



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

EL EJERCICIO FÍSICO EN LOS NIÑOS DESPUÉS DE LA PANDEMIA

TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Nombre: Mario Carrasco Zumeta

Grado en Educación Primaria

Mención de Educación Física

Palencia, 1 de julio de 2022



ÍNDICE

Resumen	- 2 -
Palabras clave	- 2 -
1. Introducción.....	- 3 -
2. Objetivos	- 4 -
2.1 Objetivo principal	- 4 -
2.2 Otros objetivos.....	- 4 -
3. Justificación.....	- 5 -
3.1 Mi vivencia sobre el tema	- 5 -
3.2 Presencia del tema en el currículo de Educación Primaria.....	- 6 -
4. Marco teórico.....	- 7 -
4.1 ¿Qué es el ejercicio físico?	- 7 -
4.2 Diferencia ejercicio físico, actividad física y deporte	- 7 -
4.3 Importancia de que que los niños realicen ejercicio físico	- 9 -
4.4 ¿Qué consecuencias ha tenido la pandemia en los niños?	- 10 -
5. Metodología.....	- 13 -
5.1. Tipo de investigación.....	- 13 -
5.2. Descripción del proceso de investigación.....	- 13 -
5.3. Contexto	- 13 -
5.4. Preguntas de la investigación.....	- 14 -
5.5. Instrumentos o herramientas	- 15 -
5.6. Resultados: Exposición y análisis de los resultados obtenidos	- 15 -
6. Conclusiones	- 30 -
7. Referencias bibliográficas	- 33 -
8. Anexos.....	- 35 -

Resumen

Partiendo del concepto de ejercicio físico, diferenciaremos este concepto con los de actividad física y deporte. Además, consideraremos los beneficios que tiene para los niños la realización de este ejercicio.

Una vez analizadas estos conceptos y los beneficios, comenzaremos a establecer relaciones de cómo ha afectado la pandemia al ejercicio físico en los niños.

A continuación de ello, iniciaremos la investigación a través de un cuestionario en el que se tendrán en cuenta a la hora de elaborarlo cuestiones, variantes y causas relacionadas con el tiempo que dedican los niños al ejercicio físico. Cuando lo hayan realizado se analizarán los datos obtenidos a través de gráficos de barras y ya entonces podremos sacar las conclusiones de todo el proceso de investigación.

Resume

Starting from the concept of physical exercise, we will differentiate this concept with those of physical activity and sport. In addition, we will consider the benefits for children of doing this exercise.

Once these concepts and benefits have been analyzed, we will begin to establish relationships of how the pandemic has affected physical exercise in children.

After that, we will start the investigation through a questionnaire in which issues, variants and causes related to the time that children dedicate to physical exercise will be taken into account when preparing it. When they have done it, the data obtained will be analyzed through bar graphs and then we will be able to draw the conclusions of the entire research process.

Palabras clave

Ejercicio físico/Deporte/Tiempo de dedicación/Beneficios y consecuencias/Pandemia.

1.Introducción

El ejercicio físico constituye un pilar fundamental para lograr un estilo de vida saludable llena de salud y falta de enfermedades. La pandemia y sus consecuencias han afectado en este pilar fundamental donde muchas personas han apartado el tema del ejercicio y lo han sustituido por otras preferencias u hobbies. Como es el caso de la tecnología que ocupa más tiempo en nuestra vida y disminuye el tiempo que dedicamos a otros temas que deben ser primordiales en nuestro día a día, como es en este caso el ejercicio físico.

Antes de comenzar con la investigación, es necesario tener un referente teórico, sobre las ideas más importantes que nos vamos a encontrar. Lo primero, es definir el término sobre el cual gira la investigación (Ejercicio físico) y diferenciarlo de otros dos términos que pueden llegar a confusiones (Actividad física y deporte). Una vez conocido el significado se analizarán los beneficios de realizar ejercicio en los niños. Y también conoceremos las consecuencias que ha tenido la pandemia en el ejercicio de los más pequeños.

En la parte de la metodología, se explica cómo se ha hecho el proceso de intervención: tanto en la elaboración del cuestionario, cómo de los diferentes factores que intervienen en el tema de investigación. Una vez recopilados los datos obtenidos de los cuestionarios, se obtendrán unos resultados que serán analizados a través de unos diagramas de barras.

El último apartado de la investigación son las conclusiones, donde dentro de este apartado explicaré los hallazgos que he encontrado en mi investigación, y contaré las relaciones y diferencias que he encontrado entre mi investigación y los demás estudios que citaré en el marco teórico.

2. Objetivos

2.1 Objetivo principal

- Conocer el tiempo que los niños dedican a el ejercicio físico fuera del horario escolar.

2.2 Otros objetivos

- Conocer el tipo de ejercicio físico que realizan los niños.
- Conocer las consecuencias de la pandemia en los niños.
- Conocer los beneficios del ejercicio físico en los más pequeños.
- Conocer el tiempo que dedican los niños al ejercicio físico después de la pandemia.

3. Justificación

3.1 Mi vivencia sobre el tema

De mi época infantil recuerdo la cantidad de tardes que me pasaba entrenando en el equipo de fútbol donde jugaba y la cantidad de fines de semana donde competía contra otros equipos.

En esos tiempos, ibas al colegio y todo el mundo contaba las diferentes experiencias que les sucedía realizando el deporte que hacían. El alumno o alumna que no iba a fútbol iba a baloncesto, el que no a balonmano, otros a tenis... Pero me acuerdo de que la mayoría de alumnos hacían ejercicio físico en su tiempo libre, cada uno en sus respectivos deportes.

