



Autor: Cristian Agulló Gama

Tutor Académico: Juan Manuel Gea Fernández

TRABAJO
FIN DE
GRADO

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD EN EL ÁMBITO
ESCOLAR

FACULTAD DE EDUCACIÓN CAMPUS "MARÍA ZAMBRANO" (SEGOVIA)
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Resumen

El presente trabajo pretende realizar un análisis de la situación actual de los alumnos del último curso de Educación Primaria en diferentes centros públicos de la provincia de Alicante y Segovia diferenciando entre Centro Urbano y Centro Rural respectivamente, en cuanto a hábitos saludables se refiere, haciendo mayor hincapié en los relacionados con la actividad física. Con el fin de obtener unos resultados que nos indiquen si han conseguido y alcanzado las capacidades necesarias relacionadas con la formación integral del individuo.

Abstract

This paper aims to make an analysis of the current situation of students in their final year of primary education in different public schools in the province of Alicante and Segovia differentiating between downtown and Rural Center respectively, in terms of healthy habits is concerned, getting older stress-related physical activity. In order to obtain results that tell us whether they have achieved and attained the necessary skills related to the formation of the individual.

Palabras clave

Salud / Actividad Física / Hábitos de vida saludable.

Keywords

Health / Physical Activity / Healthy Habits Life.

Contenido

1. INTRODUCCIÓN	3
2. JUSTIFICACIÓN.....	4
3. OBJETIVOS	5
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	6
4.1. ANÁLISIS LEGISLATIVO.....	6
4.2. SALUD Y CALIDAD DE VIDA.....	8
4.3. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD.....	10
4.4. HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA	12
4.4.1 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA.....	12
4.5. PAPEL DEL DOCENTE	13
5.METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	16
5.1. PARTICIPANTES	17
5.2. TEMPORALIZACION	17
5.3. DISEÑO	18
5.4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
6. CONCLUSIONES	25
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28
8. ANEXOS	31
8.1 ANEXO 1	31
8.2. ANEXO 2	32

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Física tiene un valor fundamental en la educación de las personas. Por ello dentro del currículo podemos observar que hay una serie de factores que favorecen a un desarrollo armónico del ser humano dentro de los grandes ámbitos de la conducta humana.

De hecho, en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación recoge y dedica un bloque a la Actividad Física y la Salud en el cual se contribuye a que el alumnado mediante la Educación Física vaya adquiriendo las competencias relacionadas con la salud. De forma que logre una autonomía en conocimientos y hábitos necesarios para hacerse responsable de mantener un cuerpo saludable y contribuir a mejorar la salud colectiva.

Los hábitos de prácticas físicas, de higiene, posturales y de alimentación que los alumnos adquieran en la etapa de escolarización son fundamentales para que sean utilizados a lo largo de su vida, los cuales les ayudarán a prevenir muchas adversidades tales como podrían ser la obesidad, el estrés y/o la mejora de la autoestima entre otros.

Junto a estos conceptos los alumnos podrán llegar a aplicar actitudes críticas ante prácticas sociales no saludables creando así una conciencia saludable. Además estos temas relacionados con la salud se nutren de otros campos de conocimiento científico de otras áreas que se centran en el cuerpo y sus funciones desarrollando así un enfoque más interdisciplinar.

A día de hoy uno de los problemas principales que se observan en las poblaciones infantiles es la falta de actividad física, ello constituye un hábito generalizado de los jóvenes y supone, un motivo serio de preocupación. La mecanización del trabajo, la televisión, los hábitos de ocupación del tiempo libre excesivamente sedentarios, las formas de vivir en las ciudades y sobre todo la falta de actividad física en los juegos infantiles habituales, son algunos de los factores más relevantes que han contribuido a que el hábito del sedentarismo, haya alcanzado unas proporciones masivas en la población general.

En la vida diaria la actividad física puede estar relacionada con la actividad laboral, con la práctica de deportes, con las tareas de la casa, tareas agrícolas o cualquier otro tipo. Pero no se debe pasar por alto al juego, que para Miranda, (1999) “es un acto libre, ejecutado con tensión, de gran valor social, que permite descargar energía física y psíquica, expresar el inconsciente y afirmar la personalidad, que constituye una realidad aparte y un fin en sí mismo que implica compromiso. El juego nos permite controlar las ansiedades individuales y colectivas, acceder a unas actitudes activas, poner en contacto la fantasía y la realidad y todo ello bajo una actividad física lúdica”.

En este sentido, el conocimiento que se pueda obtener del hábito de actividad física en los alumnos reflejará un aspecto básico de su calidad de vida. Por tanto pretendemos conocer y analizar la actividad física deportiva en alumnos de Primaria y sus posibles variaciones en función del sexo como característica individual, en función de la intensidad de práctica, en función de diferentes periodos de tiempo y en función de las personas que acompañan al niño a la actividad en diferentes tipos de centros, el Rural y el Urbano. Por tanto hay que atender también a características que se basan en el lugar donde están situados estos centros.

2. JUSTIFICACIÓN

Ante el tema asignado “La Actividad Física y la Salud en el Ámbito Escolar” queremos hacer ver la importancia que tiene conseguir crear una conciencia en los alumnos con experiencias positivas en la actividad física, que se alargue en el tiempo a lo largo de sus vidas creando un hábito de ejercicio físico saludable siguiendo las competencias docentes que todo graduado debe adquirir tras completar sus estudios, las cuales podemos ver en la Memoria de Plan de estudios de Grado Maestro en Educación Primaria de la Universidad de Valladolid.

Analizando las competencias que atañen al profesorado, estos deben poseer ciertas habilidades adquiridas para poder dar a conocer a los alumnos los temas relacionados con la salud desde la Competencia de Autonomía e Iniciativa Personal y la Competencia Social y Ciudadana, ya que una de las funciones es que los alumnos realicen actividad física de forma comprensiva y sabiendo en todo momento los beneficios que causan sus actos conociendo las posibilidades personales y poniéndolas en práctica adaptándolas al entorno social en el que se encuentren.

En la actualidad, la educación para la salud en el sistema educativo no se plantea como una asignatura más en la que se imparten contenidos sanitarios, ya que esto por sí solo no produce cambios significativos en las conductas relacionadas con la salud, sino como un conjunto de contenidos incluidos en la formación en valores en todas las áreas y materias dirigidas al desarrollo integral de la personalidad, dando transversalidad al tema.

Tal y como sabemos se han producido numerosos cambios en nuestra sociedad producidos en los últimos tiempos como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la industrialización, la imitación de otros patrones alimentarios, la comida rápida, etc., cada vez se adoptan nuevas formas de alimentación que se alejan de la dieta mediterránea” Fraser.(1991). Por lo que debemos intentar como docentes que nuestros alumnos consigan ser los suficientemente críticos, autónomos y eficientes para vivir en esta sociedad.

Como bien dice Fraser (1991) la alimentación es un tema con una importante relación a la actividad física, pero sobre todo lo que más llama la atención son los cambios producidos en la sociedad actual. Es decir, los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambio, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del Sedentarismo. La sobrealimentación y el sedentarismo según Alcaraz (2000), son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población, sino que también viene afectando a la población infantil.

Como consecuencia del desarrollo socioeconómico se está produciendo un empeoramiento de la calidad de vida. Posiblemente, la razón se encuentre en los cambios de hábitos de las últimas décadas: sedentarismo, mala alimentación, estrés, disminución del grado de actividad física, etc. Está ampliamente demostrado que la realización de actividad física de forma cotidiana y adaptada a las posibilidades del individuo mejora la salud física y mental de la persona y supone un importante factor de prevención en la aparición de enfermedades cardiovasculares, degenerativas,....

Mientras la importancia de la actividad física parece ser evidente para los adultos, el papel de la misma en la infancia y la juventud se apoya, fundamentalmente, en la hipótesis de que su participación en actividades físicas aumentará la probabilidad de seguir participando en tales actividades cuando sean adultos (Pate y Blair, 1978).

Visto que este tipo de aspectos se detecta en la actualidad afectando a una cifra considerable de personas en la sociedad, este trabajo trata de dar a conocer en qué grado de participación en cuanto a hábitos de actividad física se encuentran los alumnos de Educación Primaria al finalizar su etapa. Se puede observar que la salud, abarca diferentes ramas relacionales, ya sean la alimentación, la actividad física, la actividad postural, etc.

En nuestro caso nos centraremos más en detalle en el hábito físico saludable dando sentido a la investigación desde un análisis legislativo de las referencias directas e indirectas que se realizan en la LOE dentro del área de Educación Física tanto a nivel general como en los diferentes ciclos de la etapa de Educación Primaria que más adelante trataremos.

3. OBJETIVOS

En cuanto a los objetivos que nos van a marcar el camino del trabajo, podríamos destacar los siguientes:

1. Conocer la participación del alumnado, de los centros estudiados, en relación a los hábitos de actividad física, comprobando si hay diferencia entre el centro urbano y rural.
2. Identificar los agentes que influyen en la realización de actividad física en los centros.
3. Observar la cantidad de tiempo que utilizan los alumnos en realizar actividades físicas tanto en horario escolar como extraescolar.
4. Conocer los cambios experimentados, en relación a hábitos saludables y actividad física, y saber las causas que llevan a la práctica de actividad física al alumnado.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

4.1. ANÁLISIS LEGISLATIVO

Desde la perspectiva curricular este trabajo se basa en las referencias que aparecen en la LOE (2006) dentro del área de Educación Física a lo largo de los diferentes ciclos en los que se descomponen la etapa de Educación Primaria.

