



Universidad de Valladolid

ESCUELA DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS A LA ESCUELA

Presentado por: Alejandro Ruiz Soria

Tutelado por: Juan Manuel Gea Fernández

Resumen: Fomento sobre los desplazamientos activos en el ámbito escolar.

Con el presente trabajo, nos proponemos un recorrido de doble dirección. Por un lado, se presenta el ámbito de los diferentes tipos de desplazamientos del alumnado desde sus casas hasta el colegio, potenciando los desplazamientos activos y relacionándolo con la tendencia al sedentarismo que la infancia sufre hoy en día, así como con el fomento de los hábitos de vida saludables, tanto alimenticios como de actividad física y la gravedad de la contaminación producida por los motores de combustión. Por otro lado se realiza una propuesta de intervención para el CRA “Los Almendros” en la localidad de La Lastrilla (Segovia).

Palabras clave: educación primaria, desplazamientos activos, sedentarismo, hábitos de vida saludable, actividad física.

Abstract: Promotion of active displacements in the school environment.

With this work, we propose a double direction route. On the one hand, the scope of the different types of displacements of students from their homes to the school is presented, promoting active displacements and relating it to the tendency towards sedentary lifestyle that children suffer today, as well as the promotion of habits of healthy life, both nutritional and physical activity and the severity of the pollution produced by the combustion engines. On the other hand we realised an intervention proposal is made for the CRA “Los Almendros “in the location of La Lastrilla (Segovia).

Key words: Primary education, active displacements, sedentary lifestyle, healthy lifestyle habits, physical activity.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	4
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	5
4. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA.....	7
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	9
5.1. ANTECEDENTES	9
5.2. ORIGEN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PRIMARIA.....	13
5.2.1. La actividad física en primaria	13
5.3. ORIGEN DE LOS DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS.....	15
5.3.1. Los desplazamientos activos a la escuela.....	15
5.4. PROYECTOS DE DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS REALIZADOS EN ESPAÑA.....	18
6. PROYECTO EN EL CRA LA LASTRILLA.....	20
7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	23
8. CONCLUSIONES.....	27
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	30
10. ANEXOS	34
ANEXO 1.....	34
ANEXO 2.....	35
ANEXO 3.....	37
ANEXO 4.....	38
ANEXO 5.....	40
ANEXO 6.....	41
11. ENLACE A LA PRESENTACIÓN	42

1. INTRODUCCIÓN

Con este Trabajo Final de Grado (TFG) se pretende concienciar a la población sobre la necesidad que tenemos hoy en día de movernos, especialmente los niños y niñas que están en la etapa de Educación Primaria ya que sus índices de obesidad infantil están aumentando y es necesario cambiar esta tendencia. Además, con esta propuesta contribuimos a reducir la contaminación atmosférica producida por los motores de combustión que hay circulando por nuestras calles día a día, tanto de coches, como motos y autobuses. Para conseguir todas estas propuestas, se va a fomentar y dar a conocer el Desplazamiento Activo a colegios. Especialmente va dirigido a aquellos que no tienen constancia de ello, o que no toman medidas para llevarlo a cabo. Con este, se quiere promocionar el traslado diario del estudiante y miembros de la comunidad educativa, a pie o en bicicleta, para ir y volver del colegio. Se analizan las fases y condiciones que se deben tener en cuenta para realizar un proyecto de estas características en un centro educativo cualquiera. Además se recogen y analizan los datos para elaborar un plan especial para el centro de La Lastrilla del CRA “Los Almendros”, en el municipio de Segovia (España).

2. OBJETIVOS

- Conocer el origen del Desplazamiento Activo así como diferentes formas de ponerlo en práctica que se han iniciado en otros contextos.
- Analizar la importancia de la actividad física y por consiguiente de la Educación física escolar, derivando en el Desplazamiento Activo.
- Descubrir y conocer el Desplazamiento Activo por parte de toda la Comunidad Educativa.
- Realizar una propuesta de intervención de Desplazamiento Activo al CRA “Los Almendros” en La Lastrilla (Segovia)

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La Educación física tiene una importancia que no se ve reflejada en el día a día de la asignatura, ya que los profesores de esta asignatura, se encuentran con que tienen una valoración muy baja de la materia que imparten. Esto hace que su enseñanza no sea tan efectiva como debería, debido a la escasez de material, a la falta de horas para dicha asignatura y a la actitud de alumnos y alumnas hacia la Educación física. (Sáez-López Buñuel, 1999)

Este trabajo tiene la pretensión de descubrir y potenciar los desplazamientos activos, así como observar de qué manera influye a la hora de alcanzar, en todo el alumnado, unos hábitos saludables diarios. Los desplazamientos activos, también pueden servir como medida para influir en la conciencia medio ambiental y el cambio climático, además de mejorar de la socialización del alumnado.

Es innegable que los niños, hoy en día, son por lo general mucho más sedentarios que en el pasado. Según Ureña Bonilla, Araya Ramírez, Sánchez Ureña, Jorge Salas y Blanco Romero (2010), el sedentarismo se produce por la falta de promoción de estilos de vida activos, relacionados directamente con un mayor gasto energético. De esta forma podríamos reducir el problema que esto trae consigo, el sobrepeso.

Los docentes debemos preocuparnos por la salud del alumnado y fomentar la actividad física, para, de esta forma, conseguir unos hábitos saludables en ellos que perduren durante toda su vida.

Una de las formas más cercanas que tenemos los docentes para hacer que aumente el nivel de actividad física en nuestro alumnado, es desplazándose activamente al colegio, es decir, ir a colegio andando o en bicicleta. La educación primaria es una de las etapas más importantes en la vida del individuo, ya que en ella se crean hábitos de conducta en el ser humano que estarán presentes durante el resto de sus vidas. Es por ello, que se debe hacer que los alumnos adquieran el hábito de ir al colegio caminando, y que se den cuenta de que no solo están realizando actividad física al ir y venir de clase, sino que también están contribuyendo con el medio ambiente, sin realizar una contaminación innecesaria. Los beneficios de esta actividad no acaban aquí, ya que es muy posible que dos o más alumnos de cierto colegio vivan en la misma zona y puedan desplazarse de

forma conjunta al centro, por lo que también se está incentivando la socialización del alumnado, otro de los aspectos clave en su desarrollo

A través de la realización de un estudio de casos, con alumnos de educación primaria, se pretende en el presente trabajo conocer cuál es la forma de transportarse que utiliza el alumnado para desplazarse hasta el colegio y como, mediante la presentación y el fomento de rutas marcadas por la ciudad o el pueblo, puede aumentar el porcentaje de alumnos que se suma al desplazamiento activo, favoreciendo el mismo.

Para ir concretando, dicho trabajo se llevará a cabo en el Colegio Rural Agrupado de “Los Almendros”, situado en el municipio de La Lastrilla. Debido a la información presente, se sabe que a la entrada y a la salida del colegio, se forman grandes atascos, por lo que es necesario implementar una propuesta de desplazamientos activos. Se trata de un municipio idóneo, con poca población y sin una dimensión demasiado extensa. Se intentará contar con el apoyo del ayuntamiento del pueblo para la creación de dichas rutas escolares, y con el apoyo de diferentes docentes que puedan acompañar a los alumnos por las diferentes rutas creadas.

4. CONTRIBUCIÓN A LAS COMPETENCIAS DE GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Los estudiantes del Grado de Educación Primaria deben adquirir durante sus estudios una relación de competencias específicas. Con el presente trabajo “Desplazamientos Activos a la Escuela” se cree conveniente citar aquellas que tienen relación con este. Estas competencias aparecen en el Decreto 3857/2007:

- Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.
 - o Esta competencia la trabajamos en los desplazamientos activos mediante el aprendizaje de rutas hacia y desde el colegio, colaborando entre alumnos, docentes y profesionales del centro.
- Diseñar y regular espacios de aprendizaje en contextos de diversidad y que atiendan a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos que conformen los valores de la formación ciudadana.
 - o En los desplazamientos activos debemos crear estos “espacios” por la ciudad o el pueblo para que los alumnos puedan guiarse de forma autónoma para llegar al colegio. Ni que decir tiene que se crearán para que incluyan a toda la diversidad del alumnado.
- Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes.
 - o En este caso fomentaremos la convivencia sobretodo fuera del aula. Suponiendo que surgiera algún conflicto, se resolvería de manera pacífica y se podría una solución para que esto no vuelva a ocurrir.
- Conocer la organización de los colegios de educación primaria y la diversidad de acciones que comprende su funcionamiento. Desempeñar las funciones de tutoría y de orientación con los estudiantes y sus familias, atendiendo las singulares necesidades educativas de los estudiantes. Asumir que el ejercicio de la función docente ha de ir perfeccionándose y adaptándose a los cambios científicos, pedagógicos y sociales a lo largo de la vida.