A medida que pasaban los años, algunos compañeros iban dejando en un segundo plano el ejercicio físico y se centraban en otros hobbies o actividades. Uno de estos hobbies eran las tecnologías, que iban cogiendo cada vez más protagonismo en nuestra sociedad y los más pequeños empezaban a utilizar consolas o cosas sencillas con las que se entretenían durante cortos periodos de tiempo y donde establecían límites de juego con los padres.

Ya empezó a cambiar la situación del deporte en niños, con las tecnologías. Pero cuando más cambio fue cuando comenzó la pandemia, donde la Covid 19 causó la interrupción más significativa en el calendario deportivo mundial desde hace muchos años. A esto se le sumó el gran avance que tiene la tecnología en nuestra sociedad, por lo tanto, la gran mayoría de niños tenían un aparato tecnológico moderno o una consola de nueva generación en sus casas. Por lo tanto, esta pandemia provocó una gran tasa de sedentarismo en los más pequeños, ya que en vez de que realizasen ejercicio físico en sus domicilios, la mayoría optaban por entretenerse con sus respectivos aparatos tecnológicos.

Dentro del ejercicio físico que se realizaba en las clases de Educación Física la pandemia también lo eliminó por completo, como todos sabemos con el estado de alarma se suspendieron las clases presenciales en las escuelas de nuestro país. Pero la Covid también influyó en la vuelta a clase el curso siguiente, cambiando drásticamente la forma en la que impartir la Educación Física provocando efectos de ausencia en el desarrollo físico, social y emocional del alumnado.

Hoy en día, la pandemia ha hecho que muchos niños en su tiempo libre abandonen el ejercicio. Estos niños han perdido la diversión, el entretenimiento, las experiencias que se adquirían en cada una de las vivencias, la socialización entre compañeros... Mientras que los niños que han seguido haciendo ejercicio se implican en lo que tienen que realizar y se ponen en contacto con el medio en donde lo realizan, también con los objetos que les rodean y con los demás compañeros.

3.2 Presencia del tema en el currículo de Educación Primaria

El ejercicio físico que practican los niños fuera del colegio como actividad deportiva y de vida saludable al mismo tiempo está incluido como elemento a desarrollar dentro del currículo de Educación Primaria, más concretamente dentro de la asignatura de Educación Física donde se desarrolla lo siguiente:

- El tiempo de dedicación al ejercicio físico en primaria: El currículo sitúa el ejercicio físico en el bloque 4 llamado Habilidades Motrices y en el bloque 6 llamado Actividad física y Salud.

En el bloque 4 el contenido relacionado con el ejercicio físico es el siguiente: Acondicionamiento físico orientado a la mejora de la ejecución de las habilidades motrices. Mantenimiento de la flexibilidad, mejora de la resistencia y ejercitación globalizada de la fuerza y velocidad.

En el bloque 6 llamado Actividad física y Salud se incorporan los contenidos relacionados con aquellos hábitos de actividad física que son saludables para nuestra salud. Centrándonos en el ejercicio, uno de los criterios de evaluación que se pide en este bloque es reconocer los efectos del ejercicio físico además de los de la higiene, la alimentación y los hábitos saludables sobre la salud. Y uno de los estándares de aprendizaje es los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

4. Marco teórico

4.1 ¿Qué es el ejercicio físico?

Buscando la definición de este término he encontrado varios significados desde el punto de vista de varios autores donde sus definiciones se asemejan bastante. Escalante (2011) del departamento de Didáctica de Expresión Musical, Plástica y Corporal de la universidad de Extremadura y Mallen et al. (2011) coinciden en que el ejercicio físico es “la actividad física planificada, estructurada y repetida, cuyo objetivo es adquirir, mantener o mejorar la condición física”. Azofeifa (2006) hace una definición parecida donde dice también que el ejercicio es un tipo de actividad física planeada y estructurada pero específica que tipos de cualidades físicas se pueden mejorar con su realización: la fuerza, la potencia, la velocidad, la resistencia aeróbica... En cambio, Caspersen (en Chávez et al. 2001) añade en el artículo de Ejercicio Físico para la Salud de la Revista Mexicana de Cardiología que el ejercicio es una actividad específica, libre y voluntaria con movimientos corporales como habíamos dicho antes planeados, estructurados y repetitivos realizados para mejorar o mantener uno o más de las cualidades biomotoras, y añade el objetivo principal del ejercicio que es producir un mejor funcionamiento del organismo.

Tras leer y analizar estos diferentes puntos de vista, me paro a pensar y saco la idea que yo tendría de qué es el ejercicio físico. Para mí el ejercicio es cualquier actividad organizada y repetida donde haces un movimiento con tu cuerpo de manera voluntaria para mejorar tu forma física y gozar tanto de un mejor funcionamiento del organismo como una mejor salud.

4.2 Diferencia ejercicio físico, actividad física y deporte

El ejercicio físico, la actividad física y el deporte son tres acciones completamente diferentes. La actividad física podríamos decir que es la base de todo, lo más sencillo de hacer, el mínimo movimiento que realizas ya se considera esta acción. Aproximándose al campo de la actividad físico- deportiva Escalante (2011) dice que la actividad física es “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produzca un gasto energético mayor al existente en reposo”. Mallen et al. (2011) coinciden con esta definición y recalca que no se refiere solo a actividades deportivas, sino que también incluyen las actividades laborales, de ocio, etc. Una idea que la diferencia con el ejercicio físico es la que dice Carpio (2018) y es que la actividad física no sigue ninguna estructura o planificación. Si seguimos estas definiciones una acción que se considera una actividad física es por ejemplo pasear al perro, caminar hacia el colegio, recoger la habitación, etc. Como he explicado en el apartado anterior la siguiente categoría que iría dentro

de la actividad física sería el ejercicio físico, está dentro de ella, pero tienen varias diferencias. Dentro del ejercicio se realizan movimientos estructurados, planeados y repetitivos para mejorar nuestra forma física mientras dentro de la actividad física se realiza como dice Azofeifa (2006) todo aquel tipo de movimiento que implica el desplazamiento de los diversos componentes corporales. Un ejemplo de ejercicio físico sería realizar unas series de flexiones donde organizas cuantas series quieres hacer y cuantas flexiones en cada una de ellas para mejorar la fuerza y la resistencia anaeróbica de tu cuerpo mientras la actividad física sería andar hasta llegar al sitio donde vas a realizar esas flexiones sin requerir ninguna planificación.