Hay que tener en cuenta que en la LOE (2006) constituye la legislación básica del sistema educativo. Esta ley ha sido modificada parcialmente por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE) que entró en vigor el día 30 de diciembre de 2013.

El Real Decreto 1513/ 2006 (RD 1513/2007) por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria hace referencia a la promoción de actividad física para la salud de forma explícita ya que la Educación Física (EF) “...fomenta especialmente la adquisición de capacidades que permitan reflexionar sobre el sentido y los efectos de la actividad física y, a la vez, asumir actitudes y valores adecuados con referencia a la gestión del cuerpo y de la conducta motriz. En este sentido, el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo, lo que constituye una valiosa ayuda en la mejora de la autoestima. (RD 1513/2006, pág.43075).

A la hora de analizar los contenidos que hacen referencia a la Actividad Física y la Salud dentro del currículo, vemos que existe el Bloque 4 que recibe el mismo nombre, el cual está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. Además, se incorporan contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física a lo largo de la vida, como fuente de bienestar. La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.

Inclusive vemos que el Bloque 1: El cuerpo: Imagen y percepción, corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de la capacidades perceptivo-motrices. Esta especialmente dirigido a adquirir un conocimiento y control del propio cuerpo que resulta determinante tanto para el desarrollo de la propia imagen corporal como para la adquisición de posteriores aprendizajes motores estrictamente relacionados con la salud tales como: aceptación personal, respeto hacia el cuerpo, búsqueda de seguridad, etc.

A la hora de analizar los objetivos generales dentro del área de Educación Física observamos que de forma explícita aparece el objetivo “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 el de “5.Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de auto exigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea” Pág. 43077

Además conociendo la transversalidad entre las diferentes áreas del currículo podemos exponer otros objetivos como el siguiente del Área de Conocimiento del Medio el cual dice
“2.Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad). Pág. 43064

Una vez analizado todo ello podemos llegar a la conclusión de que la actividad física y la salud son aspectos muy importantes en el ámbito escolar de forma que los alumnos consigan promover y alargar este tipo de hábitos saludables de actividad física relacionados con la salud del individuo tanto individual como socialmente.

4.2. SALUD Y CALIDAD DE VIDA

Para empezar a abordar el tema es necesario realizar unas definiciones sobre los principales aspectos o conceptos que nos ayuden a situarnos y a tomar el punto de partida del trabajo.

Como sabemos, en el mundo, una de las causas que más enfermedades obtiene está relacionada con la calidad de vida de los individuos. Por lo que debemos prestar especial atención a este aspecto ya que los alumnos van a obtener una serie de hábitos durante su etapa de Educación Primaria, la cual sigan realizando a lo largo de sus vidas.

En la infancia y adolescencia es donde se pueden modelar las conductas de los alumnos, lo que conlleva que es en el periodo de enseñanza obligatoria, el más adecuado para potenciar y crear una concepción de calidad de vida que implique y exija un bienestar físico, mental y social.

Desde la concepción de salud como “el completo estado de bienestar físico, psíquico y social” establecida por la Organización Mundial para la Salud (O.M.S., 1960), se ha producido una reconstrucción de dicha definición con relación a considerar el medio social donde se desenvuelve el sujeto, como una pauta primordial. Bajo esta perspectiva de salud podemos apreciar que la salud no es considerada exclusivamente a aspectos relacionados con la enfermedad, sino que es un concepto multidimensional, donde el contexto social juega un papel muy importante.

Este concepto de salud ha ido evolucionando a lo largo del tiempo, dado a que se empieza a diferenciar entre diferentes tipos de salud. Estas son fruto de la evolución histórica que ha sufrido el tratamiento de la enfermedad y las relaciones establecidas entre médico y enfermo entendiendo salud como estado dinámico que combina ausencia de enfermedad y bienestar biológico, experiencial y social de una persona (Devís, 1993).

La salud puede ser considerada desde varios puntos de vista como hemos comentado. El profesor Becerro (1989) señala la existencia de los diferentes tipos de salud:

- **Salud física:** relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales.
- **Salud mental:** relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto.
- **Salud individual:** estado de salud física o mental de un individuo concreto.
- **Salud colectiva:** consideraciones de salud en una colectividad o grupo social importante.
- **Salud ambiental:** estado de salud de elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Estos conceptos de salud conforman un concepto de salud muy amplio que no se limitan a la mera ausencia de enfermedades, sino que se asociaría a la capacidad de la persona para disfrutar de la vida sin preocuparse por las mismas. Es decir, quedaría claramente relacionado con el concepto de calidad de vida o bienestar al que aspiran todos los seres humanos.

Estrechamente unido a la salud nos encontramos con el concepto *estilo de vida*, el cual depende mucho de las motivaciones y personalidad de las personas, como de las pautas de conducta a la que estos estén acostumbrados. Podemos decir que es un componente básico de la calidad de vida en cuanto a vida agradable, bienestar, protección y progreso social.

Henderson, Hall y Lipton (1980) definen los estilos de vida como “el conjunto de pautas y hábitos comportamentales cotidianos de una persona”. En la misma línea argumental, Mendoza (1995) señala que el estilo de vida puede definirse como “el conjunto de patrones de conducta que caracteriza la manera general de vivir de un individuo o grupo” citado por Sánchez Bañuelos (1996)

“La concepción global e integradora de salud como estado de bienestar físico, psíquico y social encuentra en un paralelismo directo con el término calidad de vida sin llegar a ser sinónimos. No podemos concebir calidad de vida en ausencia del concepto salud y, nuestro propósito se centrará en promover estilos de vida que conduzcan hacia el logro de la misma” (Rodríguez, Pág. 43).

4.3. RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, CONDICIÓN FÍSICA Y SALUD

De la misma forma vemos que es necesario contemplar el significado de más conceptos como el de Actividad Física (AF). La actividad física puede ser contemplada como el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético de la persona. (Sánchez Bañuelos, 1996,) O como el conjunto de cualidades y capacidades motrices de un sujeto (Barbany et al., 1986). O como indica la OMS (2015)“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

La AF no debe confundirse con el Ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que implican movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas o del día a día.

Para los niños, la actividad física puede llegar a aparecer en múltiples momentos de sus vidas diariamente tales como en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, la propia educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias.

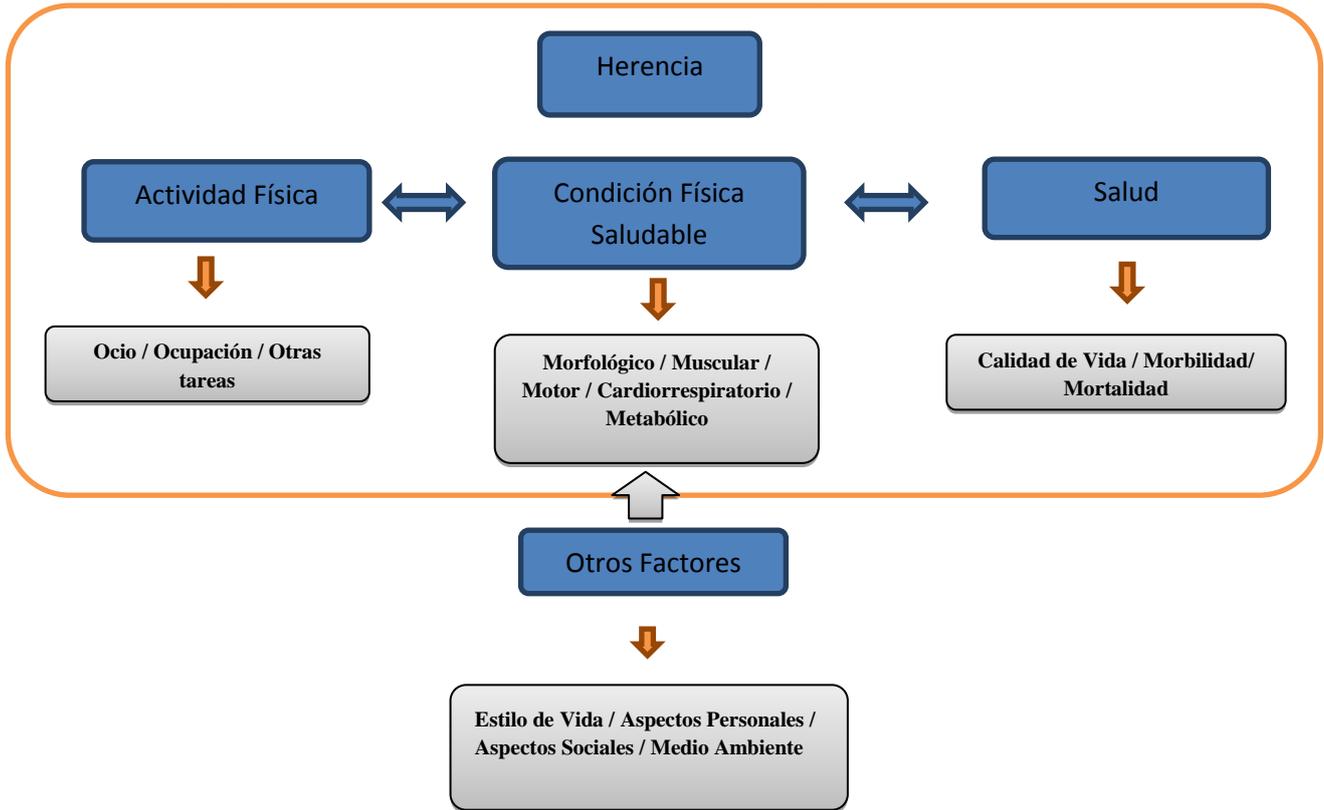
Además la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, autoestima, la interacción social y la integración. Por todo ello, podemos ver que existe una gran cantidad de factores que permiten al individuo lograr estar en una sintonía consigo mismo, podemos decir un estado de bienestar.

