestran la importancia que conlleva su presencia como agente motivacional para la realización de actividad física durante el tiempo de ocio de los niños. Esto es contrastable con las aportaciones de Nuviola, Ruíz y García (2003) que confirman que una actitud positiva de los padres/madres hacia la AF genera interés de práctica a sus hijos/as. Además, no es la única aportación que realizan ya que la influencia que ejercen en la creación de hábitos de AF es de mayor peso si cabe. Las familias deben animar y facilitar a sus hijos/as la realización de AF e interesarse en el cómo y cuándo la realizan sin su supervisión. Estos datos son muy esperanzadores para la formación del hábito de

actividad física y para la superación de la obesidad infantil que caracteriza la sociedad española y que contaba con un 32,2% de sujetos entre 10 y 12 años con sobrepeso y obesidad en 2013 (Casas et al., 2013).

Por otro lado, el 26% de la muestra que apenas realiza actividades físicas en horario extraescolar son sujetos que no realizan ninguna actividad con monitor (6%) o bien invierten un único día como es el caso de alumnos pertenecientes al Programa de Deporte Escolar o natación, por ejemplo.

El estudio de las actividades que realizan los sujetos encuestados nos muestra cuáles son las más demandadas entendiendo que en la mayoría de los casos son porque ese deporte les genera un bienestar y un placer significativo, reflejado en la pregunta “¿Por qué realizas estas actividades?”, y no es impuesto por padres u otros agentes.

Evidentemente no ha habido sorpresas y el deporte más practicado es el fútbol a nivel masculino mientras que las chicas están más repartidas entre fútbol, baloncesto, danza y atletismo. Parece claro que sigue habiendo ciertos estereotipos con algunos deportes.

Tras el referente claro del fútbol, en segundo nivel, siguen encontrándose el baloncesto, la natación y el atletismo. Estos últimos, por norma general, no son deportes colectivos aunque siguen teniendo sentido social en grupos de entrenamiento.

Llama la atención la danza o baile que es practicado por 3 sujetos del total de la muestra. Resulta llamativo que una actividad así, en la que suelen participar adolescentes, y de forma muy localizada, sea practicada por sujetos tan jóvenes e incluso haya un sujeto masculino.

Fuera del horario escolar: ¿Qué actividades realizas con monitores, profesores o entrenadores?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Fútbol/fútbol sala	24	3	27
Baloncesto	5	4	9
Natación	7	2	9
Atletismo	5	6	11
Deporte Escolar	4	5	9
Tenis	6	0	6
Danza	1	3	4
Vóley	1	2	3
Judo	2	0	2
Pádel	1	0	1
Frontenis	1	0	1
Balonmano	0	1	1

Tabla 6: Actividades extraescolares con monitor/entrenador.

Las actividades realizadas por los sujetos en sus tiempos libres de ocio y sin ningún adulto que las organice siguen reflejando resultados muy similares a las actividades realizadas con monitores.

Fuera del horario escolar: ¿Realizas actividades físico recreativas como correr, pasear, montar en bici, deportes grupales...?						
	CHICOS	CHICAS	TOTAL	¿CON QUIÉN?		
				padres	hermanos	Amigos
Ninguno						
Fútbol	29	6	35	2	4	33
Correr	21	10	31	14	6	14
Ciclismo	15	9	24	8	10	15
Pasear	11	11	22	22	19	8
Natación	11	3	14	4	3	8
Tenis	10	2	12	1	2	6
Baloncesto	6	4	10	1	2	8
Deporte Escolar	8	1	9	-	-	9
Danzas	1	4	5	-	1	5
Vóley	3	1	4	1	-	1
Montar a caballo	1	2	3	1	1	3
Pádel	1	1	2	-	-	2
Judo	2	0	2	-	-	2
Frontenis	2	0	2	1	-	2
Patinaje		2	2	-	-	2
Balonmano	1	0	1	-	-	1
Ping-pong	1	0	1	1	-	-
Gimnasia rítmica		1	1	-	-	1
Bádminton		1	1	1	-	-

Tabla 7: Actividades extraescolares en tiempo libre. Acompañantes.