El deporte es otra categoría de la actividad física, Carpio (2018) dijo en el congreso peruano de nutrición que es “La actividad física realizada en un entorno competitivo que busca vencer a un rival, mejores marcas, etc.” En cambio, Caspersen (en González et al. ,2001) dice que el deporte se centra más en el ejercicio físico que en la actividad física, ya que dice que es una actividad pero que se valora intensamente la práctica del ejercicio físico con vista a la obtención por parte del individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario, bajo un cierto orden y reglas de juego. Un ejemplo de realizar deporte sería jugar los fines de semana partidos de fútbol contra otros equipos, mientras que el ejercicio físico sería correr en estos partidos, y un ejemplo de actividad física en este caso sería sentarte y atarte las zapatillas para jugar el partido.

4.3 Importancia de que los niños realicen ejercicio físico

El ejercicio físico y la salud siempre han ido relacionados a lo largo de los tiempos, donde el ejercicio es un pilar fundamental para tener una correcta salud. Barrera et al. (2008) dice que 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o durante casi todos los días de la semana son suficientes para obtener grandes beneficios. Algunos de estos beneficios relacionados con la salud son: reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, cáncer de colón, cáncer de mama, diabetes mellitus tipo 2, entre otros. Arena y Torralba (2014) comentan que el ejercicio físico provoca tres tipos diferentes de beneficios: fisiológicos, psicológicos y sociales. A continuación, algunos ejemplos de dichos beneficios en estos tres campos:

- Beneficios fisiológicos:
 - Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Barrera et al. (2008) coinciden en que el ejercicio provoca un aumento del colesterol-HDL y añaden que provoca una pérdida de adiposidad, un aumento del gasto energético y del consumo de oxígeno.
 - Ayuda a mantener el peso ideal y ocupa un papel primordial en el descenso de la masa grasa y en el aumento de la masa muscular.
 - Disminuye el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer. Arena y Torralba (2014) destacan que “Una revisión sistemática mostró una reducción de la incidencia de Cáncer de Colon en un 33% y de Cáncer de mama en un 20-40%” Esta ventaja es muy importante ya que el Cáncer es una de las mayores causas de mortalidad en el mundo desde hace unos años.
- Beneficios psicológicos:
 - Disminuye el estrés mental, gracias a la liberación de endorfinas que producen bienestar psíquico.
 - Mejora la capacidad psicomotora del individuo, aumentando la autonomía personal y disminuyendo el riesgo de padecer algún tipo de demencia.
 - Mejora la apariencia física, contribuyendo a una relación positiva con el propio cuerpo.
 - Mejora la calidad de sueño y disminuye el insomnio.
- Beneficios sociales:
 - Fomenta la sociabilidad.
 - Aumenta la autonomía y la integración social.
 - Ayuda a afrontar problemas y conseguir retos.

Desde mi punto de vista, y tras los beneficios enumerados, la conclusión es que la práctica del ejercicio físico por las personas influye de una manera positiva en su desarrollo global, mejorando distintos aspectos de la vida que están interrelacionados.

Centrándome en los beneficios de la realización de ejercicio físico de los niños, Devis y Valert (1992) del Instituto Valenciano de Educación Física dicen que “la promoción del ejercicio físico en niños y jóvenes y su realización de manera regular y frecuente provoca que se reduzca los factores de riesgo para su salud y obtengan más beneficios saludables”. Barrera et al. (2008) añade que “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”. Arellano y Salas (2016) coinciden en la idea anterior que la práctica del ejercicio físico influye en la salud y en el rendimiento escolar, y añaden que también facilita la familiarización con unos hábitos higiénicos y dietéticos que se trasladan a la vida adulta. Es decir, bajo mi punto de vista la práctica de ejercicio físico de los más pequeños de manera continua provoca beneficios tanto dentro como fuera de la escuela a corto y a largo plazo favoreciendo hábitos beneficiosos que se establecen ya desde la infancia y que van a beneficiarles en su desarrollo futuro tanto físico, psicológico y socialmente.

4.4 ¿Qué consecuencias ha tenido la pandemia en los niños?

El 14 de marzo de 2020 el Gobierno Español decreto el estado de alarma debido al virus Covid 19, a partir de ese día cambió todo, las personas cambiamos la palabra normalidad por la de pandemia. Cabrera (2020) entiende el término pandemia como “La enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región” Durante este estado de alarma los españoles realizamos una cuarentena en nuestros domicilios durante tres meses, periodo que provocó grandes cambios dentro de nuestra sociedad. Algunos de estos cambios son los que expone Cabrera (2020) “El periodo de Cuarentena se caracteriza por dos aspectos fundamentales: la separación o aislamiento de nuestros familiares y amigos y la restricción de movimiento”. Estos dos aspectos hicieron que se rompiesen nuestras rutinas, nuestras aficiones y nuestro ocio y libertad. A continuación, citaré una serie de problemas que no tienen una directa relación solo con el Coronavirus, si no con el alojamiento y prohibición de actividades sociales que permiten la regulación de emociones.