En definitiva, los hábitos de actividad física y los estilos de vida de los ciudadanos son elementos importantes del bienestar social y la salud de las personas, por lo que el ejercicio físico regular es positivo, tanto desde el punto de vista físico, como del mental y del social (Carron y cols., 1996)

Por otro lado no debemos olvidar ni confundir la Condición Física (CF). La CF o aptitud física es un conjunto de atributos físicos y evaluables que tienen las personas que están relacionados con la capacidad de realizar actividad física. De esta forma, la OMS define la condición física como “la habilidad de realizar adecuadamente trabajo muscular” (OMS, 1968) que implica la capacidad de los individuos de abordar con éxito una determinada tarea física dentro de un entorno físico, social y psicológico.

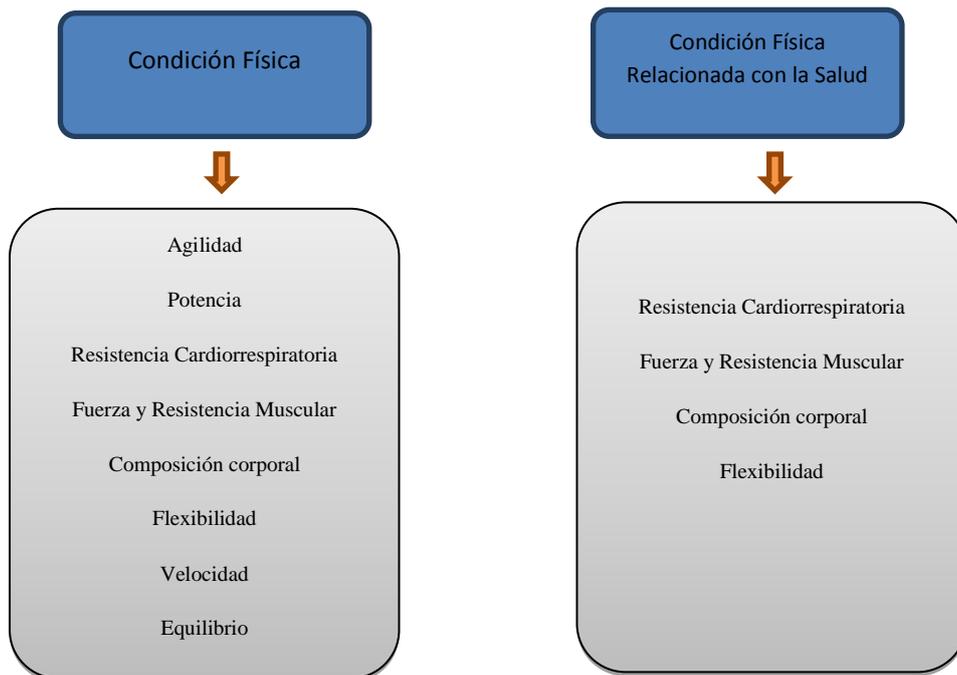
La estrecha relación entre salud y condición física queda plasmada en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud , como se refleja en la figura 1, , en el que se observa que el nivel de condición física está influenciado por la cantidad y tipo de actividad física realizada habitualmente. De la misma forma, el nivel de condición física puede influenciar y modificar el nivel de actividad física en la vida diaria y es proporcional al nivel de salud que posee una persona. De este modo, la CF influye sobre el estado de salud de las personas y al mismo tiempo en la actividad física habitual y el nivel de condición física que tengan las mismas.

▪ **Figura 1: Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud**



Debido a ello podemos diferenciar componentes de la condición física relacionada con la AF y otros con la salud. De tal forma que debemos diferenciar las relaciones, cuando entendemos la CF como “forma física o habilidad atlética” y la que relacionamos con la salud (Pate, 1988). Para ello nos ayudamos de la siguiente tabla que muestra los diferentes componentes de la CF en función a los diferentes puntos de vista.

▪ **Figura 2: Componentes de la condición física y la salud.**



En nuestro caso, buscamos los posibles hábitos físicos saludables por tanto, la CF como promotora de salud es en la que nos vamos a centrar ya que cobra una gran importancia dentro de nuestra sociedad, en la cual los alumnos estarán en poco tiempo. Su contribución puede llegar a ser determinante en la creación de hábitos positivos de salud, centrados fundamentalmente en la práctica regular de actividad físico-deportiva (Fox, 2000)

4.4. HÁBITOS SALUDABLES RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA

4.4.1 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Como ya hemos podido comprobar con anterioridad la educación para la salud es tarea de toda la sociedad, debe ser un trabajo conjunto entre la escuela, la familia y la propia sociedad. Además sabemos gracias a diferentes estudios que realizar AF posee grandes beneficios si se realiza de forma adecuada y sobretodo una actividad continuada y frecuente a lo largo de toda la vida tales como fisiológicos, psicológicos y sociales. La OMS al igual que el Ministerio de Sanidad establecen los diferentes beneficios que aporta la AF. En esta línea de ideas hay que destacar que la práctica de actividad física es un hábito muy saludable, y que existen indicios de que puede llegar a ser en algunos casos un generador en sí de otros hábitos saludables (González y Ríos, 1999)

- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional.
- Desarrollo y crecimiento equilibrado.
- Reduce el riesgo de enfermedades como hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión.
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas; y es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Ahora bien no debemos pasar por alto que la AF debe seguir unos principios generales de actuación para que sea beneficiosa y saludable para el organismo junto a unas medidas higiénicas que impidan producir una práctica de actividad física no saludable. Tratando de que los alumnos conozcan la forma adecuada de realizar actividad física, corrigiendo la idea generalizada de que la simple practica esporádica de AF produce efectos beneficiosos a la persona.

Con ello queremos explicar que no toda AF es saludable. Esta es saludable siempre y cuando no altere ese estado armónico físico, psíquico y social, que es la salud. Y esto mismo no sucede con algunas AF competitivas como el Deporte de Elite, o más en concreto el Deporte en Edad Escolar, ya que este tipo de AF condiciona a la persona dirigiendo sus objetivos hacia el rendimiento o la competición, haciendo que a veces se ponga en riesgo la propia salud del participante. Aquí se muestra un problema derivado de la AF realizada sin control ni supervisado por un especialista, puede llegar a aumentar el riesgo de sufrir consecuencias perjudiciales o nocivas para el sujeto.

▪ Principios Generales

- **Continuidad:** Tanto la práctica esporádica como excesiva pueden producir perjuicios al organismo.
- **Progresión:** La cantidad de ejercicio físico a realizar debe seguir una progresión de menos a más, en volumen e intensidad del esfuerzo.
- **Globalidad:** Debe dirigirse hacia el desarrollo armónico de todas las capacidades de la persona.
- **Adecuación:** Debe tener un tratamiento personalizado e individualizado acorde con las posibilidades y características de cada persona.
- **Mentalización:** Captar el objetivo en salud y recreación eliminando lo estresante y dañino para la práctica.

Se trata por tanto de que los niños conozcan la forma adecuada de realizar AF corrigiendo la idea generalizada de que la simple práctica esporádica de AF produce efectos beneficiosos a la persona, lo que conlleva muchas veces a frustraciones y abandono de la actividad en ocasiones por desconocimiento de la correcta realización de la misma.

4.5. PAPEL DEL DOCENTE

Para conseguir crear un hábito saludable de AF que persiga en el tiempo por parte del docente, es necesario generar durante la práctica sentimiento placenteros; es decir, hay que proponer experiencias agradables de AF que tengan un efecto favorable sobre la autoestima de los participantes ya que si no las experiencias son negativas y desagradables. Propiciando que los participantes puedan llegar a sentirse mal, angustiarse o estresarse lo que conlleva un abandono de dicha actividad. Por tanto la AF debe dirigirse hacia la consecución de actitudes positivas mediante actividades y juegos que supongan experiencias satisfactorias y gratificantes para los niños.

Según Delgado (1996) debemos planificar este tipo de AF orientada a la salud siguiendo una serie de premisas:

▪ Creación de Hábitos

- **De Trabajo durante la sesión:** Orden lógico de la sesión. (Calentamiento-Parte principal-Vuelta a la calma)
- **De Higiene Corporal y Actitud Postural:** De todo el cuerpo, aseo y ducha, adopción de posturas saludables.
- **Alimenticios:** Hidratación continuada, cuidar el balance energético y el aporte de nutrientes al organismo, evitar ingesta de sustancias no saludable, etc.
- **De conocimiento y Aplicación de los primeros auxilios en el ámbito escolar.**

▪ Desarrollo de la Condición Biológica.