El fútbol vuelve a ser la actividad motriz más practicada por los sujetos encuestados pero, en esta ocasión, muy seguidamente de la carrera. A pesar de tener número de participantes muy parecidos existe una gran diferencia: con quién la realizan. El fútbol es un deporte colectivo que requiere de equipos sí, pero no cuando se practica de manera ociosa y lo podrían realizar con cualquier acompañante pero casi la totalidad

elige como compañeros de juego a amigos/as. Por su parte, la carrera individual no se ha mostrado en ningún sujeto y reparte la compañía entre amigos y padres. Tras el paseo, la carrera es de lejos la actividad física que más comparten las familias. ¿La justificación? Puede que sea debido a la promoción de carreras populares por parte de las instituciones, porque es un deporte que no requiere de material específico, porque no requiere de instalaciones, por el contacto con el entorno... lo que realmente se sabe es que esta actividad posee un peso familiar importante. Nuviala et al. (2003), vuelve a demostrar en este caso que las familias son los primeros agentes motivadores para la realización de AF, por delante de educadores, entrenadores, monitores... Los padres activos provocan en sus hijos una percepción del deporte y de la AF más positiva que supone un “plus” en la creación de hábitos de AF y de práctica deportiva.

La siguiente actividad más realizada es el ciclismo, o mejor dicho, montar en bici. De nuevo es una actividad individual por naturaleza pero que es realizada de forma indiferente con amigos o familiares como muestran los resultados.

Se observa una serie de deportes realizados por gran parte de la muestra que son realizadas básicamente con amigos y en la que los padres parecen esfumarse de la tabla: baloncesto, tenis y natación. Es difícil pensar en cuál es el motivo de esta situación que se repite en el fútbol.

Retomando las actividades físicas realizadas bajo la supervisión de un monitor/entrenador/profesor, se observa en la siguiente tabla la frecuencia con la que realizan éstas.

Fuera del horario escolar: ¿cuándo realizas actividades físico-recreativas con profesores, monitores o entrenadores?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Nunca	1	2	3
Los fines de semana	1	1	2
Una vez a la semana	4	4	8
Más de 3 días a la semana	17	6	23
Casi todos los días	10	4	14

Tabla 8: Frecuencia de actividades físicas con monitores/entrenadores.

De nuevo es posible relacionar la frecuencia de AF con monitores a la ociosa. Vuelven a aparecer dos grandes grupos entre los que realizan AF de forma constante y con una frecuencia adecuada para poder formar un hábito; en el otro extremo encontramos los que no tienen entrenadores/monitores y los que apenas realizan ejercicio físico supervisado.

Si atendemos al sexo vemos una diferencia muy significativa:

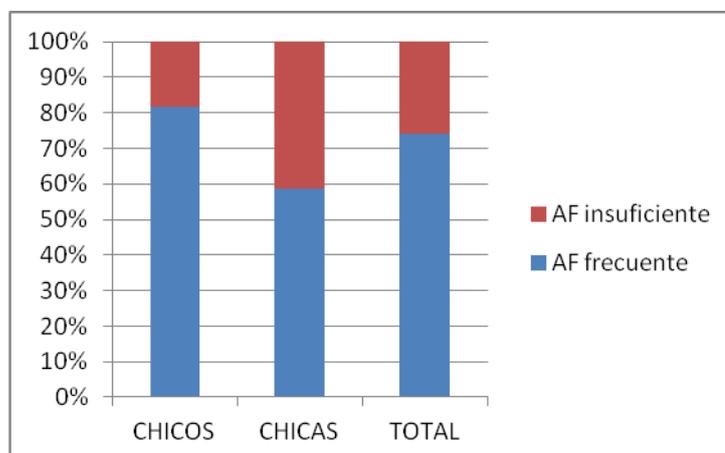


Gráfico 2: Clasificación sexual de la frecuencia de AF con monitor/entrenador.

El gráfico 2 nos muestra la gran diferencia entre sexos que existe en cuanto a sujetos que realizan AF con una frecuencia adecuada para favorecer la adquisición del hábito y la AF insuficiente. Una de las posibles causas es la oferta de las instituciones y los clubes (sean del deporte que sean) con respecto a equipos femeninos; de la misma manera se puede creer también que los datos pueden estar condicionados por las características de la muestra y la posición de las féminas gitanas y sus familias ante tareas motrices. Como se observa, hay una división de sujetos femeninos activos y no activos bastante similar, 58,82% y 41,18% respectivamente.

Por su parte, los sujetos masculinos tienen un alto porcentaje de actividad física reglada (ejercicio físico). El 81,82% de los niños sí que realizan AF de manera favorable para la salud al realizar actividades de forma constante y con la asiduidad suficiente como para que ese ejercicio conlleve beneficios saludables.

Los resultados entre chicos y chicas no deberían ser tan distantes ya que hacen evidente una mala promoción de la AF por parte de las instituciones y clubes como se ha comentado previamente.