Uno de los problemas que provocó el confinamiento fue el de los efectos psicológicos. Ciertos estudios afirman que las secuelas psicológicas o traumas tras la pandemia, podrían caracterizarse por síntomas de estrés postraumático, regresiones a etapas anteriores, agresividad, etc. (Cabrera,2020) Centrándome más en los más pequeños, Sánchez (2020, como se citó en Valencia et, al.2021) dice que el proceso prolongado por la Covid-19 ha llevado a que los niños presenten

un 89% de alteraciones conductuales o emocionales, destacando: problemas de concentración e irritabilidad, depresión, estrés, malestar psicológico y un aumento de los niveles de ansiedad. Desde mi punto de vista la cuarentena ha provocado en muchos de los niños grandes cambios en su forma de ser y de actuar, donde estos cambios pueden provocar que nunca vuelvan a ser los mismos de antes del confinamiento.

¿Qué consecuencias fisiológicas ha provocado la pandemia en los niños? Para responder a esta pregunta diría que el colegio era el lugar donde los niños se movían, donde se relacionaban con los demás.... El avance de la pandemia provocó la suspensión de la asistencia presencial para 138 billones de niños en el mundo (Sánchez, 2021, como se citó en Valencia et al. 2021) La suspensión formal de las clases presenciales, provocó en todos estos niños la disminución de actividades en un ámbito más social y de relaciones, como por ejemplo las que se producen al aire libre. Como dice Morales (2020, como se citó en Valencia et al. 2021) el aislamiento produce una pérdida en la capacidad de construir relaciones y a la vez el desafío de cómo se debe considerar una nueva forma de relación entre la infancia, la sociedad y el estado. Este encierro en casa provocó que apareciese un número elevado de casos de sedentarismo. Lucero (2021) informó de que un estudio de Colombia donde se encuestó a 1139 padres que tenían hijos entre 8 y 12 años en agosto de 2020 y se obtuvo el resultado que solo un 13% de los niños superaron los 60% de actividad física recomendada por la OMS en cuarentena. Otro motivo que provocó que aumentasen los casos del sedentarismo fue el gran aumento de la influencia de los medios digitales durante estos meses. Valencia et al. (2020) dijo que este aumento de las tecnologías fue acompañado con una disminución de la edad de inicio de los niños de la exposición a estos, la cual ha disminuido desde los 4 años a los 4 meses de edad. Estos datos provocan que muchos niños y niñas pasen largos periodos de tiempo expuestos a otros dispositivos. El psicólogo Chagas (2012, como se citó en Valencia et al. 2021) dijo que el abuso de estas tecnologías podría provocar aislamiento social, incremento de la agresividad, fracaso escolar, desórdenes en el horario, trastornos de sueño, conflicto familiar, sobrepeso, predominio de actitudes pasivas.... Este psicólogo destaca otro aspecto de suma importancia que es la alteración que se produce en el sueño, donde dice que tienen más riesgo los niños que tienen dispositivos dentro de su habitación. Desde mi punto de vista, el exceso de uso de los aparatos electrónicos fue el efecto que tuvo más consecuencias de la pandemia ya que ha provocado que el uso de estos dispositivos aumente para siempre. Según un estudio realizado en España por la Universidad Miguel Hernández, antes de la cuarentena solo el 15% de los niños usaba estos dispositivos más de 90 minutos al día, durante el confinamiento ese porcentaje ascendió al 73% y el 48,2% de las familias encuestadas reconoció que sus hijos utilizan móviles, tablets y ordenadores más de cuatro horas al día.

Estos excesos que realizaron y siguen realizando los niños con los aparatos electrónicos provoca muchas consecuencias, provocando que dediquen más tiempo a estos aparatos y menos a otras actividades como el ejercicio físico. Una consecuencia que provoca que haya más sedentarismo es que aumenten los casos de obesidad infantil. Controlar la epidemia de obesidad infantil se ha convertido en una de las principales prioridades de salud pública en todo el mundo (Valencia et al.2021). La pandemia ha obstaculizado esta misión y ha agravado la epidemia de obesidad infantil y ha conducido a un aumento del peso significativo. Esta pandemia ha provocado consecuencias en la sociedad después del confinamiento, como cuenta la profesora de pediatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza Lozano (2021) que tras un estudio realizado tan solo un 10,4% de los niños participan en actividades deportivas en equipo, el 28,9% recibe clases de baile, yoga y un 2,4% práctica deporte online.

5. Metodología

5.1. Tipo de investigación

La investigación que voy a realizar se puede denominar “aplicada”, porque a partir de los datos que obtenga de los cuestionarios podré hacer unos resultados concretos sobre el ejercicio físico que realizan niños de 9, 10 y 11 años en su tiempo libre. También se podrán conocer otras cuestiones como si hacían más ejercicio antes o después de la pandemia, ¿Cuál es el tipo de ejercicio físico que más se hace?...

La investigación es “cuantitativa”, ya que a partir de los datos recopilados se representan en unos gráficos estadísticos donde se verán los resultados y se acabarán sacando unas conclusiones generales sobre los temas investigados.

5.2. Descripción del proceso de investigación

El proceso de la investigación consistirá en la obtención de unos datos sacados del cuestionario a través de los que haré un análisis de los resultados mediante gráficos estadísticos, en los que se podrá ver la acción de los niños sobre los temas propuestos. A partir de los gráficos estadísticos explicaré los resultados obtenidos en base a cada una de las categorías establecidas en el proceso. Al final, presentaré las conclusiones que haya sacado de la investigación.

5.3. Contexto

La investigación sobre el ejercicio físico la voy a llevar a cabo con 147 alumnos del colegio Sofía Tartilán. Este alumnado con el que voy a llevar a cabo la investigación tiene 9, 10 y 11 años, por tanto, se corresponden a los cursos de 4º y 5º de Educación Primaria.