- En los inicios de la implantación del proyecto de los desplazamientos activos en el colegio, se deben realizar reuniones y tutorías en las que se incluyan a los alumnos, así como a las familias y docentes del centro.
- Colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa y del entorno social. Asumir la dimensión educadora de la función docente y fomentar la educación democrática para una ciudadanía activa.
 - Para que los desplazamientos activos sean efectivos, lo idóneo sería contar con el apoyo del ayuntamiento del municipio en el que se encuentre el colegio, para que mediante su ayuda, se creasen las rutas por dicha ciudad o pueblo.
- Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.
 - Mediante los desplazamientos activos no solo se realiza actividad física diariamente, sino que se contribuye a la disminución de la emisión de gases contaminantes al no tener que utilizar ningún medio de transporte que contamine.
- Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.

Mediante los desplazamientos activos los alumnos obtendrán un mayor rendimiento en el aula, lo que hará que los docentes puedan mejorar su labor.

5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

5.1. ANTECEDENTES

Los desplazamientos activos han estado siempre presentes desde que se creó la escuela, pero es cierto, que nunca se ha potenciado y promocionado de la forma que debería. Hoy en día, debido al sedentarismo y al cambio climático en el que nos estamos viendo envueltos, hay numerosas corrientes para incentivar los desplazamientos activos a la escuela. Estos, se definen como una propuesta para realizar el trayecto de ida y vuelta de casa al centro escolar, andando o en bicicleta, es decir, sin utilizar transportes pasivos, los cuales engloban a aquellos que funcionan mediante un motor de combustión.

Según Ruiz Ariza, De la Torre Cruz, Suárez Manzano y Martínez López (2017), el desplazamiento activo se define como la acción de dirigirse al centro educativo mediante transportes que conlleven un gasto metabólico, estos pueden ser tanto andar como ir en bicicleta.

Como bien se menciona anteriormente, hoy en día los niños ya no son tan activos como en el pasado, el sedentarismo ha aumentado y consigo las enfermedades crónicas que este acarrea. Según exponen Cornejo-Barrera, Llanas-Rodríguez, Alcázar-Castañeda (2008)

La AF moderada pero regular, como subir escaleras, caminar rápidamente y montar en bicicleta como parte de la rutina diaria puede reducir el estrés, aliviar la depresión y la ansiedad, estimular la autoestima y mejorar la claridad mental. Además, los escolares que suelen ser activos tienen mejor rendimiento académico y un sentido de responsabilidad personal y social más acentuado que los que son más sedentarios. p (614)

Como bien indican estos tres autores, la actividad física tiene muchos beneficios, entre los que se encuentra la disminución del estrés, la depresión y la ansiedad. Además, mejora el rendimiento académico de los alumnos, así como su responsabilidad personal. Con todo esto se quiere decir que la actividad física es muy importante para toda la población, pero especialmente para la población infantil.

Como bien expone Cornejo-Barrera, Llanas-Rodríguez, Alcázar-Castañeda (2008), la actividad física puede reducir la posibilidad de contraer enfermedades cardiovasculares e hipertensión arterial, además de reducir la posibilidad de tener algunos tipos de cáncer y mantiene la salud de músculos, huesos y articulaciones.

Una clara forma de demostrar los problemas que acarrea el sedentarismo, es partiendo de datos. Estos, los proporciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), que expone que en Europa, el 86% de las muertes se produce por enfermedades no transmisibles, y de estas, más de la mitad se producen por sedentarismo. De nuevo se ve la importancia de la actividad física en nuestra vida.

Muchas de estas muertes, son producidas por obesidad. El porcentaje de personas obesas en Europa, está creciendo, y lo que es peor, la obesidad infantil crece más aún. Según Reyes-Gómez, Sánchez-Chávez, Reyes-Hernández, Reyes-Hernández y Carbajal-Rodríguez (2006)

La cantidad de tiempo que se emplea viendo la TV es directamente proporcional a la aparición de obesidad en los niños. Ese tiempo sustituye al que se hubiera empleado en actividades normales de la niñez como jugar, montar bicicleta, hacer deporte y otras actividades. La información que se ofrece por la TV suele estar distorsionada y fomenta malos hábitos dietéticos, tales anuncios influyen en la demanda y en la compra de los productos anunciados. La relación entre la TV y la obesidad sigue existiendo tanto en adultos como en los niños. (p.26)

Según indican Reyes-Gómez, Sánchez-Chávez, Reyes-Hernández, Reyes-Hernández y Carbajal-Rodríguez (2006), la televisión, al igual que otros instrumentos electrónicos de entretenimiento están haciendo mella en los niños y jóvenes de la actualidad, haciendo que no tengan la necesidad de salir a jugar o practicar algún deporte para entretenerse. Esto hace que el movimiento de los jóvenes disminuya enormemente y se den cada vez más casos de obesidad infantil, contribuyendo a aumentar el número de enfermedades crónicas.

Es cierto que en 2006, quizá fuera la televisión con lo que más se entretenían los jóvenes, ya que las videoconsolas acababan de surgir, se estaban dando a conocer y eran muy caras y de poca calidad. Hoy en día esto ha cambiado y las videoconsolas son la mayor causa de distracción de los niños y niñas de Educación Primaria.

Según expone Castro Sánchez, Martínez Martínez, Zurita Ortega, Chacón Cuberos, Espejo Garcés Cabrera Fernández (2015)

Del total de la muestra, casi la mitad de los participantes no juega a videojuegos, mientras que un tercio la emplea de uno a dos días a la semana, destacando que uno de cada diez estudiantes juegan a diario a los videojuegos, produciéndose un descenso en el número de horas dedicadas a los videojuegos según avanzan en edad, por encontrar que un tercio de los estudiantes de Primaria juegan a diario pasando a los universitarios que no juegan habitualmente a los videojuegos.

De todo esto podemos destacar que un tercio de la muestra que han seleccionado de alumnos de Primaria juegan a videojuegos. Según indican Castro Sánchez et al. (2015) estas cifras de su muestra seleccionada no coinciden con la mayoría de los datos consultados en otras investigaciones ya que la mayoría de la muestra seleccionada era población rural. En otras investigaciones, las cifras indican que el 80% de los estudiantes juegan a videojuegos. Esta se trata de una cifra muy alta y preocupante ya que es una de las mayores causas por las que los estudiantes no realizan actividad física fuera del horarios escolar.

De todos estos aspectos, también deriva un nuevo problema, la falta de socialización. Esta es básica para el desarrollo de los niños, durante todas las etapas de Educación Primaria.

Es cierto que los niños se comunican entre ellos desde sus casas gracias a la videoconsola, al ordenador o al teléfono móvil. El problema es que este tipo de comunicación no es igual de valiosa, ni tienen la misma calidad que la que se da estando en persona y relacionándose directamente. Muchas de las relaciones que se producen entre los niños, son gracias a la práctica de un mismo deporte. Es por ello, que la actividad física vuelve a cobrar importancia en este ámbito de la vida de los escolares.

Según expone Ramírez, Vinaccia y Ramón Suarez (2004)

Existe un amplio acuerdo en reconocer el elevado potencial socializador del deporte: puede favorecer el aprendizaje de los roles del individuo y de las reglas sociales, reforzar la autoestima, el auto concepto, el sentimiento de identidad y la solidaridad. Además, parece que los valores culturales, las actitudes sociales

y los comportamientos individuales y colectivos aprendidos en el marco de las actividades deportivas, vuelven a encontrarse en otros campos de la vida como el trabajo y las relaciones familiares. (p. 71)

Ramírez Vinaccia y Ramón Suarez (2004) hacen referencia como se ha visto anteriormente al potencial del deporte en el factor de la socialización de los alumnos, pero también exponen que puede tener consecuencias negativas según la forma en que se establezcan los distintos factores. Estos engloban al alumno, a los contextos en los que se establece y a los agentes socializadores y deben estar todos ellos coordinados de forma correcta por el docente si no se quiere que los efectos, en vez de ser positivos, se conviertan en negativos. Dicho profesor no debe someter al alumno a elevadas presiones o cargarlo de experiencias que no pueda afrontar, ya que puede condicionar su futura participación en el deporte.