A continuación se va a entrar de lleno en el estudio del tiempo de práctica de AF en los deportes supervisados en cada sesión para comprobar si el ejercicio realizado puede producir beneficios para la salud de los sujetos.

¿Cuánto tiempo al día dedicas al deporte marcado?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
No hago	1	1	2
Menos de media hora	0	0	0
Menos de una hora	6	2	8
Más de una hora	26	14	40

Tabla 9: Tiempo de AF con monitor/entrenador en una sesión.

Como bien se puede observar la mayoría de los sujetos que acuden a sesiones deportivas realizan al menos una hora de actividad física, además, muchos de ellos añaden que realizan entre una hora y media y dos horas. Este tiempo de AF comienza a ser adecuados para producir los beneficios saludables pretendidos para estas edades y, sobre todo, demuestran que los sujetos que se inscriben en deportes realizan sesiones de

AF de una duración mayor que los que realizan prácticas deportivas son familiares o amigos.

De la misma manera el número de sujetos que realizan actividades motrices con frecuencia de manera ociosa se asemeja mucho al número que participa en entrenamientos de más de una hora. Posiblemente sean los mismos alumnos los que practiquen AF de esta manera estableciendo así un claro distanciamiento entre sujetos activos y no-activos.

Frecuencia de actividades físico-deportivas en horario extraescolar sin monitor/entrenador.			
De 3 a 7 días semanales	28	9	37
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Más de una hora/sesión.	26	14	40
Tiempo dedicado a deportes con monitor/entrenador en cada sesión.			

Tabla 10: Comparativa entre frecuencia de AF ociosa y Tiempo diario de Ejercicio Físico con monitor/entrenador.

Para conocer realmente la AF moderada que realiza la muestra y saber si de verdad practican la suficiente AF como para disfrutar de los beneficios saludables que este tipo de actividad genera se ha elaborado la siguiente tabla:

¿Cuánto tiempo inviertes en actividades físicas que te obligan a respirar deprisa, sudar, realizar esfuerzo y/o cansancio?			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
No hago	1	0	1
Menos de media hora	2	2	4
Menos de una hora	7	4	11
Más de una hora	23	11	34

Tabla 11: Tiempo de actividad física moderada diaria.

La actividad física moderada (AFM) está compuesta por toda práctica motriz que requiere un esfuerzo suficiente como para producir fatiga y sudoración. La OMS (2010), en *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*, recomienda una práctica aproximada de unos 60 minutos diarios de AFM durante todos los días para conseguir verdaderos beneficios para la salud de los más pequeños.

La tabla 11 refleja que un 78% de la muestra realiza AFM durante una o más horas diarias. Esto significa un alto grado de beneficios saludables que recaen sobre la muestra y refleja una situación favorable para el afianzamiento de rutinas de práctica físico-deportiva. Por el contrario, las familias, centros escolares e instituciones deberían replantearse su situación de cara a la promoción de AF para conseguir que todo el alumnado que no posee un hábito de AFM adquiriera la motivación necesaria para interesarse en una práctica moderada de ejercicio motriz.

6. CONCLUSIONES

En este apartado se recogen las conclusiones extraídas del estudio realizado sobre la muestra para conocer su realidad de la práctica de actividades físicas. En ellas se recogen las ideas resultantes del contraste realizado entre los objetivos planteados previamente a la investigación y los resultados extraídos de la misma:

- Existe un nivel medio de actividad física que produzca beneficios saludables tras su adecuada realización.
- La actividad física realizada durante el horario escolar debería sufrir un aumento así como la práctica de actividades motrices de intensidad moderada. Los chicos realizan una mayor actividad física que las chicas en horario escolar. Este “plus” es realizado principalmente en los recreos, donde las actividades de unos y otros es diferente.
- La realización habitual de actividad física está condicionada por la motivación de educadores, monitores, instituciones, amigos, entrenadores y, en especial, por los padres y familiares.
- Los niños realizan con más frecuencia deportes colectivos como el fútbol con los amigos mientras que la compañía en actividades físicas como el paseo o la carrera pasa a ser de familiares.
- Las niñas se decantan por actividades físicas más que por los deportes colectivos.
- Existe un nivel muy bajo de actividad física supervisada por un entrenador o monitor por parte de sujetos femeninos.