Este colegio está situado en el barrio de San Juanillo dentro de la localidad de Palencia. La mayoría de las familias de estos alumnos pertenecen a la clase media, donde su nivel socio-económico es medio-bajo. Además, quiero destacar el gran número de familias divorciadas que hay, tanto dentro de los niños que van a llevar a cabo la investigación como fuera.

En cuanto a la diversidad de los alumnos en la escuela, nos encontramos niños que vienen de diferentes lugares y cada uno de ellos con sus costumbres, hábitos, creencias, etc. Al haber niños que tengan vidas diferentes puede provocar que haya problemas con ellos en el centro, ya que por tener vidas diferentes o ser distintos en ciertos aspectos los demás compañeros pueden marginarles o acosarles.

5.4. Preguntas de la investigación

Las preguntas de la investigación que he realizado y aparecen en los cuestionarios se relacionan con los apartados del marco teórico. En total, he elaborado 14 preguntas dentro del cuestionario, donde el tema predominante es el ejercicio físico. Pero lo he dividido en dos apartados diferentes:

- Tiempo dedicación a el ejercicio físico fuera del horario escolar. En total son 9 preguntas.
- Tiempo dedicación a las actividades deportivas fuera del horario escolar. En total son 4 preguntas.

Estos dos apartados están relacionados, ya que dentro de las actividades deportivas se realiza ejercicio físico. Además, hay una pregunta más que añado sobre el tiempo de ejercicio físico que realizan los niños con las actividades deportivas que realizan los niños. Es una pregunta donde los niños tienen que poner en que deportes de los que realizan hacen ejercicio físico. Esa pregunta es:

- Si realizas ejercicio físico en clubes deportivos fuera del horario escolar. ¿Cuáles realizas normalmente?

Como he dicho, las preguntas están relacionadas con los epígrafes de la investigación:

- El ejercicio físico en niños de Educación Primaria:
 - ¿Cuándo hacías más ejercicio físico?
 - ¿Sueles practicar ejercicio físico solo o con otras personas?
 - ¿Hacías ejercicio físico antes del Covid, pero ahora ya no participas?
 - Si antes hacías ejercicio físico y ahora ya no lo haces. ¿Por qué dejaste de hacer ejercicio físico?
 - Fuera del tiempo lectivo. ¿Con que frecuencia realizas ejercicio físico?
 - ¿Cuántas horas hacías ejercicio físico antes de la pandemia fuera del horario escolar?
 - Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas veces por semana realizas ejercicio físico?
 - Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas horas a la semana realizas ejercicio físico de tal modo que sea con intensidad y te haga sudar o esforzarte?
 - Debido a la nueva normalidad a causa del Covid 19, ¿Te sientes igual de motivado que antes de la pandemia para hacer ejercicio físico?

- Las actividades deportivas en niños de Educación Primaria
 - ¿Has realizado antes del Covid, deportes de competición, pero ahora ya no participas?
 - ¿Haces alguna actividad extraescolar deportiva en este colegio?
 - ¿Hacías alguna actividad deportiva extraescolar antes del Covid en la escuela y ahora ya no?
 - ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

A partir de los resultados obtenidos a cada pregunta estableceré unos resultados, los cuales iré analizando detalladamente.

5.5. Instrumentos o herramientas

El instrumento que he usado para realizar la investigación es un cuestionario de 14 preguntas. El cuestionario lo harán los alumnos de forma anónima, y rodeando con un círculo, en la respuesta que consideren adecuada. A partir de este cuestionario recopilaré los datos de los alumnos para después utilizarlos en la investigación que llevaré a cabo.

A la hora de hacer las diferentes preguntas he tenido en cuenta varios aspectos; el primero de ellos es tener en cuenta en las preguntas todas las cuestiones que me propongo analizar a lo largo del trabajo, como son: el tiempo que realizan ejercicio físico fuera del centro antes y después de la pandemia, que ejercicio realizan fuera del centro...

He considerado seleccionar las preguntas y respuestas más sencillas para que la realización del cuestionario sea lo más fácil posible.

5.6. Resultados: Exposición y análisis de los resultados obtenidos

El número de alumnos que han hecho el cuestionario es de 147 alumnos, aunque algunos de ellos dejaron alguna parte del cuestionario sin contestar.

En el caso de que algunas de las preguntas hayan sido contestadas de forma errónea o no hayan sido contestadas, no se tendrá en cuenta la respuesta a la hora de recopilar los datos.

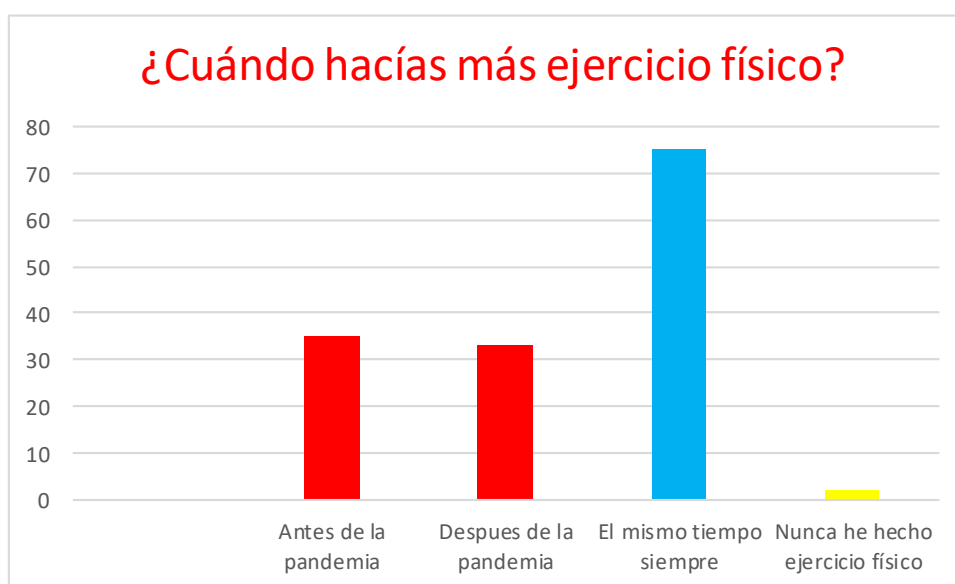
- De color azul, se encuentra coloreado el resultado más marcado en la pregunta.
- De color amarillo, se encuentra coloreado el resultado menos marcado en la pregunta.
- De color rojo, se encuentra coloreado el resultado o los resultados que no hayan sido ni los más marcados ni los menos marcados, es decir los del medio.