Supone el desarrollo de las capacidades básicas, cardiovasculares, respiratoria, muscular, talla-peso, de una manera armónica acorde con el crecimiento y la maduración del alumno.

A través de estos hábitos del desarrollo corporal adecuado se posibilita la prevención de enfermedades y un correcto cuidado del cuerpo saludable.

- **Correcta utilización de espacios y Materiales.**

El correcto estado y utilización de los espacios y materiales se convierten en fuente de prevención de muchos accidentes. De lo que se deriva el concepto Seguridad.

- **Informe Médico.**

Es conveniente poseer un informe médico realizado por especialistas en medicina para evitar riesgos o peligros que pueden provocar la práctica de AF sobre la salud de los alumnos que poseen algún tipo de enfermedad. Con ello nos venimos a referir a las posibles Contraindicaciones para la práctica de dicha actividad.

Entre otras cosas lo que el docente debe fomentar en los alumnos son actitudes y refuerzos positivos que generen en los alumnos recuerdos de haber realizado AF junto a una buena experiencia. Por lo que los hábitos y actitudes saludables que debemos fomentar serían los de: Conseguir una higiene personal y del medio adecuada, efectuar una revisión médica periódica, llevar una adecuada alimentación equilibrada y sana, conseguir que los alumnos obtengan un descanso óptimo, que los alumnos consigan realizar una AF sistemática y moderada, y sobre todo evitar los excesos en el cuidado del cuerpo. Todo ello nos lleva a considerar aspectos claves relacionados íntegramente como son el concepto de Autonomía y Autoestima.

La visión que cada persona tiene de su Anatomía, de su cuerpo, va a determinar la conducta respecto a sí mismo y respecto a los demás. Por tanto en este sentido, los niños durante la edad escolar van a ir adquiriendo el conocimiento de su cuerpo y una valoración del mismo, que ha de ser positiva, desde el punto de vista afectivo, para que no se produzcan situaciones que puedan generar problemas futuros consigo mismo y con otras personas.

Para aclarar los términos debemos analizar profundamente otros conceptos como, el Auto concepto. El cual constituye el núcleo básico de la personalidad y no es otra cosa que la opinión que tiene una persona de su propia personalidad y su conducta. La cual se construye a partir de la propia observación de uno mismo como de la imagen que los demás tienen de uno, a partir de experiencias y contactos interpersonales.

El mismo lleva consigo una valoración que uno hace de sí mismo, a ello se le reconoce como Autoestima, la cual será unas veces positivas y otras no tanto. La cual utilizamos como criterio para establecer la propia conducta y el comportamiento de la persona. Este tema es muy importante tratarlo desde edades tempranas ya que esto puede llegar a ocasionar diferentes patologías relacionadas con la no aceptación de la propia imagen corporal.

Las diferentes patologías que pueden provocar la no aceptación de la imagen personal más habituales podemos encontrarlas como destacas la Obesidad y el sobrepeso, la anorexia y las malformaciones. Todo ello está íntegramente relacionado con el papel del docente, ya que la educación abarca este aspecto, el niño/a consiga una imagen positiva de sí mismo y de respeto a los demás con su propia imagen.

Podemos decir que la Educación Física juega un papel muy importante en la aceptación de la realidad corporal ya que es en nuestras clases donde todos estos aspectos pueden aflorar y darnos cuenta, advirtiendo el nacimiento de cualquier patología, así como de evitarla para que en cualquier momento este individuo no sufra las consecuencias de poder ser rechazado por su aspecto físico por el grupo social en el que se desenvuelve el sujeto. Por lo que es muy importante hacer ver a los alumnos/as que se debe aceptar a cualquier persona en un grupo de amigos y que todos acepten la diversidad y las diferencias que puedan existir entre los compañeros o miembros. Lo cual también está relacionado con la incorporación a las aulas ordinarias alumnos con necesidades especiales.

Sin lugar a duda la Educación Física puede llegar a ser el área que más fácilmente pueda contribuir a conocerse a sí mismo y a los demás, a aceptar sus limitaciones y superar sus problemáticas. Pero eso sí, mal enfocada puede provocar todo lo contrario y acrecentar patologías, por lo que la actitud del docente antes estos casos siempre será fundamental.

Después de la exposición del tema queda demostrada la importancia que tiene nuestra tarea para el mantenimiento y mejora de la salud y calidad de vida, a través de la creación de hábitos saludables desde las edades escolares, siendo una de nuestras intenciones fundamentales la creación del hábito de realizar AF de forma adecuada, ya que suponme el arma más efectiva para combatir al sedentarismo típico de nuestra sociedad y sus consecuencias a largo plazo. Esto además supone también un cambio importante en el tratamiento de nuestra área, que merece la pena llevar a cabo, incorporando estos aspectos saludables a los contenidos recreativos y lúdicos a impartir en las sesiones.

Tampoco debemos olvidar la gran misión de fomentar actitudes de respeto hacia el propio cuerpo y hacia la diversidad de nuestros alumnos, evitando y extinguiendo cualquier situación de discriminación que produzca en nuestras clases por motivos de no aceptación de la realidad corporal o conductas no saludables.

5. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación parte de la idea de realizar un cuestionario que pasaremos a alumnos del último ciclo de primaria en diferentes centros públicos para comprobar cuál es el grado o hábito que tienen los alumnos a la hora de realizar actividad física. Además de ver los diferentes agentes que influyen en la persona para realizar este tipo de actividades y sobretodo intentando ver si estos hábitos se mantienen en el tiempo. Para la elaboración del cuestionario de nuestra investigación hemos utilizado aspectos propios al igual que diferentes fuentes de información tales como otros cuestionarios existentes en la actualidad que estudian los hábitos de actividad física, estilo de vida y salud (IPAQ, SF-36, EQ-5D).

En nuestro caso nos hemos guiado en el cuestionario de hábitos y conductas físico deportivos de Pierón (1999) como cuestionario base para modificar las preguntas de nuestro cuestionario adaptándolo a la edad y al contexto de los participantes. El cuestionario es anónimo, compuesto por preguntas cerradas que facilita el manejo de los datos para su correcta evaluación. La práctica de la actividad física se asoció a una mayor autoestima, y la disminución de dichas actividades a la presencia de lesiones deportivas y o por falta de tiempo. Pierón y Telama previamente han aplicado y validado este cuestionario en población europea (Pierón, Ruiz, García y Díaz, 2008; Telama, Naul, Nupponen, Rychtecky y Vuollel, 2002).

Por otro lado, también cabe señalar los cuestionarios utilizados por diferentes autores en sus correspondientes estudios. En este sentido, Tercedor (2001) presenta un cuestionario relacionado con la actividad física y la salud de niños. Por su parte, Martín (2007) aplicó una serie de cuestionarios con el objeto de conocer el nivel de actividad física y de sedentarismo y su relación con las conductas alimentarias de adolescentes españoles. Polo (2008) realizó también una adaptación del cuestionario de evaluación de educación física en la E.S.O. (EFESO) con el fin de estudiar las conductas saludables y no saludables de los alumnos de E.S.O. de Aragón.

Tal y como define Manzano y col. (1996, pg.19) un cuestionario es “un cuadernillo que contiene el listado de todas las preguntas que utilizamos para obtener la información que interesa en la investigación. El cuestionario es un instrumento muy utilizado en la evaluación de los estilos de vida así como en el control de salud como fase previa a la iniciación de programas de actividad física (Mateo, 1993; Delgado, 1999; Botella y col., 2000), siendo uno de los instrumentos más útiles y empleados para la recogida de información, ya que permite (Tercedor y col. 1996):

1. Registrar la situación de partida en la que el alumno se encuentra (evaluación inicial).
2. Detectar las causas que motivan esa situación inicial.
3. Adecuar el proceso de enseñanza-aprendizaje a las posibilidades de cada alumno.
4. Evaluar conceptos y actitudes.
5. Aprovechar al máximo sus virtudes y minimizar sus defectos procediendo a su validación, pudiendo también utilizar otro tipo de instrumentos.

Además debemos tener en cuenta que los centros elegidos se encuentran en diferentes provincias del país por lo que debemos hacer hincapié en que los centros van a tener diferentes legislaciones, una la que rige en la Comunidad Valenciana [DECRETO 233/1997, de 2 de septiembre, del Gobierno Valenciano, por el que se aprueba el Reglamento Orgánico y Funcional de las Escuelas de Educación Infantil y de los Colegios de Educación Primaria. DOGV](#) y la otra que rige en la comunidad de Castilla y León, [ORDEN EDU/519/2014, de 17 de junio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León](#) que como ya sabemos pueden establecer diferencias entre ellas.

Por otra parte no podemos olvidarnos tampoco en este caso que los centros en cuestión se encuentran situados en diferentes provincias por lo que hay que tener en cuenta las diferencias en cuanto al medio natural en el que se encuentran, una dispone de montañas y la otra de mar, es decir el clima durante el año. Además de las distintas posibilidades que ofrecen tanto una como otra provincia, incluso el tipo de gente que vive en ellas.

5.1. PARTICIPANTES

La muestra elegida para la investigación consta de 40 alumnos y alumnas de entre 10 y 12 años del último curso del tercer ciclo de Educación Primaria de diferentes centros de la provincia de Alicante y Segovia. En esta investigación se ha querido diferenciar dos tipos de centros, el centro urbano y el centro rural, para poder observar y valorar los resultados y diferencias de los cuestionarios en diferentes centros y a la vez, en diferentes provincias.