Por último, hay que tener muy presente que el deporte, está íntimamente relacionado con el rendimiento escolar. Así lo corroboran varios estudios realizados por el departamento de educación del estado de California. Estos estudios, son un total de seis, y están realizados entre el año 1983 y el año 2002 y todos obtienen la conclusión de que dedicando tiempo a la actividad física en las escuelas, se obtendrá un rendimiento académico mayor por parte de los alumnos. Esto, según indican Ramírez Vinaccia y Ramón Suarez, (2004), es debido a que el ejercicio regular, hace que mejore el funcionamiento cognoscitivo y que los responsables del mantenimiento de la salud de las neuronas aumenten. Esto se puede concluir afirmando que la función del cerebro esta beneficiada indirectamente por la actividad física, debido a la generación creciente de energía que se produce en este.

No se puede terminar este apartado sin tener presente la contaminación que se produce, yendo y viniendo del colegio con transportes pasivos. Ya no solo porque es un gran problema para el planeta, sino porque también afecta de manera directa a nuestra salud.

Según expone Vargas Marcos (2005)

Se ha estimado que en los países industrializados un 20 % de la incidencia total de enfermedades puede atribuirse a factores medioambientales. En Europa una gran proporción de muertes y años de vida ajustados por discapacidad (DALYs) en el grupo en edad infantil es atribuible a la contaminación del aire interior y exterior. Un dato significativo de este trabajo es que 1/3 de las muertes en el

grupo de edad de 0-19 años es atribuible a exposiciones ambientales (contaminación del aire interno y externo, agua y saneamiento, sustancias y preparados químicos y lesiones producidas por accidentes. (p. 1)

Estos datos son muy preocupantes, y deben hacer que la concienciación medioambiental aumente en todos nosotros. Las enfermedades causadas por la contaminación son cada vez más frecuentes y las muertes debidas a esta causa están aumentando. Gracias a los desplazamientos activos se hará que cada mañana muchos motores no tengan que arrancar, evitando así la emisión de muchos gases contaminantes al aire.

5.2. ORIGEN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PRIMARIA

5.2.1. La actividad física en primaria

Según Sainz Varona (1992) los seres humanos, hemos realizado actividad física desde nuestra aparición en la tierra. Es por ello que en las escuelas, se practica actividad física desde la antigüedad. Este ejercicio físico ha tenido muchos nombres hasta llegar a llamarse Educación física, como la conocemos a día de hoy.

Sainz Varona (1992) destaca que en la historia de la civilización se detectaron vínculos claros entre el ejercicio físico y la ocupación humana, tales como la caza y la pesca. Es por ello, por lo que podemos interpretar que comenzamos a realizar ejercicio físico para sobrevivir y no para mantenernos en forma y seguir unos hábitos de vida saludable como ocurre hoy en día.

En la antigüedad clásica, en Grecia, datan los primeros indicios de la Educación física tal y como la conocemos hoy en día, pero con el sobrenombre de gimnasia. Dependiendo de la ciudad en la que se desarrollara, tenía un objetivo u otro.

Según Londoño Aristizabal, y Jorquera Rueda,(2018)

La actividad física se llevaba a cabo de dos maneras diferentes en sus dos polis principales: Esparta y Atenas. En Esparta reinaba una estricta disciplina educativa basada en los fundamentos de la guerra. Así nace la gimnasia militar en la cual predominaban actividades como las carreras, las luchas, los saltos, los juegos de pelota, el tiro con arco, el lanzamiento de disco y el lanzamiento de jabalina. En Atenas, en cambio, consideraron la educación corporal como un

elemento en la formación del individuo, a través del cual se pretendía alcanzar una combinación de virtudes morales e intelectuales. El culto a la belleza era parte esencial de la educación en Atenas la cual se organizaba en tres centros: La Escuela (7-14 años), La Palestra (14-18 años), donde se practicaban ejercicios físicos y El Gimnasio (18 años) donde se practicaban ejercicios físicos y la filosofía. (p. 7)

En la Edad Media, la Educación física vuelve a desaparecer, debido a que se potencia el culto al alma y al espíritu, quedando la actividad física de lado.

Con la llegada del Renacimiento, el tratamiento de la actividad física con carácter educativo vuelve a dar un giro y, según Londoño Aristizabal, y Jorquera Rueda,(2018), se vuelve a lo establecido en la antigua Grecia, volviendo a tener como objetivo la armonía entre el cuerpo y el alma. Se comienzan a realizar actividades como equitación, esgrima, natación,...

En el S. XVIII Rousseau, fue considerado el padre de Educación física moderna. Este defendía la idea de que el movimiento generaba inteligencia. Le sucedieron personajes como Basedow y Pestalozzi. Esto nos lo explican Londoño Aristizabal, y Jorquera Rueda (2018)

El Siglo XVIII, conocido como el siglo de la Ilustración fue representado por Rousseau (1712-1778), quien fue considerado el padre de la Educación física moderna. Este filósofo, fundamentado en la idea de que el movimiento genera inteligencia, le otorgó un papel importante a esta asignatura, proponiendo una educación basada en los sentidos, la resistencia, la higiene, los juegos al aire libre, la supervivencia y los trabajos manuales. Más adelante aparecieron personajes como Basedow el precursor de la Educación física alemana, Pestalozzi, líder un modelo educativo que buscaba el desarrollo del hombre en su totalidad y Guts Muths, destacado por ser el padre de la gimnasia pedagógica. En el Siglo XIX, surgen diferentes corrientes de la gimnasia gimnásticas que dieron lugar a los métodos que actualmente conocemos como las Escuelas. (p. 9)

Entre 1700 y 1800, se crearon cuatro grandes Escuelas que impulsaron la educación deportiva, cada una a su manera. Estas fueron la Escuela Francesa, la Escuela Sueca, la Escuela Alemana y la Escuela Inglesa. Finalmente, entre 1900 y 1936, se consolidaron

las Escuelas tal y como las conocemos hoy en día. Además, durante estos años también surge el Movimiento Deportivo en el que Pierre de Coubertín, impulsa los Juegos Olímpicos, naciendo y consolidándose el deporte reglamentado tal y como lo conocemos hoy en día.

5.3. ORIGEN DE LOS DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

5.3.1. Los desplazamientos activos a la escuela

Volviendo a los desplazamientos activos, su origen, según Ramos Hermida (2016) data de la cumbre de Río de Janeiro de 2012. Esta corriente, surgió sobre todo, por la preocupación de los altos niveles de contaminación del Planeta. Se debía seguir un camino sostenible y este era uno de los tantos pasos que se debían dar para frenar el calentamiento global en el que nos estábamos viendo inmersos.

Ramos Hermida (2016) señala la idea de que:

Desde la movilidad el PEB apuesta por la promoción de los desplazamientos a pie en bici o en transporte público. Se quiere conseguir que la educación por la movilidad y la seguridad viaria se aborden también desde la educación en valores y se vinculen a la solidaridad, respeto y civismo. La educación vial se ha de incorporar dentro de los valores propios de la educación y por esta razón se ha de incorporar a los centros educativos y ha de llegar hasta los niños y las familias.

Son tres proyectos los que dan el comienzo al proyecto:

1. Red de caminos escolares. Crear caminos seguros y agradables para que los niños de manera independiente y andando de casa a la escuela u a otros servicios o actividades.
2. Muévete en transporte público. Campaña para promover el transporte público.
3. Promoción de la bicicleta como medio de transporte sostenible. (p. 10)

En los años 80, en España, la venta de automóviles creció de forma ostensible, lo que hizo incrementar mucho el número de coches circulando por las calles. Esto creó un miedo en las familias, por si sus hijos sufrían un atropello mientras caminaban hacia el colegio. Además de este incremento de automóviles, los medios de comunicación, cada

vez más numerosos e importantes, crearon una sensación de inseguridad generalizada, a pesar de que los niveles de vandalismo y delincuencia eran mucho más bajos que en otros países europeos según expone Sancho Arranz (2018).