- El ejercicio físico en niños de Educación Primaria

1. ¿Cuándo hacías más ejercicio físico?

Antes de la pandemia	Después de la pandemia	El mismo tiempo siempre	Nunca he hecho ejercicio físico
35	33	75	2

Gráfica de la pregunta 1 sobre el ejercicio físico en niños



Fijándome en el diagrama de barras de la primera pregunta del cuestionario veo que la gran mayoría de los alumnos encuestados son bastante deportistas, ya que la barra más alta corresponde a los niños que han hecho el mismo tiempo de ejercicio siempre, llegando a la conclusión de que son bastante constantes a la hora de hacer ejercicio. Este resultado es llamativo por el hecho de que a pesar de todos los cambios y consecuencias que ha traído la pandemia a la hora de realizar ejercicio físico muchos niños y niñas del Sofía Tartilán siguen practicándolo. Además, he descubierto que una parte mucho más pequeña de alumnos realizaban más ejercicio antes de la pandemia, este dato me lo esperaba, pero también esperaba que este grupo fuese más numeroso. Por último, lo que más me llama la atención de esta gráfica que la siguiente respuesta más elegida es la de después de la pandemia, este dato me sorprende ya que ¿Quién lo pensaría? Que después de una situación excepcional como fue la pandemia los niños cambiasen su hábito; la única respuesta que se me viene a la cabeza sobre este dato es porque habrán visto en las redes sociales,

en diferentes estudios, etc.... que mantener un buen estado de forma física es bueno para combatir la Covid 19.

2. ¿Sueles practicar ejercicio físico solo o con otras personas?

Solo	Con otras personas	Algunas veces solo y otras en compañía	No hago deporte
6	81	48	2

Gráfica de la pregunta 2 sobre el ejercicio físico en niños



Los datos obtenidos con esta pregunta no me han sorprendido mucho que la respuesta más votada, sea realizar ejercicio con otras personas. Los más pequeños siempre suelen realizar ejercicio físico en compañía, por ejemplo, andar en bici, jugar un partido ya sea de fútbol, baloncesto, entre otros. Lo que más me llama la atención es que hay una minoría de niños que lo realizan solo. Me llama la atención porque a estas edades los niños son demasiados pequeños y al realizar ejercicio solos se pueden aburrir y seguramente no puedan ver el fin de hacer ejercicios solos, como por ejemplo hacer unas series de abdominales. Por último, como siempre una minoría de niños que no hace ejercicio.

3. ¿Hacías ejercicio físico antes del Covid, pero ahora ya no participas?

Si, ahora ya no hago	No, sigo participando
----------------------	-----------------------



Gráfica de la pregunta 3 sobre el ejercicio físico en niños



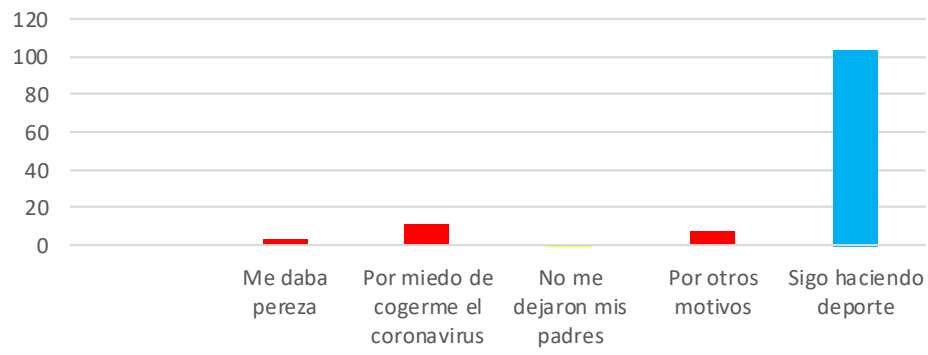
En este diagrama de barras he descubierto que todavía hay muchos niños encuestados que siguen realizando ejercicio físico, aunque también hay un gran número de niños que ya no participan. Este último dato me lo esperaba, pero no que quedase por encima el número de niños que siguen practicando ejercicio físico, como he comentado ya en el punto anterior, ya que debido a la pandemia y a los efectos que ha traído pensé que muchos de los niños encuestados lo habían dejado ya por miedo o por deshabitación. Este diagrama nos demuestra que el ejercicio es importante y está presente en las vidas de muchos alumnos.

4. Si antes hacías ejercicio físico y ahora ya no lo haces. ¿Por qué dejaste de hacer ejercicio físico?

Me daba pereza	Por miedo de cogerme el coronavirus	No me dejaron mis padres	Por otros motivos	Sigo haciendo ejercicio físico
3	11	1	7	103

Gráfica de la pregunta 4 sobre el ejercicio físico en niños

Si antes hacías ejercicio físico y ahora ya no lo haces. ¿Por qué dejaste de hacer ejercicio físico?