En este caso hemos realizado los cuestionarios en alumnos de la provincia de Segovia en el CEIP La Pradera en Valsaín como centro rural, y también en la provincia de Alicante en el CEIP Azorín como centro urbano. Podemos observar que del total de participantes del estudio se pueden diferenciar que existen 12 alumnos en el centro rural de los cuales 7 son chicas y 5 son chicos. Por su parte en el centro urbano existen 28 alumnos de los cuales 17 son chicas y 11 son chicos.

5.2. TEMPORALIZACION

Esta investigación ha pasado por diferentes fases que a continuación plasmamos:

- ✚ Diseño de la investigación. (Marzo 2015)
- ✚ Reformulación del cuestionario.
- ✚ Solicitud y permiso a los centros. (Abril 2015)
- ✚ Realización de los cuestionarios.
- ✚ Análisis de los datos. (Mayo 2015)

5.3. DISEÑO

Para comenzar a diseñar la investigación ha sido necesario seleccionar justificadamente una muestra apta para nuestras pretensiones por ello nos hemos centrado en el final de la etapa de Educación Primaria que es la etapa en la que realizan un cambio significativo en las vidas de los alumnos/as donde deben conocer y aplicar diferentes aspectos de una vida saludable junto a unos hábitos como la actividad física diaria por ejemplo para mantener un estado de bienestar, un estilo de vida saludable a lo largo de sus vidas.

En mi caso he tenido la suerte de poder asistir a los centros nombrados para realizar la investigación gracias a mi asistencia en los centros de la provincia de Segovia durante mis prácticas del grado de la universidad de Valladolid en el campus de Segovia. En el caso del centro de la provincia de Alicante por medio de actividades físico deportivas que realizaba en el colegio en horas extraescolares.

Para conocer el grado que tienen los alumnos en esta fase de sus vidas se han utilizado y reformulado con las indicaciones y asesoramiento del tutor asignado un cuestionario creado a partir de Pierón (1999) entre otros como hemos nombrado anteriormente, validados y reformulados hacia el contexto donde hemos realizado el mismo.

5.4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este apartado plasmaremos los resultados significativos de la investigación llevada a cabo mediante los cuestionarios a los alumnos en los diferentes centros escolares nombrados anteriormente. Cabe destacar que la investigación se ha realizado en centros públicos con un ambiente sociocultural y medioambiental dispar, ya que nos basamos en centros que están situados en dos provincias distintas, uno aproximadamente en el centro de la península y otro en el sureste de la misma, o de otra forma una provincia del interior y otra costera. Creemos que hay que tenerlo en cuenta, ya que se puede dar el caso de que dependiendo del lugar donde se vive se puedan realizar unas acciones u otras, con un clima distinto en diferentes épocas del año entre otras, pudiendo afectar a las motivaciones de cada persona de diferentes maneras.

En nuestra investigación hemos intentado averiguar qué tipo de vida o estilo de vida tienen los alumnos antes de finalizar la etapa de Educación Primaria para saber qué tipo de hábitos saludables aprenden, adquieren y continúan ejerciendo los alumnos en sus vidas.

Gracias a la ayuda del elemento clave de nuestra investigación, los cuestionarios, hemos querido prestar mayor atención a los tipos de actividades que realizan los alumnos durante su tiempo fuera del horario escolar. Aunque también hemos dejado hueco para conocer las opiniones de los encuestados sobre las horas de clase en el colegio de Educación Física (EF).

A la hora de analizar los resultados de la investigación nos centraremos en primer lugar en algo que nos ha llamado la atención significativamente, el tiempo vinculado a actividad física o en nuestro caso a Educación Física en el horario escolar. Para ello debemos partir del punto en el que los alumnos del tercer ciclo de EP deben realizar dos clases de EF a la semana según establece la LOE, sin olvidarnos de los tiempos establecidos que tienen de recreo en los centros en el cual los alumnos no suelen descansar o relajarse, sino que normalmente suelen realizar

actividad física en el mismo centro, aunque habría que diferenciar en este caso el tiempo que utilizan en los recreos los chicos por un lado y las chicas por otro, que normalmente no realizan las mismas actividades. Este tiempo es muy importante en las relaciones de los alumnos ya que en él es donde se establecen sus relaciones personales y su crecimiento personal.

“El recreo es el momento en el que los alumnos pueden interaccionar libremente, sin la supervisión directa de un adulto. Así ensayan situaciones de la vida real, aprenden a negociar, a ceder, a trabajar en equipo, a ganar y perder de forma libre, experimentando sus propias reacciones y las de otros compañeros, aprenden de sus propios errores y crecen como personas. Eso quiere decir que empiezan a resolver sus conflictos” Menéndez (2014)

Ahora bien como ya sabemos la Salud es un término que abarca demasiados aspectos en torno a la persona como pueden ser aspectos higiénicos o posturales entre otros. Por lo que en nuestro cuestionario observamos que la única pregunta de todo el cuestionario que ha tenido una respuesta unánime por todos y cada uno de los participantes en el cuestionario ha sido la siguiente:

7. ¿Qué opinas de las clases de educación física de tu colegio? ¿Aumentarías las horas de Educación Física en el colegio a la semana? Todos y cada uno de ellos ha contestado la opción número 3. Me gustan mucho y al Sí que aumentarían las horas en el colegio. Todo ello nos hace reflexionar y pensar que los alumnos en esta etapa tienen un pensamiento positivo por las horas de EF, aunque se nos viene la idea de realizar esta misma pregunta a los alumnos que están cursando en este momento, o más adelante cuando estos mismos participantes se encuentren cursando la Educación Secundaria, para comprobar que tipo de respuestas dan los alumnos, si a todos les gustan mucho este tipo de clases o si van apareciendo diferentes síntomas en los adolescentes de preocupación por su bienestar o su imagen hacia los demás.

Por lo que podemos extraer información de estas preguntas, la conclusión que sacamos a los resultados obtenidos son que el tiempo que utilizan los alumnos/as en el horario escolar es mayormente reducido ya que no todos los alumnos utilizan igual el tiempo y la única área que utiliza una actividad física moderada es la de Educación Física. Lo que puede llevar a producir en algunos alumnos falta de ganas o motivación por realizar estas acciones, ya sea dentro o fuera del horario escolar.

En nuestro caso queremos comprobar que grado de hábitos saludables en cuanto a actividades físicas se refiere o cuánto tiempo dedican los encuestados a realizar este tipo de actividades dado al alto porcentaje de sedentarismo que está apareciendo en los jóvenes de nuestra sociedad.

En los datos de la investigación vamos a diferenciar los resultados entre los centros urbanos y rurales ya que pensamos que va a mostrar unos datos bastante reveladores en los que demostraran si existen diferencias entre los alumnos de los distintos centros. Para desarrollar los resultados obtenidos nos guiaremos de tablas y gráficos que junto a un comentario explicativo nos guíen sobre el significado de la información recogida.

Nos centraremos sobretodo en el tiempo que dedican los alumnos fuera del horario escolar, que es donde los alumnos realmente deben aplicar todos los conocimientos que adquieren en la escuela, primeramente nos fijamos en cuanto tiempo utilizan los alumnos fuera del horario escolar en realizar actividades deportivas en los diferentes centros, a través de las siguientes tablas podemos ver los resultados obtenidos:

2. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?

	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Menos de 1 hora	1	1	2
Entre 1 y 3 horas	2	2	4
Entre 3 y 5 horas	1	3	4
Más de 5 horas	1	1	2

	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Menos de 1 hora	1	4	5
Entre 1 y 3 horas	1	6	7
Entre 3 y 5 horas	3	3	6
Más de 5 horas	6	4	10

Podemos observar que tanto en un centro rural como en uno urbano los alumnos utilizan de media un total de entre 1 y 5 horas a realizar actividades deportivas. Añadiendo que es posible que en el CU, los alumnos tengan más a mano tanto información y propuestas de actividades deportivas como posibilidades a la hora de realizar algunas actividades deportivas ya sea bien por disponer de instalaciones al alcance de todos y/o cercanas a la vivienda habitual. En el caso del CR los alumnos se desplazan incluso de otros pueblos cercanos para acudir al centro, por lo que genera un inconveniente para muchos de ellos tener que desplazarse para realizar actividades deportivas. Podemos apreciar que sin que lleguen a existir diferencias significativas entre el sexo, en los alumnos del CU existe un mayor número de alumnos que practican deporte que en el CR.

Por otra parte debemos diferenciar el hecho de que según nos muestran los datos de la segunda pregunta, los alumnos del CR debido quizás a la gran diferencia que existe entre la localización o medio de un CU a un CR los datos que se obtienen son más favorables a los alumnos del CR ya que al contrario que pasaba anteriormente, estos tienen más disponible el hecho de ocupar su tiempo en realizar actividades recreativas al aire libre. Ya que no hay tanta aglomeración de gente, por tanto no hay demasiado tráfico y pueden disfrutar más fácilmente del medio en el que viven.