7. LISTA DE REFERENCIAS

- Amenábar, B., Sistiaga, J. J., García, E. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte. *Apunts Educación física y deportes*, (93), pp. 29-35.
- Barbany, Bieniarz, Carranza, Fuster y otros. (1986). La condición física. Evolución de las tendencias. Recuperado de <http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J. R., McPherson, B. D. (1990). *Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge*. Champaign: Human Kinetics, pp. 3-28.
- Casas, R., Gómez, S. F., Salvatierra, Y. (2013). Una intervención pionera de prevención de la obesidad infantil desde edades tempranas. *Talleres Thao-Pequeña infancia*, pp.6. Recuperado de http://thaoweb.com/sites/default/files/documentos/resumen_1371549986.pdf
- Caspersen, C. J., Powell, K.E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, (100), pp. 126-131.
- Delgado, M. y Tercedor, P. (1998). Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. En Ruiz, F.; García, A.; Casimiro, A. J. *Nuevos horizontes en la EF y el deporte escolar*. IAD. Málaga,
- Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde.
- Devís, J. (1993a). La salud en el currículum de la educación física: fundamentación teórica y materiales curriculares. *El Material de cátedra de Maestría en diseño de programación de actividades físicas y salud*. Universidad CAECE.
- Devís, J., Peiró, C. (1993b). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, (4), pp. 71-86.
- Devís, J., Peiró, C. (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física, la salud y los juegos modificados* (2ª ed.). Barcelona: Inde.

- Hernández, J. L., Velázquez, R. (2007). *La educación física, los estilos de vida y los adolescentes: cómo son, cómo se ven, qué saben y qué opinan*. Barcelona: Graó.
- Nuviala, A., Ruiz, F., García, M. E. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (6), pp. 13-20.
- Pate, R. R. (1988). The evolving definition of physical fitness. *Quest*, (40), pp. 174-179.
- Perea, R. (1992). Educación para la salud. En: *Las materias transversales como criterio de calidad educativa. III Jornadas sobre la L. O. G. S. E.* Granada: Proyecto Sur de Ediciones S. A. L., pp. 47-56.
- Rodríguez, H., García, A. (2009). Asimilación de códigos de género en las actividades del recreo escolar. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23 (1), pp. 59-72.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, (13), pp. 317-323.

8. ANEXOS

ANEXO I. CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD DIARIA

CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD DIARIA

El presente cuestionario tiene como objetivo la adquisición de datos estadísticos con el fin de desarrollar un trabajo de investigación vinculado a la Universidad de Valladolid (Campus “María Zambrano”, Segovia).

Este cuestionario es completamente ANÓNIMO. Se ruega la mayor sinceridad y honestidad posible con el propósito de dar la mayor validez posible a la investigación.

*Los datos personales de este cuestionario no se reflejarán en ningún documento.

¡¡ Muchas gracias por su colaboración !!

Marca con una **X** la respuesta que creas conveniente en cada pregunta.

PREGUNTAS DE CARÁCTER PERSONAL:

1. Edad: _____.
2. Localidad: _____.
3. Sexo: Hombre
 Mujer
4. ¿Tienes hermanos o hermanas? _____.
¿Cuántos? _____.

CUESTIONARIO

5. Fuera del horario escolar:

a) ¿Realizas actividades físico-recreativas como correr, pasear, montar en bici, deportes grupales...?

Nunca. Los fines de semana. Una vez por semana.

Más de 3 días a la semana. Casi todos los días.

¿Qué actividades realizas? ¿Con quién?

QUÉ ACTIVIDAD	CON QUIÉN (amigos/as, padres, hermanos/as...)

b) ¿Qué actividades realizas con monitores, profesores o entrenadores?

Fútbol/ Fútbol sala Baloncesto Natación
 Atletismo Otros: _____.

c) ¿Cuándo haces actividades como fútbol, baloncesto, baile, natación, deporte escolar, etc. con monitores, profesores o entrenadores?

Nunca. Los fines de semana. Una vez por semana.

Más de 3 días a la semana. Casi todos los días.

¿Por qué realizas estas actividades?

6. ¿Cuánto tiempo dedicas al DÍA del deporte marcado?

- No hago. Menos de media hora
 Menos de 1 hora. Más de 1 hora. ¿Cuánto? _____.

7. ¿Cuánto tiempo inviertes en actividades físicas que te obligan a respirar deprisa, sudar, realizar esfuerzo y/o cansarte?

- No hago. Menos de media hora
 Menos de 1 hora. Más de 1 hora. ¿Cuánto? _____.