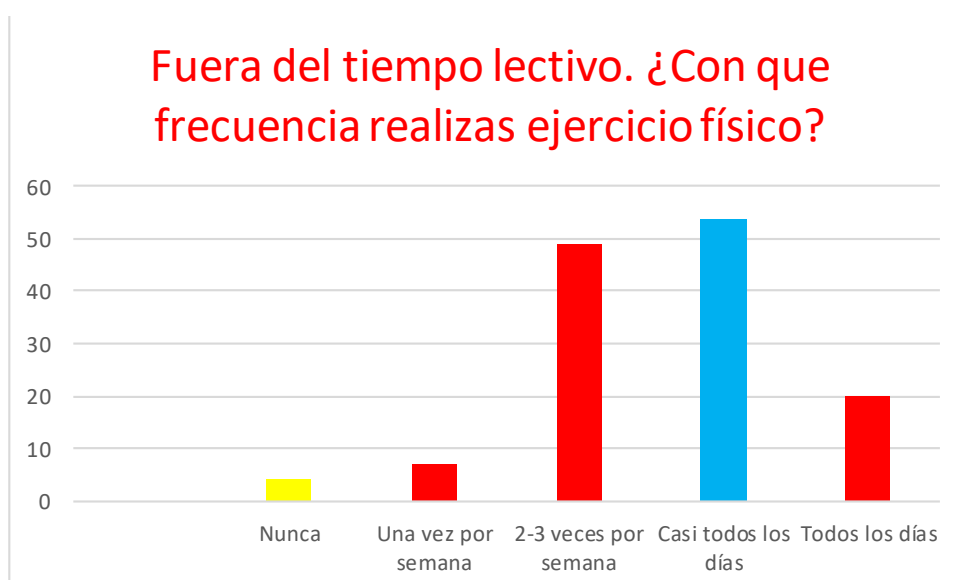


En esta cuestión los datos obtenidos siguen línea con los resultados anteriores, sigue destacando el número de niños que a pesar de la pandemia siguen practicando ejercicio físico. He visto que 103 niños se mantienen haciendo ejercicio físico después de la pandemia, por lo tanto, esto me hace pensar que los encuestados son bastantes deportistas. La siguiente respuesta más votada únicamente tiene 11 votos y es la que creía que iba a ser la más votada, la respuesta de por “Miedo a coger el Coronavirus”, ya que, en las redes sociales, en la calle, en el colegio y en las personas más cercanas se manifestaba el miedo a volver a la normalidad y cumplir las medidas de protección lo que podía provocar que los niños dejaran de hacer deporte y ejercicio físico por miedo que tienen ellos o sus familiares a que se cojan el Coronavirus. La siguiente respuesta más votada es la de “Por otros motivos”, donde ningún niño aclaró algún motivo distinto. Me ha sorprendido que la respuesta “Me daba pereza” tenga tan pocos votos, ya que siempre suele ser una razón por la que los más pequeños no realizan ejercicio y prefieren quedarse haciendo otras cosas como usar aparatos electrónicos.

5. Fuera del tiempo lectivo. ¿Con que frecuencia realizas ejercicio físico?

Nunca	Una vez por semana	2-3 veces por semana	Casi todos los días	Todos los días
4	7	49	54	20

Gráfica de la pregunta 5 sobre el ejercicio físico en niños

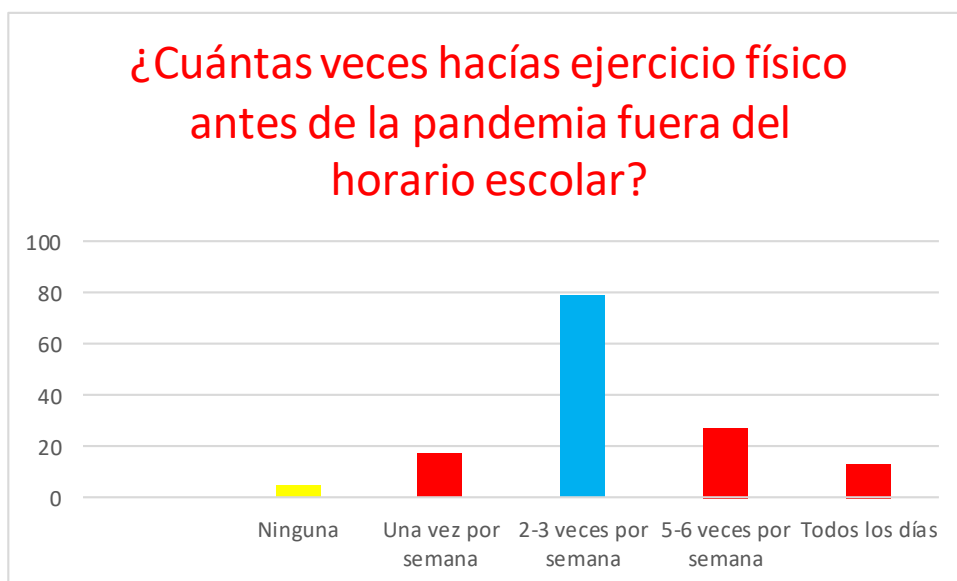


Con esta gráfica he descubierto lo deportista que son la mayoría de los niños encuestados, ya que 123 alumnos de los encuestados dedican un correcto tiempo al ejercicio físico a lo largo de la semana. 54 alumnos lo realizan casi todos los días, 49 alumnos 2-3 veces por semana que está bastante bien y 20 niños lo realizan todos los días. Este último dato que he nombrado llama la atención ya que en mi opinión es muy difícil que los niños hagan ejercicio todos los días, ya sea por deberes, horarios u otras obligaciones.