En cuanto a la actividad físico deportiva de los escolares, lo más importante de esta, no es el entrenamiento vigoroso y el esfuerzo excesivo para ser futuros deportistas de élite como muchas veces se piensa. Lo importante, en realidad, es conseguir el movimiento de estos niños y niñas, cada vez más sedentarios. Es por ello que actividad física, ejercicio físico y deporte se unen para conseguir el movimiento provocado por la acción del cuerpo humano.

Según exponen Chillón Garzón, Delgado Fernández, Sánchez Tercedor y González-Gross (2002)

Es necesario conocer la práctica físico-deportiva de los escolares adolescentes como punto de partida en la promoción de estilos de vida saludables. La evaluación del tipo y cantidad de actividad físico-deportiva de los adolescentes actuales es fundamental para iniciar el proceso de inculcar hábitos saludables a través de una Educación física para la Salud contextualizada en el Sistema Educativo. (p. 5)

Como ya hemos comentado en apartados anteriores, los desplazamientos activos suponen una parte de la actividad física que los escolares deben realizar a lo largo de cada día para poder mantener un estilo de vida saludable.

Hay muchos niños y niñas que hoy en día no realizan actividad física, exceptuando las dos horas semanales de Educación física que se imparte en el colegio. Es por ello que los desplazamientos activos, debido a la vida tan sedentaria que la mayoría de la población lleva, se hacen muy necesarios.

Según exponen Chillón Garzón, Ruiz Ruiz, Hermoso Gutiérrez, Pérez García (2017)

El desplazamiento activo al colegio (andando o en bicicleta), es una oportunidad para aumentar el tiempo diario de actividad física total en los niños y jóvenes. La actividad física es una variable importante en el estilo de vida de los escolares porque está muy relacionada con una buena salud metabólica y disminuye los efectos nocivos derivados de los actuales estilos de vida sedentarios. El desplazamiento activo al colegio, además de compensar el déficit de actividad

física diaria, les ayuda a mantener un peso saludable y se asocia positivamente con mejores niveles de capacidad cardiorrespiratoria en jóvenes. Existe evidencia científica de la importancia de la capacidad cardiorrespiratoria como un relevante marcador de salud cardiovascular en jóvenes. (p.72)

Como bien exponen estos autores, los desplazamientos activos hacen que nuestra salud mejore y con ella, el estilo de vida. A esto también hace referencia la Organización Mundial de la Salud (OMS), la cual expone que los niños y niñas de Educación Primaria deben acumular un mínimo de 60 minutos al día de ejercicio físico, durante al menos, cinco días a la semana. (OMS, 2002).

Ya hemos visto que la salud de los escolares españoles es un tema que nos debe preocupar, sobre todo a nosotros, como docentes. Debemos hacer todo lo que esté en nuestras manos para que los alumnos tengan una buena salud.

Hay varios estudios que demuestran la relación entre el modo de transporte/desplazamiento al colegio y el nivel de actividad o condición física. Chillón Garzón (2008), realizó un estudio que indica que “ Un 64,3% de la muestra se desplaza andando, un 17,3% emplea autobús o metro, un 14,7% el coche, 3,1% la motocicleta y solo un 0,5% utiliza la bicicleta.”

Chillón Garzón (2008), después de analizar la muestra descubrió que las chicas tienen mayores índices de desplazamiento activo que los chicos. También descubrió que a medida que aumenta la edad de la muestra, disminuye el porcentaje de usuarios que se desplazan activamente. Otra de las relaciones que encontró en la investigación del desplazamiento activo de los escolares es la distancia desde sus casas hasta el colegio. El 88,7% de los alumnos que van andando o en bicicleta al colegio tardan menos de 15 minutos en realizar el trayecto. Por si fuera poco, Chillón Garzón (2008) encontró otra evidencia en el estudio, y es que los chicos que realizan desplazamientos activos al colegio practican más actividad física que los que se desplazan de forma pasiva. Sin embargo, en las chicas, los valores de la práctica físico-deportiva extraescolar son similares independientemente de la forma de desplazamiento.

Con este estudio se ha demostrado que los desplazamientos activos son positivos si nos referimos a la condición física de los alumnos. Rodríguez-Lopez et al. (2013) nos dan más información y nos demuestran que los desplazamientos activos están relacionados con mayores niveles de capacidad cardiorrespiratoria en los niños y niñas.

Por si estas evidencias no fueran suficientes, también se demuestra que los alumnos y alumnas que se desplazan activamente tienen menores niveles de grasa corporal que aquellos que lo hacen de forma pasiva.

El nivel socioeconómico de las familias, también es un factor que influye en el desplazamiento activo. Según exponen Chillón Garzón, Rodríguez-López, Villa-González, Pérez-López, Delgado-Fernández y Ruiz Ruiz (2013)

La relación del desplazamiento activo al colegio con los factores socioeconómicos familiares se han analizado en numerosos países como España, Australia, Canadá, Filipinas, Estados Unidos y Suiza. Además, un estudio lo analiza en diferentes contextos geográficos de Europa, Asia y Australia. La mayoría de estos estudios han observado altos niveles de desplazamiento activo al colegio en niños y adolescentes con un nivel socioeconómico bajo. (p.757)

5.4. PROYECTOS DE DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS REALIZADOS EN ESPAÑA

El inicio del fomento de los desplazamientos activos no nació en España. Según numerosos estudios, los primeros indicios de incentivar esta acción, data de los años 70 en Dinamarca, con la propuesta de Autobús Escolar Andante. Este consistía en utilizar las paradas de autobús, pero sin que pase a recogerles un autobús de verdad, si no que pasaría una persona encargada de acompañarles hasta el colegio andando.

Los proyectos de desplazamientos activos, tal y como los conocemos hoy en día, no tendrían mucha relevancia hasta que en los años 90 se empezaron a extender por centro Europa y Estados Unidos.

En España hay una gran cantidad de centros que ya incorporan un proyecto para que sus alumnos y alumnas se desplacen activamente desde sus casas hasta el centro escolar.

En 2013, Europa inició un proyecto de desplazamientos activos a la escuela. Este recibió el nombre de “Stars”. En 2016 llegó a España, con el objetivo de animar y premiar a los centros educativos que fomenten el desplazamiento sostenible y seguro, tanto a pie como en bicicleta. Este programa, trabaja en coordinación con la DGT para que estos movimientos de niños y niñas sean lo más seguros posible.

En el proyecto Stars, participan alumnos desde los 6 a los 19 años y ha sido creado con numerosos objetivos, como son:

- Que aumenten los desplazamientos activos en niños y adolescentes
- Jóvenes comprometidos con el espacio público
- Cuidar el medio ambiente a la vez que se fomentan estilos de vida saludables
- Fomentar autonomía desde la infancia.

Este proyecto llegó a España sin “hacer mucho ruido”, pero hoy en día es un Proyecto muy importante en el que participan una gran cantidad de colegios de provincias como: Granada, Jaén, Málaga, Cádiz, Sevilla, Zaragoza, Santa Cruz de Tenerife, Albacete, Cuenca, Toledo, Ciudad Real, Ourense, Cantabria, Madrid, Valladolid, Navarra, Alicante, Castellón y Melilla.

6. PROYECTO EN EL CRA LA LASTRILLA

Según todo lo investigado hemos llegado a la conclusión de que la introducción de un proyecto de desplazamiento activo en este colegio sería muy positivo tanto para la salud de los alumnos, como para el buen funcionamiento de la localidad, evitando la formación de atascos y la consiguiente contaminación que ello conlleva.

Serrano Martínez (2017) demuestra que los desplazamientos activos contribuyen a la obesidad infantil y algunas enfermedades cardiovasculares, reducen el estrés, ya que mediante la actividad física se mejora a nivel emocional. Otro de los beneficios es que contribuye a desarrollar las relaciones sociales y el desarrollo de la autonomía y por último, con estos proyectos contribuimos a reducir la contaminación y el tráfico.