Al igual que podemos ver que en ninguno de los casos del CR hemos obtenido respuestas de que los alumnos realicen Deporte de lucha. Únicamente obtenemos respuestas de deportes individuales o deporte grupales. Por lo contrario en el CU si obtenemos respuestas de alumnos que realicen este tipo de deportes. Puede ser que como comentábamos anteriormente este tipo de actividades necesiten de un lugar específico para ser realizados y tengan más facilidades los alumnos del CU para realizarlos, debido además a que los padres de los alumnos que viven en las ciudades en ocasiones ven como una obligación formar a sus hijos en defensa personal y/o algún arte marcial debido a las preocupaciones de los mismos con respecto a la seguridad de sus hijos.

Ahora bien como ya sabemos tener una actitud positiva en la familia hacia la actividad físico-deportiva extraescolar de los niños influye claramente en el interés de los mismos por realizar estas prácticas (Ruiz Juan, García Montes y Hernández; 2001) Estos pueden llegar a tener roles diversos ya que deben crear climas positivos para la participación en este tipo de actividades tanto en sus hijos como con los que están a su cuidado, además de crear oportunidades para la práctica actuando como modelos a seguir para su realización. Sin olvidarse de que deben de interesarse por todos los ámbitos de la actividad física, el cómo se organizan para ello y el cómo lo practican y con quien.

A ello nos referimos dado a que los resultados obtenidos en la pregunta numero 4: ¿Con quién sueles realizar las actividades físicas? Hemos obtenido unos resultados con un alto porcentaje de encuestados que realizan AF con sus padres en ambos centros. Por lo que podemos volver a afirmar al igual que Nuviala, Ruíz y García (2003) “una actitud positiva de los padres genera interés en la práctica de sus hijos”. Lo que nos llama la atención es que en el CR aumenta considerablemente los alumnos que realizan actividades con los amigos. Información que trataremos más adelante.

Con respecto a los datos obtenidos en la pregunta número 6, puede parecer muy similar a la pregunta número 1, no es más que una prueba a los encuestados para ver si se correspondían los datos de ambas cuestiones. Para comprobar si en realidad entendían lo que se le preguntaba y saber si no estaban contestando por contestar, al libre albedrío.

Tabla 3: Frecuencia de práctica de deporte general.			
	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Menos de 1 hora	2	6	8
Entre 1 y 3 horas	3	9	12
Entre 3 y 5 horas	4	15	19
Más de 5 horas	6	5	11

De esta manera podemos apreciar que los alumnos en cierta manera han entendido el concepto de actividad deportiva como el hecho de realizar un deporte diferenciando el hecho de la actividad física. Dado por supuesto a que vemos una desviación mínima en las respuestas totales. Estos datos denotan y reflejan que debemos diferenciar entre chicos y chicas ya que como vemos existe un mayor número de chicas que de chicos en la muestra.

Siguiendo estudios anteriores como “Tiempo de ocio y práctica físico-deportiva en escolares (10-12 años) de la Región de Murcia” (García et al. 2012) observamos que los chicos llevan a cabo más AF que las chicas, las cuales se dedican a actividades sedentarias normalmente. Los chicos se encuentran más atraídos o motivados por la práctica de AF.

En nuestra investigación debemos tener claro y basarnos en unos criterios que tal y como indica la OMS recomienda una práctica aproximada de unos 60 minutos diarios en los más jóvenes de AF durante todos los días para conseguir verdaderos beneficios para la salud de los mismos.

A continuación mostramos los datos obtenidos en los dos centros en cuanto al uso de los alumnos en su tiempo libre de nuevas tecnologías como pueden ser el uso del ordenador y/ o consolas en este caso.

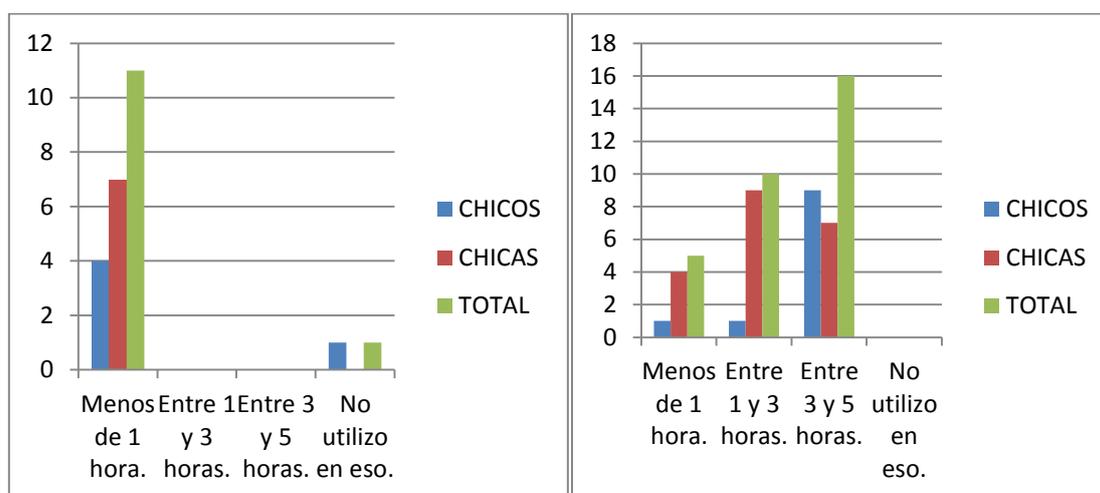
Cabe mencionar que últimamente el uso de los teléfonos móviles o Smartphone se está expandiendo rápidamente entre la sociedad y cada vez más padres dotan a sus hijos de estos aparatos, los cuales en ocasiones pueden resultar de gran ayuda pero que consigo pueden llevar un factor negativo si el uso que se les da es discriminado y sobretodo sin la supervisión de un adulto.

	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Menos de 1 hora.	4	7	11
Entre 1 y 3 horas.	0	0	0
Entre 3 y 5 horas.	0	0	0
No utilizo en eso.	1	0	1

	CHICOS	CHICAS	TOTAL
Menos de 1 hora.	1	4	5
Entre 1 y 3 horas.	1	9	10
Entre 3 y 5 horas.	9	7	16
No utilizo en eso.	0	0	0

Los resultados impactan ya que podemos apreciar una gran diferencia entre centros.

Gráfico 1: Frecuencia de usos de pc o consolas. CR - CU



Tal y como podemos observar en las gráficas, los alumnos del CR han demostrado que prácticamente no utilizan su tiempo libre en el uso de ordenadores o consolas y por tanto disponen de más tiempo para dedicarlo a otras tareas, debido en cierta manera al ambiente sociocultural en el que viven. En cambio los alumnos del CU dedican muchas más horas al uso de las nuevas tecnologías. Esto puede ser debido a que en las ciudades los alumnos no tienen la misma facilidad de disfrutar del medio en el que viven, al aire libre ya que es necesario estar al cuidado de los mismos debido a que su medio conlleva o supone más complicaciones.

Normalmente los alumnos al salir del centro escolar, muchos de ellos como hemos visto, acuden a realizar actividades deportivas, en muchos casos casi obligados por la necesidad de los padres a que estos realicen actividad física extraescolar. En muchas ocasiones es debido a que no tienen el tiempo suficiente como para practicar actividades físicas con ellos, por trabajo u otras

cuestiones lo que supondría un mal hábito o costumbre hacia los alumnos que finalmente puede derivar a entender la actividad física como algo molesto o como una obligación, creando en ocasiones estrés en el alumno. Y todo lo contrario, estas actividades deben ser o actuar como un estímulo para los alumnos con la finalidad de que despierten el interés del niño despertando motivación por lo que hace.

Los alumnos del CU suelen pasar mucho más tiempo en casa y muchos de ellos recurren a las nuevas tecnologías para entretenerse y pasar el rato. Este tipo de actos deben de estar siempre bajo la supervisión de un adulto. Aunque como ya sabemos en muchos casos a los que se derivan una falta de actividad física en los niños es debido al tremendo ritmo que tenemos hoy en día en nuestra sociedad; es decir, “por razones académicas y laborales, las cuales se traducen en la falta de tiempo (Zhang y cols, 2007), cuestiones económicas y socioculturales que impiden la práctica de la actividad física (Weiss y cols, 2007), el uso exagerado de la televisión, la computadora y el internet (Tamelin y cols, 2007; Kuriyan y cols, 2007), condiciones ambientales e infraestructura no propicias (Evenson y McGinn, 2005; Merchant y cols, 2007) y otras razones como la edad avanzada, sobrepeso y escasa salud (Weiss y cols, 2007) hacen que los alumnos sean los que sufran quizá en mayor medida una falta de atención en este sentido, por lo que puede aparecer el indicado factor sedentario” José Alberto López Díaz (2008) . Ya que los alumnos con el tiempo comienzan a realizar un hábito cómodo en sus vidas el cual no siempre es el más saludable.

Observamos que los datos que obtenemos sobre cuantas horas diarias utilizan para ver la televisión en nuestro cuestionario se normalizan un poco respecto a los alumnos de ambos centros. El 82% de los encuestados ocupan su tiempo entre 1 y 3 horas al día en ver la televisión, lo que denota que una gran medida los alumnos utilizan bastante tiempo al día, entretenidos delante de la televisión. En cambio solo hay un 12% de ellos que apenas utiliza su tiempo en eso con menos de 1 hora al día, y únicamente el 5% está entre 3 y 5 horas viendo la televisión y únicamente un 1% está más de 5 horas. Los resultados de nuestro cuestionario concuerdan con la encuesta nacional de García Ferrando (2006), según la cual, ver la televisión y estar con la familia se convierten en las actividades más importantes de tiempo libre, quedando la práctica de AF en un lugar mucho más abajo en el ranking.