8. Dentro del horario escolar, ¿cuánto tiempo semanal, entre clases y recreos, realizas actividad física?

- Nada Menos de 1 hora. Entre 1-2 horas
 Más de 2 horas Más de 3 horas Más de 4 horas

9. Marca tu opinión u opiniones sobre la actividad física:

- No hago actividad física porque no me gusta.
 No hago actividad física porque me da pereza y no me motiva.
 Sólo hago a veces, cuando mis amigos me convencen.
 Hago actividad física porque me obligan mis padres.
 Hago actividad física porque me gusta.
 Hago actividad física porque me hace sentir bien conmigo mismo.
 Hago actividad física porque me divierto y paso tiempo con mis amigos.

10. ¿Cómo te sientes cuando realizas actividades físico-deportivas?

11. ¿Qué efectos sobre la salud crees que tiene la actividad física?

- Buena porque es saludable.
- Buena porque te hace ser más guapo/a.
- Mala porque me canso y puedo lesionarme.
- Mala porque me hace ser inferior a mis compañeros.

12. Marca tu acuerdo o desacuerdo sobre tus sensaciones al realizar actividad física:

	Totalmente desacuerdo			Totalmente de acuerdo	
	0	1	2	3	4
Me siento a gusto con mi cuerpo y su funcionamiento.	0	1	2	3	4
Me siento bien con mi apariencia y fachada física.	0	1	2	3	4
Me siento con posibilidades de mejorar mi estado físico.	0	1	2	3	4
Suelo esforzarme para ser el mejor o ganar.	0	1	2	3	4
Mis esfuerzos se centran en mejorar mi forma física.	0	1	2	3	4
Suelo hacer actividad física que me hace sudar, respirar fuerte y cansarme.	0	1	2	3	4
Hago actividades para mejorar mi respiración y reducir la fatiga.	0	1	2	3	4
La actividad física es igual de importante que una adecuada alimentación.	Menos importante 0	1	2	3	Más importante 4

ANEXO II. CARTAS DE PETICIÓN FORMAL A LOS COLEGIOS

CARTA DE PETICIÓN FORMAL AL CEIP VILLALPANDO

SEGOVIA, 25 de Abril de 2014
CEIP VILLALPANDO
Agapito Marazuela, 13, C.P. 40005
SEGOVIA

Estimado/a señor/a:

Desde el campus universitario “María Zambrano” (Segovia) vinculado a la Universidad de Valladolid, queremos realizar un estudio la actividad física del alumnado de su centro.

Los objetivos de esta investigación son:

1. Conocer los niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años procedentes de los colegios de la ciudad de Segovia.
2. Identificar los agentes personales que influyen en la realización de actividad física.
3. Identificar las actividades motrices más frecuentes que realizan los alumnos del 3er ciclo de Educación Primaria en su tiempo libre.
4. Identificar el tiempo de actividad física que realiza la muestra en horario escolar.

Para poder llevar a cabo el proyecto, es necesario pasar una serie de preguntas en forma de cuestionario haciendo referencia a los diferentes conceptos anteriormente mencionados. Por todo ello he querido poner en su conocimiento el objeto de este estudio y solicitarle el permiso pertinente para poder realizarlo en su centro. Estos cuestionarios son anónimos, muy sencillos y adecuados al nivel del alumnado. Para cualquier aclaración estoy a su disposición.

Un cordial saludo.

Víctor Marín Labanda

CARTA DE PETICIÓN FORMAL AL CEIP CARLOS DE LECEA

SEGOVIA, 25 de Abril de 2014
CEIP CARLOS DE LECEA
El Greco, 2, C.P. 40006
SEGOVIA

Estimado/a señor/a:

Desde el campus universitario “María Zambrano” (Segovia) vinculado a la Universidad de Valladolid, queremos realizar un estudio la actividad física del alumnado de su centro.

Los objetivos de esta investigación son:

1. Analizar los niveles de actividad física habitual en sujetos del último ciclo de Educación Primaria que nos permita hacer una radiografía del estilo de vida.
2. Analizar las posibles relaciones entre la práctica de AF y otras conductas que forman parte del estilo de vida.
3. Identificar los determinantes para la práctica de actividad física y deporte.
4. Establecer criterios y propuestas de intervención que permitan favorecer la práctica de actividad física en un futuro.

Para poder llevar a cabo el proyecto, es necesario pasar una serie de preguntas en forma de cuestionario haciendo referencia a los diferentes conceptos anteriormente mencionados. Por todo ello he querido poner en su conocimiento el objeto de este estudio y solicitarle el permiso pertinente para poder realizarlo en su centro. Estos cuestionarios son anónimos, muy sencillos y adecuados al nivel del alumnado. Para cualquier aclaración estoy a su disposición.

Un cordial saludo.

Víctor Marín Labanda