Zagalaz, Sánchez, Moreno y Sánchez (2008) exponen que los desplazamientos activos se pueden completar y proponerlos como una actividad física más efectiva añadiendo carrera continua, salto, patines o monopatines, de esta forma no solo andaremos para desplazarnos al colegio si no que realizaremos una actividad física mayor. Otra de las actividades que podemos incluir en los desplazamientos es alguna coreografía o baile en plazas y parques.

Es por todo esto que después de investigar sobre varios estudios y proyectos se han visto los beneficios que tienen los desplazamientos activos, por lo que todo equipo directivo querría implantar un proyecto así en su centro escolar. Además, informando de todas estas ventajas a familias y alumnos, estoy seguro de que estarán a favor de dicho proyecto.

La mayoría de la población no piensa en lo que hay detrás de un proyecto de desplazamiento activo al colegio, ya que además de las ventajas, contamos con muchos factores que hacen que su implantación no sea tan fácil como parece.

Los pasos a seguir para el desarrollo del proyecto serán:

Lo primero que se realizará será informar al colegio sobre el proyecto, (presentando este mismo TFG, especialmente la propuesta didáctica diseñada para dicho colegio) y exponer todos los factores que tenemos en mente, además de comunicarnos con la policía (Anexo 1) del pueblo de La Lastrilla para que tengan constancia de ello e

intenten vigilar las zonas próximas al colegio para que así el desplazamiento activo al colegio sea lo más seguro posible.

Después de realizar el paso anterior, se va a realizar una encuesta (anexo 2) a una parte proporcional y significativa de los alumnos del colegio para obtener información sobre cómo van de sus casas al colegio y del colegio a sus casas y porqué. También les pediremos que nos escriban en esa encuesta la calle donde se encuentra su casa para saber cuáles son las zonas donde hay más alumnos y si la forma de ir al colegio depende de la distancia al mismo.

Una vez que tengamos estas pautas e información, nos pondremos en contacto con el Ayuntamiento del pueblo (anexo 3) para informarle sobre el proyecto que se quiere realizar en el CRA de La Lastrilla. Esto se realizará, además de para que tengan constancia sobre ello, para intentar que nos ayuden y se puedan marcar unas “rutas seguras” por el pueblo mediante señales, pegatinas (anexo 7) en el suelo o algo similar y de esta forma los alumnos puedan seguir esas “rutas” para llegar hasta el colegio. De esta forma, será más fácil instaurar el proyecto y las familias estarán más tranquilas ya que tendrán una mayor confianza en que los alumnos no se pierdan. Para realizar este paso, se propondrán reuniones con la concejalía de educación, seguridad y asuntos sociales para diseñar las rutas hasta el colegio. De esta forma nos guiarán en base a sus conocimientos de la zona, sobre cuáles son las rutas más adecuadas que se deben crear.

Para terminar con las medidas que se deben tomar antes de comenzar a realizar el proyecto del desplazamiento activo, sería muy conveniente que los profesores del colegio tuvieran constancia sobre esta nueva propuesta. Para ello, se hará una reunión extra con todos los profesores del centro para comunicar el proyecto. Así, nos podrán comunicar su opinión y si tienen alguna propuesta para hacernos y mejorar el proyecto. También se pedirá su participación para que de esta forma, se puedan crear “paradas” como las de un autobús urbano pero sin autobús, es decir, que quien pase por esas “paradas” sean los profesores y puedan recoger a los alumnos para acompañarles hasta el colegio. Estas paradas se realizarán donde a cada profesor le venga mejor ya que no se pretende que ningún docente tenga que alterar el camino que realizar cada día al colegio para recoger a los alumnos y alumnas.

Una vez que este proyecto se lleve a cabo, habrá que ir haciendo encuestas tanto a los alumnos, como a las familias, como a los profesores participantes (anexo 4) (anexo 5)

(anexo 6) para saber qué es lo que mejor está funcionando y lo que peor. De esta forma, podremos corregir aspectos que estén saliendo peor e intentar mejorar el planteamiento inicial.

Como no se va a poder llevar a cabo el proyecto debido a la situación actual por la pandemia de COVID-19, se ha redactado la idea principal que se iba a realizar si no se hubiera desarrollado la pandemia. Ahora, la idea es llevarlo a cabo posteriormente, para que se ponga práctica en el futuro y el trabajo tenga validez real para el colegio. Es algo positivo e importante que mejorara la salud de los alumnos y disminuirá el tráfico de la localidad.

7. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Debido al estado de alarma provocado por la situación actual que nos está tocando vivir, esta propuesta de intervención no se va a poder llevar a cabo en el colegio, por lo que se va a dejar planteada para una futura intervención en dicho centro.

Como todos sabemos la COVID-19 ha cambiado la forma de vivir de todos nosotros. Donde más lo hemos visto reflejado es en nuestro entorno más cercano, es decir, el de los colegios. Estos han cerrado sin fecha definitiva de vuelta, pero todo hace indicar que hasta septiembre de 2020 no podremos volver a las aulas.

Cuando esto ocurra, podremos realizar la propuesta de intervención en el CRA “Los Almendros”, en el municipio de La Lastrilla como inicialmente se había plantado.

Un proyecto de desplazamiento activo es muy recomendable para un colegio, sobre todo si este está ubicado en un pueblo, como es el caso de este colegio. De esta forma se hará más fácil crear las “rutas” para que las sigan los alumnos hasta el colegio y sin temer tanto por los diferentes peligros que se puedan encontrar los niños y niñas por la calle, ya que a pesar de tenerlos en cuenta porque siempre están presentes, son menos que en la ciudad.

Según expone Cornejo-Barrera, Llanas-Rodríguez, Alcázar-Castañeda (2008) los alumnos y alumnas cada vez son más sedentarios ya que con los estudios e informes que se han ido analizando durante la investigación, hemos podido comprobar que realmente hay un problema con la falta de movimiento en los alumnos de Educación Primaria, es decir, cada vez hay más niños y niñas sedentarios. Debemos cambiar esta tendencia, ya que este sedentarismo puede desembocar en obesidad infantil y derivar en futuras enfermedades cardiovasculares.

Los desplazamientos activos son idóneos para comenzar a promocionar ese aumento de movimiento y de actividad física necesaria en el alumnado. Estos desplazamientos no solo contribuyen a promocionar la actividad física, sino que también conciencian sobre el medio ambiente y el cambio climático. Al no utilizar transporte público, ni el coche o moto particular, estamos contribuyendo con el medio ambiente y evitando las aglomeraciones y atascos que se forman a las 9:00 y a las 14:00 con motivo de la entrada y la salida del colegio.

Es por todo esto por lo que podemos decir que este proyecto tiene un ámbito doble, que engloba desde la mejora de los hábitos saludables del alumnado hasta la conservación del medio ambiente.

La propuesta que en este proyecto se plantea está planteada para realizarla en el CRA “Los Almendros” en la localidad de La Lastrilla, ya que se ha investigado las características del pueblo y se ha diseñado según estas condiciones. La forma en la que se va a llevar a cabo es mediante la técnica de “pedibus” la cual consiste en “realizar rutas partiendo de donde viven los alumnos del centro y facilitar el acceso a este. Este, pedibus estará formado por los alumnos, siempre supervisados por una persona de mayor edad” (Martos-Chica, 2019).

Esta persona mayor de edad de la que habla Martos-Chica (2019), sería idóneo que toda la comunidad educativa participara en el proyecto, y se hicieran turnos si fuera necesario acompañar a los alumnos hasta el centro escolar. De esta forma aprovecharíamos el desplazamiento de los miembros de la comunidad educativa para acompañar a los alumnos y alumnas del centro. . La idoneidad del proyecto se daría si se pudiera gestionar la participación de forma combinada de padres, mates y docentes.

La DGT también se ha postulado y ha apoyado la idea del pedibus, exponiendo que puede ser una medida muy buena para que los alumnos y alumnas de educación primaria puedan empezar a manejarse por las calles de su localidad con una mayor soltura. La DGT también expone que todas aquellas acciones que animen, reconozcan y premien a quienes llegan caminando a la escuela, serán positivas.