Gráfico 2: Horas al día viendo la televisión.

Después de recopilar todos los datos en los cuestionarios, podemos concluir que existen grandes diferencias entre alumnos de ambos centros. Unos utilizan más tiempo en realizar una serie de actividades que otros no, como ya hemos podido comprobar. Esta circunstancia es debida, probablemente, a la preferencia de otro tipo de actividades de ocio pasivo que se están imponiendo en nuestra sociedad, sobretodo en grandes ciudades. Todo ello está provocando en nuestros jóvenes unos niveles muy altos de sedentarismo que están repercutiendo de manera muy negativa sobre su salud.

Una de las causas que provocan este tipo de malos hábitos quizá sea que desde la propia sociedad se da a entender que vivimos en una competición y de ello en algunos aspectos que la práctica de actividad físico-deportiva de forma competitiva genera un abandono en aquellos escolares que no se sientan competentes para dicha práctica de competición.

Este hecho plantea la necesidad de establecer una relación de la actividad físico-deportiva y la calidad de vida más allá del “deporte” como manifestación competitiva. Ya que evidentemente conforme crecemos o avanzamos en edad surgen otras necesidades de práctica físico-deportiva que se alejan de los modelos competitivos y que presentan claras diferencias, como por ejemplo en función del sexo.

CONCLUSIONES

En dicho apartado exponemos las conclusiones extraídas de la investigación que junto a los resultados de la investigación contrastamos los datos con los objetivos propuestos. Entre los cuales podemos observar que existen diferencias entre los alumnos de distintos centros.

Antes que nada, para empezar, debemos decir que una vez finalizada esta primera investigación formal, nos hemos dado cuenta de que la muestra utilizada para la investigación se ha quedado escasa ya que no pueden denotar unos resultados con los cuales se pueda dar un resultado general. Además este hecho nos hace pensar en que quizá lo ideal hubiera sido realizar esta misma investigación pero en una muestra de CR y un CU de la misma provincia, para poder evitar las diferencias que se tienen, en cuanto al medio entre otras, de las distintas provincias y descartar estas diferencias. Ya que con los datos que hemos recogido en esta investigación no hemos podido extraer toda la información necesaria como para poder establecer unos datos que nos indiquen el grado general que tienen los alumnos en cuanto a participación en actividades físicas entre los diferentes centros. Partiendo de la base de que tenemos datos muy dispares, por el hecho de ser dos centros con muchas diferencias como provincia, legislación, entre otros.

Por ejemplo los alumnos del CR se decantan más por actividades físicas, que normalmente las realizan con amigos y familiares, que por practicar una actividad deportiva en concreto. Sin embargo los alumnos del CU están más atraídos por las actividades de ocio pasivo, que son las que más se destacan en estos momentos en las ciudades que suelen realizarlas con amigos. Es decir, de esta forma se podrían realizar investigaciones y observar de mejor forma los niveles que existen en una misma provincia en las edades correspondientes de la investigación en ambos tipos de centros en cuanto a actividad física y/o calidad de vida, etc. Para que una vez finalizada la investigación se pudiesen dar e identificar con una mayor muestra y diferenciados por provincias y tipos de centro algunos patrones o estilos de vida en alumnos de la misma zona que nos lleven a dar unos resultados más generalizados. De esta forma se podría comparar con los datos de otra provincia, intentado dar un resultado más general.

Por parte de todos los alumnos encuestados, realizarían un aumento de la AF durante el horario escolar en esta etapa, no está demás dejar constancia de que quizá debería sufrir un aumento, no solo quizá en la propia área de EF sino quizá en algún área más, así como la práctica de actividades motrices de intensidad moderada.

Además hemos observado que en las preguntas del cuestionario no hemos hecho una distinción del tipo de AF. Es decir, nos hemos basado en que la mayor parte de los sujetos realizan más de 60 minutos diarios en realizar AF, sin tener en cuenta la intensidad del ejercicio. A ello nos referimos ya que es posible que se pueda realizar una distinción entre los alumnos entre los que realicen una AF moderada y los que no, conociendo verdaderamente los alumnos que la practican y saber con más certeza los que disfrutan de los beneficios saludables que este tipo de actividades trae consigo.

Por otra parte observamos que la realización de AF por parte de los alumnos en horas extraescolares esta siempre condicionada por la motivación que reciben los alumnos por parte del círculo social en el que se desenvuelven con especial atención a los padres y en particular a familiares, amigos, profesores, monitores, entrenadores etc.

Normalmente los alumnos realizan con mayor frecuencia deportes colectivos con amigos y se deja la realización de AF a los familiares. Sin olvidarnos el espíritu competitivo que nos ofrece el deporte, como hemos visto quizá para la realización de un hábito saludable, el ámbito competitivo no tiene por qué ir de la mano con el concepto salud, como hemos visto la competición en la mayor parte de las veces nos lleva al extremo para conseguir el mayor éxito posible, poniendo en riesgo la salud de los participantes.

Hoy en día vivimos en una sociedad en la que estamos muy condicionados a una infinidad de aspectos como horarios y prisas, trabajos, comida rápida, entre otros los cuales muchas veces nos hacen cambiar de hábitos. Lo que se debe es intentar es minimizar los “daños” que puedan impactar en los ciudadanos sin olvidar que la salud es uno de los temas más importantes, que también se educa y que no debemos pasar por alto desde la escuela. Sin olvidarnos que por parte del profesorado tiene una función importante en el futuro de sus alumnos, que forman parte de esta sociedad, fomentando actitudes de respeto hacia el propio cuerpo y hacia el de los demás aceptando la diversidad del alumnado, entre muchas otras funciones.

Además pensamos que sería bueno que se incorporasen aspectos saludables a los contenidos recreativos y lúdicos a impartir en las sesiones del área de EF ya que supondría combatir el temido sedentarismo y sus consecuencias, incluso aventurándonos podríamos decir que sería bueno incluirlo en todas las áreas para que no se vea como algo exclusivo de la Educación Física.

Tal y conforme vemos en los datos recogidos en el cuestionario, podemos observar que los alumnos se sienten influenciados por diversos tipos de agentes que se encuentran en sus vidas, diferentes en cada centro tales como el medio natural en el que se encuentran, el ritmo de vida en un sitio u otro, las familias, los amigos. Es posible que realizando otro tipo de preguntas en el cuestionario, los alumnos hubiesen contestado aportándonos otro tipo de datos o información que nos revelaran de una forma más evidente que tipo de agentes son los que influyen en los alumnos desde el punto de vista de los alumnos, que son los que realmente lo padecen, los cuales no tenemos por qué detectarlo nosotros ya, que quizá no nos podamos ponernos en su situación. Observamos que los hábitos dependen del medio en el que se encuentren los alumnos, ya que ambos tienen tanto facilidades como dificultades para realizar una serie de actividades u otras. Nos referimos a que el ritmo de vida que se suelen tener en las ciudades es algo más ajetreado que en un pueblo o varios, pero ello debería ser valorado con una muestra de la misma provincia como decíamos anteriormente para que sea más eficaz y concreto.

No encontramos un nivel de AF destacable en ninguno de los centros entre los que los alumnos no tengan un buen nivel de AF, es bien que por parte de la mayoría de encuestados es aceptable el nivel, lo cual como sabemos produce beneficios saludables en los participantes de ambos centros. Pero eso sí, detectamos que los alumnos del CU utilizan más tiempo libre en las nuevas tecnologías como mero entretenimiento, mientras que los del CR no lo utilizan tanto y tienen más tiempo libre disponible para utilizarlo en otras cosas. A lo que se suma que el nivel de estrés en las ciudades puede llegar a ser más alto, debido a todo lo que hemos visto, por lo que entendemos que existe un mayor número de agentes condicionantes en la vida habitual de los alumnos.

En cuanto a los cambios en los hábitos saludables y AF lo podemos relacionar directamente con los cambios producidos en la sociedad. Este hecho nos hace reflexionar y pensar en posibles aplicaciones futuras, ya que si no detectamos un nivel escaso de AF en los alumnos al terminar la etapa primaria, es posible que las conductas o el estilo de vida en los alumnos empiecen a cambiar notablemente cuando adquieren ciertas responsabilidades en sus vidas y avanzan por la etapa de Educación Secundaria en la que quizá empiece a darse casos de abandono en ciertas costumbres o hábitos que hagan que aumente considerablemente ese temido sedentarismo que se observa en la población.