El alumnado, poco a poco irá conociendo la ruta que hace todos los días para ir y volver de casa a la escuela, por lo que con el paso del tiempo, se les puede ir dando algún grado más de autonomía, pero de forma paulatina, es decir, sin poner en ningún riesgo a los menos.

Como ya hemos comentado anteriormente, lo idóneo sería que en el suelo de las calles más frecuentadas por los alumnos encontráramos pegatinas con forma de huellas de perro (por ejemplo) para que estos las reconozcan rápidamente y las asocien a la ruta que deben seguir para llegar hasta la escuela. Esta sería una buena medida para comenzar a dar algo más de autonomía al alumnado. Como ya hemos comentado anteriormente se intentará que los costes de estas pegatinas corran a cargo del Ayuntamiento de la

localidad, pero a la hora de realizar el diseño, se creará un taller de manualidades que puede servir como una actividad extraescolar más del centro, en la que se puede implicar a todos los miembros de la comunidad educativa que quieran participar. De esta forma habrá muchas propuestas y, cuando ya tengamos varias, se realizará una votación para ver cuál es el diseño que más le gusta a la mayoría. Este diseño será el que le llegará al Ayuntamiento.

La DGT denomina a su proyecto y guía de cómo realizar el desplazamiento activo de la forma más adecuada y segura “Camino Escolar”. En este nos muestra una guía de todas las cosas que debemos tener en cuenta a la hora de planificar y de poner en marcha el desplazamiento activo al colegio.

Este archivo consta varios pasos que la DGT expone como lo más recomendable. Comienza hablando sobre porqué los niños y niñas dejaron de ir solos y libres por la calle desde finales del siglo XX (enfermedades por contaminación, pérdida de espacio y tiempo libre, recorte en autonomía y sedentarismo y obesidad). Además, también nos habla sobre las metas que debe tener el “Camino Escolar” (crear itinerarios seguros, sostenibles, saludables y obtener alumnos y alumnas autónomos).

Uno de los aspectos más importantes de este documento se encuentra donde se exponen las fases que debemos seguir a la hora de plantearnos introducir un proyecto de desplazamiento activo en un centro.

- **La fase 1** explica las actuaciones previas que debemos seguir, que son: definir el proyecto que se va a seguir, marcar los objetivos a alcanzar y crear una comisión técnica
- **La fase 2** explica el análisis de la movilidad, es decir los hábitos de desplazamiento y recogido de información, así como la elaboración de mapas con itinerarios e identificación de problemas y sus causas.
- **La fase 3** engloba la elaboración del plan y propuesta de actuación en el ámbito formativo y educativo, en el espacio público.
- **La fase 4** expone el seguimiento y evaluación del plan “Camino Escolar”

Otra de las recomendaciones de la DGT es preparar el proyecto en compañía, ya que una sola entidad o colectivo sería mucho menos dinamizador. Se recomienda que el

Ayuntamiento del municipio participe en el proyecto ya que habrá muchas más ventajas y facilidades a la hora de realizar dicho proyecto.

Para tener toda la información suficiente, debemos realizar encuestas para averiguar cómo debemos enfocar la propuesta. La información deberá ser sobre el punto de partida de los alumnos, el terreno y las calles por las que se van a desplazar.

Por último, lo que la DGT recomienda es realizar buenas acciones educativas, así como intervenir en el espacio público y realizar una serie de incentivos en el camino (pegatinas comentadas anteriormente).

Para acabar el proyecto del “Camino Escolar” se deberá realizar una evaluación de los resultados obtenidos para saber las opiniones de todos los participantes y poder mejorar y seguir trabajando para que el proyecto llegue a buen puerto y poder mantenerlo a lo largo de los años en el colegio.

8. CONCLUSIONES

Para el análisis de las conclusiones extraídas del trabajo realizado tomaré como punto de partida los objetivos planteados en dicho documento.

El primer objetivo, que era conocer el origen del Desplazamiento Activo y las diferentes formas de llevarlo a cabo en colegios de ámbito nacional, se ha desarrollado con la búsqueda y revisión que se puede ver en el marco teórico

A partir de este análisis se pudo orientar y hacernos una idea de cómo podía realizarse la propuesta didáctica en nuestro colegio. También se ha analizado la importancia de la actividad física y de la Educación física escolar (otro de los objetivos), dándole también una gran importancia a la obesidad infantil propiciada por el gran sedentarismo que va en aumento en los más pequeños. Siendo una de las causas los hábitos sedentarios fruto de los cambios en el tiempo al que se dedican su ocio y el peligro que ha ido en aumento para los más jóvenes en la calle.

Otro de los objetivos a conseguir con el trabajo era aumentar el conocimiento acerca de este tema, sobre todo con las lecturas de documentos científicos a la hora de realizar el Marco Teórico, proporcionándonos una gran cantidad de conocimientos que desconocidos hasta ahora.

Además se ha realizado una propuesta de intervención perfectamente válida para el CRA “Los Almendros” de La Lastrilla. La idea principal era ponerlo en práctica ya que habría sido muy positivo para todas las partes pero debido a la pandemia por COVID-19 esto ha sido imposible. La idea es que en el futuro el proyecto se pueda llevar a cabo en el centro docente.

Los cuatro objetivos que se han marcado al inicio se han cumplido, exceptuando el último, ya que como hemos comentado anteriormente no se ha podido llevar a la práctica, por lo que este objetivo se ha cumplido parcialmente.

Finalmente se ha realizado la propuesta para llevar a cabo un proyecto de Desplazamiento Activo en la CRA “Los Almendros” en la localidad de La Lastrilla. En un inicio no éramos conscientes que fuera tan laborioso y que se necesitara implicar a tanta gente para realizar este proyecto, pero poco a poco nos hemos dado cuenta de que no es tan sencillo como puede parecer.

Se debe informar tanto a toda la comunidad escolar, así como al Ayuntamiento y policía para que den su aprobación, además de solicitar su participación en todo lo posible. Cuanta más gente sepa del proyecto y colabore en él, más oportunidades habrán de llevarlo a cabo y de que todo salga bien, según lo previsto.

Este proyecto también concientiza a la población sobre problemas de hoy en día como el cambio climático, y contribuye a la reducción de atascos en horas punta (entrada y salida del colegio). Muchos de los alumnos de educación primaria están concienciados con el cambio climático pero no tienen medio para combatirlo, es decir, no está en sus manos. Con los desplazamientos activos podemos lograr que contribuyan a mejorar este aspecto, y que se sientan mejor consigo mismos.

Dicho proyecto, a pesar de que está realizado para un colegio en concreto, se podría aplicar a otros centros cambiando ciertos aspectos de la propuesta didáctica, por lo que puede servir de modelo a la hora de realizar otras propuestas de desplazamiento activo.

Para finalizar nos apoyaremos en unas palabras de Chillón (2016) las cuales nos han influido mucho a la hora de desarrollar el proyecto:

El descenso de la práctica de actividad física en la población joven sigue siendo un gran problema a nivel internacional. El desplazamiento activo al colegio, conocido como el uso de medios activos tales como andar o ir en bicicleta principalmente, hacia y/o desde el colegio, puede proporcionar una oportunidad para incrementar los niveles de actividad física diarios en jóvenes, así como mejorar la salud cardiovascular de estos. Por otra parte, el desplazamiento activo al colegio también se ha asociado con otros parámetros tales como un mejor rendimiento cognitivo en adolescentes o una reducción de estrés en los niños durante el horario escolar. Además, el desplazamiento activo al colegio se asocia con una reducción de las emisiones de gases en el vecindario cercano al centro educativo. A pesar de los beneficios que se atribuyen a este comportamiento, la frecuencia de desplazamiento activo al centro educativo ha disminuido drásticamente en los últimos 30 años en países como EEUU, así como en la última década en España. Por lo tanto, es necesario implementar intervenciones para contrarrestar esta tendencia. (Pág. 122)

En esta cita se puede ver las claves por las que se lleva a cabo este tipo de propuestas. Donde se explican las grandes ventajas que tienen los Desplazamientos Activos y a pesar de ello, en países importantes como EEUU o en el nuestro incluso (España), estos son menos frecuentes con el paso de los años. La falta de actividad física en los jóvenes es un problema global, de países desarrollados, y debemos luchar por cambiar esta tendencia y mejorar la salud de nuestra población más joven.

Como conclusión final nos gustaría indicar que se va a intentar poner el proyecto en práctica en el próximo curso y se espera realizar otro documento con los resultados de como se ha ido desarrollando el proyecto a lo largo de los años. , Tenemos la creencia de que habría funcionado y habría que haber realizado ajuste pero con el apoyo e implicación de todos los agentes que participan o ya han participado en el proyecto el éxito estaba asegurado. El hecho de ser una localidad de un tamaño reducido facilita que el proyecto saliera mejor. A pesar de todo esto, seguramente se hubiera tenido que modificar ciertos aspectos según fuéramos avanzando y fuéramos siendo más expertos en el tema.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. *Nutrición hospitalaria*, 28(3), 756-763. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>
- Villa-González, E. (2011). Factores personales y ambientales asociados con el desplazamiento activo al colegio de los escolares españoles. Recuperado de: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/39468>
- González, E. V., Ruíz, J. R., & Garzón, P. C. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *Retos: nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*, (30), 159-161. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5390989>
- Chillón, P., Villén-Contreras, R., Pulido-Martos, M., & Ruíz, J. R. (2017). Desplazamiento activo al colegio, salud positiva y estrés en niños españoles. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 117-124. Recuperado de: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/280521/205131>
- REAL DECRETO
- Villa, E., Pérez, I. J., Ruíz, J. R., Delgado, M., & Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio: Una propuesta de intervención escolar. *Tándem Didáctica de la Educación física*, 46, 24-32. Recuperado de: https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/1046815/mod_resource/content/1/Se mana%2014.%20E1%20desplazamiento%20activo%20al%20colegio.pdf
- Lavado, J. G., & de la Puente, F. (2017). Bicis para moverse en libertad. *Cuadernos de pedagogía*, (474), 70-74. Recuperado de: https://campusvirtual.uva.es/pluginfile.php/1046816/mod_resource/content/1/Se mana%2014.1.%20Bicis%20para%20moverse%20en%20libertad.pdf
- Cornejo-Barrera, J., Llanas-Rodríguez, J. D., & Alcázar-Castañeda, C. (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Boletín médico del Hospital Infantil de*

- México*, 65(6), 616-625. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bmhim/hi2008/hi086q.pdf>
- Reyes-Gómez, U., Sánchez-Chávez, N. P., Reyes-Hernández, U., Reyes-Hernández, D., & Carbajal-Rodríguez, L. (2006). La Televisión y los Niños: II Obesidad. *Boletín Clínico Hospital Infantil del Estado de Sonora*, 23(1), 25-30. Recuperado de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2006/bis061f.pdf>
 - Villagrán Pérez, S., Rodríguez-Martín, A., Novalbos Ruiz, J. P., Martínez Nieto, J. M., & Lechuga Campoy, J. L. (2010). Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(5), 823-831. Recuperado de: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021216112010000500022&script=sci_arttext&tlng=en
 - Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. Recuperado de: <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>
 - Molina-García, J., Queralt, A., Estevan, I., Álvarez, O., & Castillo, I. (2016). Barreras percibidas en el desplazamiento activo al centro educativo: fiabilidad y validez de una escala. *Gaceta Sanitaria*, 30, 426-431. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/article/gs/2016.v30n6/426-431/>
 - Castro Sánchez, M., Martínez Martínez, A., Zurita Ortega, F., Chacón Cuberos, R., Espejo Garcés, T., & Cabrera Fernández, Á. (2015). Uso de videojuegos y su relación con las conductas sedentarias en una población escolar y universitaria. Recuperado de: https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/39372/Vol6%281%29_003_jett_castro_mart%c3%adnez_zurita_chac%c3%b3n_espejo_cabrera.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 - Vargas Marcos, F. (2005). La contaminación ambiental como factor determinante de la salud. Recuperado de: <https://www.scielosp.org/pdf/resp/2005.v79n2/117-127/es>
 - Bonilla, P. U., Ramírez, F. A., Ureña, B. S., Cabrera, J. S., & Romero, L. A. B. (2010). Perfil de calidad de vida, sobrepeso-obesidad y comportamiento sedentario en niños (as) escolar y joven de secundaria guanacastecos. *Revista*

- Electrónica Educare*, 14(2), 207-224. Recuperado de:
<https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/911/15899>
- Garzón, P. C. (2008). Importancia del desplazamiento activo al colegio, en la salud de los escolares españoles: estudio AVENA. *Deporte y actividad física para todos*, (4), 94-101.
 - Garzón, P. C., Fernández, M. D., Sánchez, P. T., & Gross, M. G. (2002). Actividad físico-deportiva en escolares adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*, (3), 5-12.
 - Ruiz-Ariza, A., de la Torre Cruz, M. J., Manzano, S. S., & López, E. J. M. (2017). El desplazamiento activo al Centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos: nuevas tendencias en Educación física, deporte y recreación*, (32), 39-43. Recuperado de:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/51614>
 - Rosa, M. (1992). Historia de la Educación física. *Cuadernos de sección. Educación*, 5, 2747. Recuperado de:
https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/34628719/historia.pdf?response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DHISTORIA_DE_LA_EDUCACION_FISICA.pdf&X-Amz-Algorithm=AWS4-HMAC-SHA256&X-Amz-Credential=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A%2F20200317%2Fus-east-1%2Fs3%2Faws4_request&X-Amz-Date=20200317T164158Z&X-Amz-Expires=3600&X-Amz-SignedHeaders=host&X-Amz-Signature=35422ae0c1f5c2e38f1fa323ca5e6105e8dd81f22ce406b4d601363fa5a3119f
 - Londoño Aristizabal, M. C., & Jorquera Rueda, N. (2018). Efecto del entrenamiento cognitivo de la memoria de trabajo sobre comprensión lectora. Recuperado de: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/39197>
 - Ramos Hermida, S. (2016). Desplazamiento activo escolar. Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/16828>
 - Sancho Arranz, V. (2018). Desplazamiento activo escolar. Recuperado de:
<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/30745>
 - Garcia, M. P., Gutierrez, S. H., Ruiz, J. R., & Garzón, P. C. (2017). Fiabilidad de un cuestionario de barreras del desplazamiento activo al colegio. *RETOS*.

Nuevas Tendencias en Educación física, Deporte y Recreación, (32), 72-75.

Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352278>

- Rodríguez-López, C., Villa-González, E., Pérez-López, I. J., Delgado-Fernández, M., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2013). Los factores familiares influyen en el desplazamiento activo al colegio de los niños españoles. *Nutrición hospitalaria*, 28(3), 756-763. Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n3/30original26.pdf>
- Buñuel, P. S. L. (1999). La importancia de la Educación física en Primaria. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(57), 20-31. Recuperado de: <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/306995/396974>
- Martos-Chica, M. (2019). “HUELLAS EN EL CAMINO”: Un proyecto de innovación educativa para fomentar el desplazamiento activo. Recuperado de: <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/10011>
- Villa-González, E., Ruiz, J. R., & Chillón, P. (2016). Recomendaciones para implementar intervenciones de calidad de promoción del desplazamiento activo al colegio. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación física, Deporte y Recreación*, (30), 122-124. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3457/3457444747023.pdf>
- Serrano-Martínez, M. Á. (2017). Desplazamiento activo desde el área de Educación física. Recuperado de: http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/5774/1/Serrano_Martnez_ManuelAngel_TFG_Educacin Primaria..pdf
- Zagalaz, J. C., Sánchez, M. L. Z., Moreno, D. S., & Sánchez, A. L. DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS. REVISIÓN DE LA LITERATURA Y APLICACIÓN EN EL CONTEXTO EDUCATIVO. *Investigación Educativa e Inclusión*, 217. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Maria_Montanchez_Torres2/publication/340647276_35_LA_IMPORTANCIA_DE_LOS_SESGOS_COGNITIVOS_EN_LA_DOCENCIA_37_POLITICAS_ACADEMICAS_HACIA_LA_INTEGRACION_DE_LAS_HUMANIDADES_EN_LA_EDUCACION_SUPERIOR_-_UNIVERSIDAD_CATOLICA_DE_CUENCA_38_LAS_ACTITUDES_DE_LAS_HUMANIDADES_EN_LA_EDUCACION_SUPERIOR_-_UNIVERSIDAD_CATOLICA_DE_CUENCA/links/5e96e8834585150839de9312/35-LA-IMPORTANCIA-DE-LOS-SESGOS-COGNITIVOS-EN-LA-DOCENCIA-37-POLITICAS-ACADEMICAS-HACIA-LA-INTEGRACION-DE-LAS-HUMANIDADES-EN-LA-EDUCACION-SUPERIOR-UNIVERSIDAD-CATOLICA-DE-CUENCA-38-LAS-ACTITUDES-DE-LAS-HUMANIDADES-EN-LA-EDUCACION-SUPERIOR-UNIVERSIDAD-CATOLICA-DE-CUENCA.pdf