Por consiguiente y teniendo en cuenta las cuestiones comentadas al comenzar este apartado, sería recomendable realizar una investigación con los mismos alumnos o con más cuando estén cursando la etapa secundaria y valorar los datos para ver si siguen utilizando las mismas horas a unas actividades u otras que lo hacían antes y con quien las realizan, para ver si se detectan las posibles causas del abandono de la AF y sobretodo intentando establecer unas posibles soluciones para evitar o por lo menos detectarlo, intentado la disminución de este tipo de casos sin abandonar nuestra función como docente.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz, E. (2000). *La alimentación y el sueño. Bases para un buen desarrollo de los hijos*. Madrid: Editorial EOS.
- Carron, A., Hausenblas, H. A. & Mack D. (1996). *Social influence and exercise: a meta-analysis*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 1-16
- 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(2):126-31.
- 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>
- Delgado, M. & Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en Educación para la salud desde educación física*. Barcelona. Inde.
- Delgado, M., Tercedor, P. & SOTO, V. GRUPO CTS 545 Actividad física, deporte y ergonomía para la calidad de vida. Universidad de Granada.
- Delgado, M. (1996). *Actividad física para la salud en Educación Primaria. Estrategias metodológicas para el aprendizaje de los contenidos de la Educación Física Escolar*. Promeco. . Linares. Universidad de Granada. 137-146.
- Devís, J. & Peiró, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares de EF: la salud y los juegos modificados*. Barcelona. Inde.
- Devís, J. & Peiró, C. (1993). *La actividad física y lapromocion de la salud en niños/niñas y jóvenes. La escuela y la educación física*. *Revista de psicología del Deporte* 4, 71-86. Recuperado de:
https://alojamientos.uva.es/guia_docente/uploads/2012/406/40658/1/Documento5.pdf
- Fox, K. (2000). *Promoting activity in young people: Key psychosocial considerations*. En *Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Salud* (pp. 89- 103). Jerez: FETE-UGT
- Fraser, K. (1991). *El cuidado del cuerpo*. Madrid: Ediciones Plesa.
- González, A. y Ríos, M. (1999). *Crece con el deporte*. En G. Nieto y E. J. Garcés de Los Fayos (Coords.), *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*, 2, 456-469. Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

- *Guía para la promoción de la salud en los centros docentes de Castilla y León*. Junta de Castilla y León. Consejería de Sanidad. 2006. Recuperado de: <http://www.castillalamancha.es/sites/default/files/documentos/20120511/guia20eps20ambito20ensenanza.pdf>
- Hellin, P. (2003) *Hábitos físico-deportivos en la Región de Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo formativo de Actividades Físico-Deportivas*. Tesis Doctoral. Universidad de Murcia.
- López Díaz, J. A. (2008) *Ciencia en la frontera: revista de ciencia y tecnología de la UACJ*, Vol. VI.
- Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre de Educación.
- Marcos Becerro, J.F. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- Martín, M. (2007). *Nivel de Actividad Física y de Sedentarismo y su Relación con Conductas Alimentarias en Adolescentes Españoles*. Tesis doctoral. Universidad de Granada.
- Marbán Prieto, J. M. (2008). *Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Primaria*. Universidad de Valladolid. Recuperado de: <http://www.feyts.uva.es/sites%5cdefault%5cfiles/MemoriaPRIMARIA%28v4%2c230310%29.pdf>
- Manzano, V. & col. (1996). *Manual para encuestadores*. Barcelona. Ariel Practicum
- Maurice Pierón (2005). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. INDE, Barcelona.
- Mendoza, R. (1995). *Situación actual y tendencias en los estilos de vida del alumnado*. Primeras jornadas de la red europea de escuelas promotoras de salud en España. Granada.
- Menéndez, B. (04/02/2014 - 01.22h) Fuente: ABC.es <http://www.abc.es/familia-educacion/20140204/abci-recreo-colegios-gestion-201401311107.html>
- Miranda, J. (1999). *Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte*. Barcelona: Paidotribo, 4, 1553.
- Nuviala, A., Ruíz, F., Y García, M. (2003). “*Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes. La influencia de los padres*”.
- Organización Mundial de la Salud. *Relaciones entre los programas de salud y el desarrollo social y económico*. Ginebra: OMS; 1968.
- Pate, R.R. y Blair, S.N. (1978). *Exercise and the prevention of atherosclerosis: pediatric implications*. En W. Strong (ed.) *Pediatric Aspects of Atherosclerosis* (pp. 251-286). New York: Grune and Stratton.

- Polo, I. (2008). *Evaluación de la enseñanza de la Educación Física en la E.S.O. en Aragón, e implementación de un programa de entrenamiento en habilidades y estrategias docentes implicadas en la promoción de actitudes y conductas saludables*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Ramos, A., Hernández, R.P., Rivera, J.M., & Wall, A. (2010) *Cuestionario de hábitos de actividad física de Maurice Pierón: estudio de validación para población mexicana aparentemente activa*. Revista Electrónica de Ciencia y Tecnología Biomédica. 12, 2. Red de Comunicación e Integración Biomédica.
- Rodríguez, P. (2006). *Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona. Inde
- (RD 1513/2006, pág.43075)
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Tercedor, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Madrid: Gymnos.

8. ANEXOS

8.1 ANEXO 1

PETICIÓN FORMAL A LOS CENTROS:

Cristian Agulló Gama

C/ Poeta Leopoldo Panero, 2, 03011
Alicante

Alicante 1 de abril de 2015

C.E.I.P. AZORÍN
Calle del Biólogo Konrad Lorenz, 5,
03015 Alicante

Estimado señor/a:

Me dirijo hacia usted para solicitarle el permiso necesario para realizar un cuestionario sobre los hábitos en actividad física y salud del alumnado de su centro en la última etapa de educación primaria, inmerso en una investigación por mi parte, en el trabajo de fin de grado en Educación Primaria desde el campus universitario “María Zambrano” en la provincia de Segovia.

Los cuestionarios son anónimos y con preguntas fáciles y adecuadas al nivel. Para que pueda valorar las cuestiones realizadas le adjunto una copia del cuestionario para su evaluación.

El objeto de estudio principal de la investigación mediante las preguntas del cuestionario es conseguir los datos suficientes como para poder realizar una valoración media estadística en cuanto a hábitos de actividad física de los alumnos de diferentes centros dentro del último ciclo de Primaria. Intentando identificar los factores que relacionan los hábitos saludables y el estilo de vida.

Con todo lo recogido en estos cuestionarios queremos observar los factores que influyen en la calidad de vida, el estilo de vida y los hábitos en actividad física y salud que tienen los alumnos en este momento y sobretodo saber que podemos hacer para que perduren los buenos hábitos. Además junto a esta colaboración podremos valorar si existen diferencias entre los alumnos de diferentes provincias del país, dado a que también vamos a realizar estos cuestionarios en algún que otro centro público de la provincia de Segovia.

Sin más por el momento espero su contestación, ante cualquier duda o aclaración estoy a su entera disposición.

Un saludo.

Cristian Agulló Gama

8.2. ANEXO 2

CUESTIONARIO SOBRE ACTIVIDAD FISICA Y SALUD.

A continuación en el siguiente anexo mostramos las diferentes preguntas del cuestionario elaborado y pasado a los alumnos:

- ❖ El siguiente cuestionario consta de diferentes preguntas que tratan sobre los hábitos de actividades físicas y estilo de vida que tienen los alumnos del tercer ciclo de primaria, formando parte de un estudio de investigación por un alumno de la Universidad de Valladolid, en el Campus de Segovia. Las respuestas que se obtengan son totalmente anónimas sin reflejar en ningún momento los datos personales del estudiante; todo ello nos permitirá realizar unas valoraciones y conclusiones que plasmaremos en la investigación.
- ❖ Por favor, rogamos que se responda a las siguientes preguntas marcando con una **X** aquella que elijas, con la mayor sinceridad posible.

CUESTIONARIO

Edad:	CHICO	CHICA
	Colegio Rural	Colegio Urbano:

- 1. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?**
 1. Menos de 1 hora.
 2. Entre 1 hora y 3 horas.
 3. Entre 3 y 5 horas.
 4. Más de 5 horas.

- 2. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, ir en bici, nadar y correr?**
 1. Menos de 1 hora.
 2. Entre 1 hora y 3 horas.
 3. Entre 3 y 5 horas.
 4. Más de 5 horas.

- 3. Si realizas actividades físicas en clubes deportivos, fuera del horario escolar, ¿Cuáles realizas normalmente?**
 1. Deportes individuales. (Natación, etc.)
 2. Deportes Grupales. (Fútbol, etc.)
 3. Deportes de Lucha. (Karate, etc.)
 4. No realizo.

- 4. ¿Con quién sueles realizar las actividades físicas? (Amigos, padres, tíos, hermanos, monitores, entrenadores.....)**
1. Padres o hermanos.
 2. Amigos
 3. Abuelos.
 4. Otros Familiares.
- 5. ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?**
1. Sí.
 2. No.
 3. No sabe, no contesta. .
- 6. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana prácticas deporte?**
1. Menos de 1 hora.
 2. Entre 1 hora y 3 horas.
 3. Entre 3 y 5 horas.
 4. Más de 5 horas.
- 7. ¿Qué opinas de las clases de educación física de tu colegio?**
1. No me gustan nada.
 2. No sirven para nada.
 3. Me gustan mucho.
 4. No sabe, no contesta.
- **¿Aumentarías las horas de Educación Física en el colegio a la semana?**
1. Sí.
 2. No.
- 8. ¿Cuánto tiempo pasas haciendo deporte con tus amigos/as fuera de las horas de clase?**
1. Menos de 1 hora.
 2. Entre 1 hora y 3 horas.
 3. Entre 3 y 5 horas.
 4. Más de 5 horas.
- 9. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas al día usas en juegos de ordenador o consola?**
1. Menos de 1 hora.
 2. Entre 1 hora y 3 horas.
 3. Más de 3 horas.
 4. No utilizo en eso.

10. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas al día estas en casa viendo televisión?

1. Menos de 1 hora.
2. Entre 1 hora y 3 horas.
3. Entre 3 y 5 horas.
4. Más de 5 horas.