[EDUCACION-SUPERIOR-UNIVERSIDAD-CATOLICA-DE-CUENCA-38-LAS-ACTITUDES-DE.pdf#page=219](#)

10. ANEXOS

ÍNDICE DE ANEXOS

- ANEXO 1 (Encuesta para Policía)
- ANEXO 2 (Encuesta para Alumnos)
- ANEXO 3 (Encuesta para Ayuntamiento)
- ANEXO 4 (Encuesta para Alumnos después de 1 mes de propuesta)
- ANEXO 5 (Encuesta para Familias)
- ANEXO 6 (Encuesta para Profesores)
- ANEXO 7 (Huella de perro, pegatina)

ANEXO 1



Universidad de Valladolid

TRABAJO FINAL DE GRADO:
DESPLAZAMIENTOS
ACTIVOS

Con el presente documento, Alejandro Ruiz Soria quiere informar a la policía de la localidad de La Lastrilla la intención de realizar una iniciativa de Desplazamiento Activo (bien andando o bien en bicicleta) al CRA "Los Almendros", y a pesar de que este cuenta con tres colegios, solo se realizará en el colegio de la localidad de La Lastrilla.

Se ruega a la comisaría que haya una serie de patrullas de policía por las zonas circundantes al colegio entre las 8:30 y las 9:00, y entre las 14:00 y las 14:30, para así evitar, y estar prevenidos ante posibles peligros que pudieran correr los alumnos y alumnas al ir y volver del centro de forma autónoma y a pie.

Gracias por su atención.

Alejandro Ruiz.

ANEXO 2



Universidad de Valladolid

TRABAJO FINAL DE
GRADO:
DESPLAZAMIENTOS
ACTIVOS

ENCUESTA PARA ALUMNADO

FECHA DE NACIMIENTO: _____

CALLE DONDE RESIDES ENTRE

SEMANA: _____

LOCALIDAD: _____

¿A QUE CURSO VAS? _____

RODEA SEGÚN LA FORMA EN LA QUE TE DESPLAZAS DE CASA AL
COLEGIO:

- COCHE
- BICICLETA
- ANDANDO
- AUTOBUS
- MOTO
- OTRA FORMA

RODEA SEGÚN LA FORMA EN LA QUE TE DESPLAZAS DEL COLEGIO A CASA:

- COCHE
- BICICLETA
- ANDANDO
- AUTOBUS
- MOTO
- OTRA FORMA

RODEA: SI TUVIERAS MÁS FACILIDADES PARA IR AL COLEGIO ANDANDO, ¿LO HARÍAS?

- SÍ
- NO

RODEA: ¿TE GUSTA LA FORMA EN LA QUE VAS DE CASA AL COLEGIO?

- SÍ
- NO

EN CASO DE HABER MARCADO "NO" ¿POR QUÉ?

RODEA: ¿COMO VAS DE CASA AL COLEGIO?

- SOLO
 - ACOMPAÑADO
-

RODEA: ¿COMO VAS DEL COLEGIO A CASA?

- SOLO
- ACOMPAÑADO

RODEA: ¿TE GUSTARÍA IR Y VOLVER DEL COLEGIO CON TU COMPAÑEROS Y/O CON ALGÚN PROFESOR?

- SÍ
- NO

ANEXO 3



Universidad de Valladolid

TRABAJO FINAL DE GRADO:

DESPLAZAMIENTOS
ACTIVOS

Con el presente documento Alejandro Ruiz Soria quiere informar al Ayuntamiento de la localidad de La Lastrilla la intención de realizar una iniciativa de Desplazamiento Activo (bien andando o bien en bicicleta) al CRA "Los Almendros", y a pesar de que este cuneta con tres colegios, solo se realizará en el colegio de la localidad de La Lastrilla.

Se ruega colaboración del Ayuntamiento con la iniciativa y con el propio colegio, solicitando la aprobación de un presupuesto, que conllevaría una pequeña modificación en la estética de algunas calles de la localidad: Se pretende poner en el suelo de las calles, una serie de pegatinas resistentes al agua y a la erosión, a unos 5 metros de distancia una de otra. Esto se realizará para que el alumnado pueda guiarse con ellas para llegar hasta el colegio. Una vez aprobado se decidirá en cuentas calles se ponen, en función de las pegatinas disponibles. Esperamos la colaboración del Ayuntamiento.

Gracias por su atención.

Alejandro Ruiz

ANEXO 4



Universidad de Valladolid

TRABAJO FINAL DE
GRADO:
DESPLAZAMIENTOS
ACTIVOS

ENCUESTA PARA ALUMNOS DE LA EVOLUCIÓN DE LOS DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

1. RODEA SEGUN LA FORMA EN LA QUE TE DESPLAZAS DE CASA AL COLEGIO:
 - a. COCHE
 - b. BICICLETA
 - c. ANDANDO
 - d. AUTOBUS
 - e. MOTO
 - f. OTRA FORMA

2. RODEA: ¿HAS CAMBIADO LA FORMA DE IR Y VOLVER AL COLEGIO?
 - a. SI
 - b. NO

3. RODEA SEGÚN LA FORMA EN LA QUE TE DESPLAZAS DEL COLEGIO
A CASA

- a. COCHE
- b. BICICLETA
- c. ANDANDO
- d. AUTOBUS
- e. MOTO
- f. OTRA FORMA

4. RODEA: ¿HAS ENCONTRADO ALGUNA DIFERENCIA EN EL ÚLTIMO
MES A LA HOA DE IR Y VOLVER A CASA

- a. SI
- b. NO

EN CASO DE QUE LA RESPUESTA HAYA SIDO "SI": ¿CUÁL HA
SIDO LA DIFERENCIA?

ANEXO 5



Universidad de Valladolid

TRABAJO FINAL DE
GRADO:
DESPLAZAMIENTOS
ACTIVOS

1. RODEA: ¿HAN CAMBIADO TU HIJO/HIJA SU FORMA DE DESPLAZARSE HASTA EL COLEGIO?
 - a. SI
 - b. NO

2. RODEA: ¿ESTÁ A FAVOR DE LOS DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS?
 - a. SI
 - b. NO
 - c. NO TENGO SUFICIENTE INFORMACIÓN

3. ¿LE GUSTARÍA REALIZAR ALGUNA APORTACIÓN PARA MEJORAR LOS DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS:

4. RODEA: ¿CREE QUE ES SEGURO QUE SU HIJO/HIJA VAYA ANDANDO O EN BICICLETA AL COLEGIO?
 - a. SI
 - b. NO

ANEXO 6



TRABAJO FINAL DE GRADO:
DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

Universidad de Valladolid

1. RODEA: ¿OS HA SUPUESTO UN AUMENTO DE TIEMPO SIGNIFICANTE VENIR AL COLEGIO ACOMPAÑANDO AL ALUMNADO?
 - a. SI
 - b. NO
2. RODEA: ¿VENÍAS AL COLEGIO ANDANDO ANTES DE QUE SE LLEVASE A CABO EL PLAN DE DESPLAZAMIENTO ACTIVO?
 - a. SI
 - b. NO
3. RODEA: ¿SIENTES QUE LOS ALUMNOS VAN SEGUROS CAMINANDO CONTIGO HASTA EL COLEGIO?
 - a. SI
 - b. NO
4. PROPUESTAS PARA MEJORAR EL DESPLAZAMIENTO ACTIVO:

ANEXO 7



11. ENLACE A LA PRESENTACIÓN