6. ¿Cuántas veces hacías ejercicio físico antes de la pandemia fuera del horario escolar?

Ninguna	Una vez por semana	2-3 veces por semana	5-6 veces por semana	Todos los días
5	17	79	27	13

Gráfica de la pregunta 6 sobre el ejercicio físico en niños

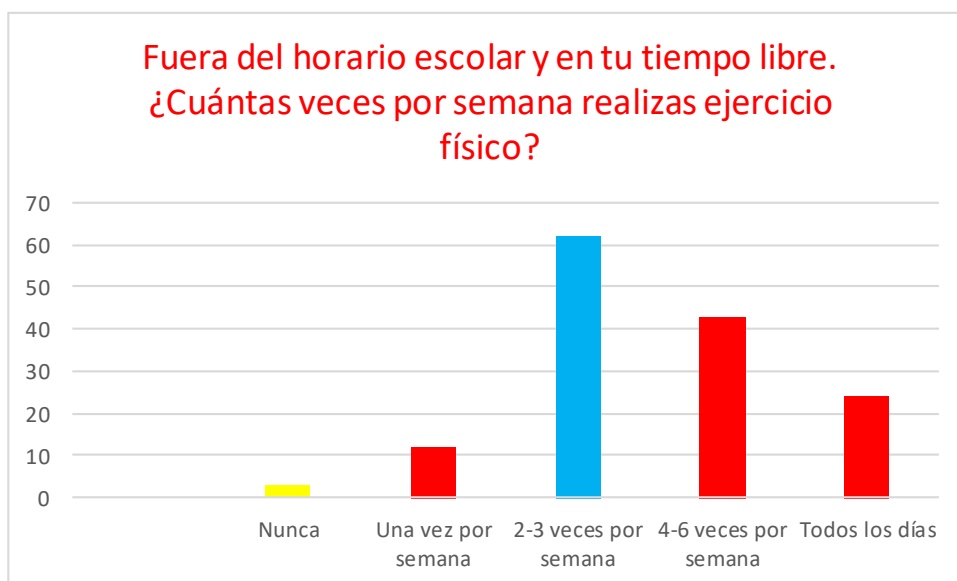


Me he dado cuenta de que más de la mitad de los niños eran bastantes deportistas antes de la pandemia ya que en total 119 alumnos hacían bastante ejercicio físico a la semana fuera del horario escolar. La mayoría de ellos hacían lo común, 2-3 veces por semana. Se puede deducir que los niños han aumentado los días que realizan ejercicio después de la pandemia y como en la pregunta anterior un pequeño grupo lo hacía todos los días. Una pequeña minoría como en las preguntas anteriores no realizaba ningún ejercicio físico.

7. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas veces por semana realizas ejercicio físico? (Mínimo 30 minutos por cada vez que lo vas a realizar)

Nunca	Una vez por semana	2-3 veces por semana	4-6 veces por semana	Todos los días
3	12	62	43	24

Gráfica de la pregunta 7 sobre el ejercicio físico en niños

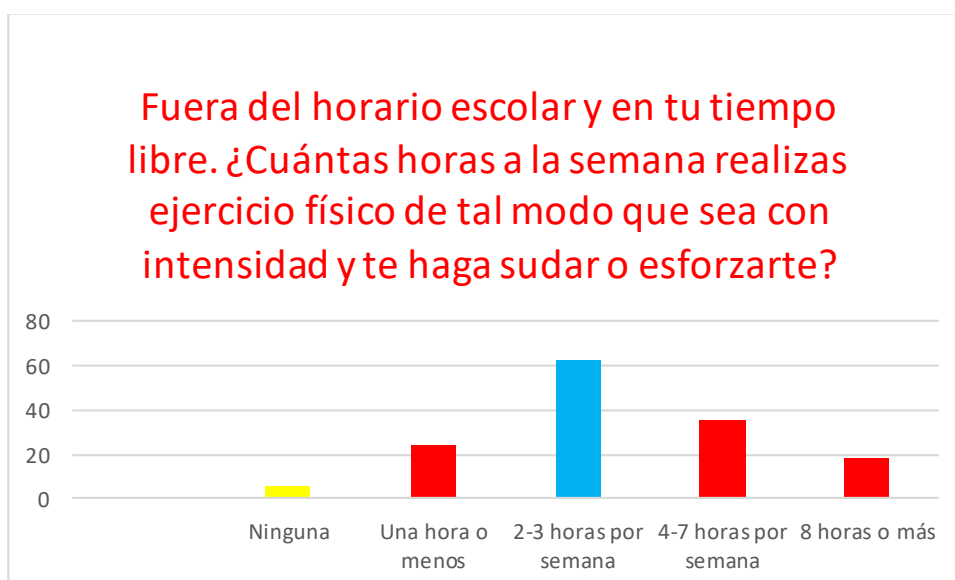


Como en preguntas anteriores, casi la mitad de los niños realizan ejercicio lo común, 2-3 veces por semana. Aunque también hay otro grupo, pero más pequeño que realiza 4-6 veces por semana ejercicio y otro grupo todos los días en su tiempo libre. De nuevo la conclusión es que los niños son bastantes deportistas ya que dedican bastante tiempo de su tiempo libre al ejercicio.

8. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas horas a la semana realizas ejercicio físico de tal modo que sea con intensidad y te haga sudar o esforzarte?

Ninguna	Una hora o menos	2-3 horas por semana	De 4 a 7 horas por semana	8 horas o más
6	24	62	35	18

Gráfica de la pregunta 8 sobre el ejercicio físico en niños

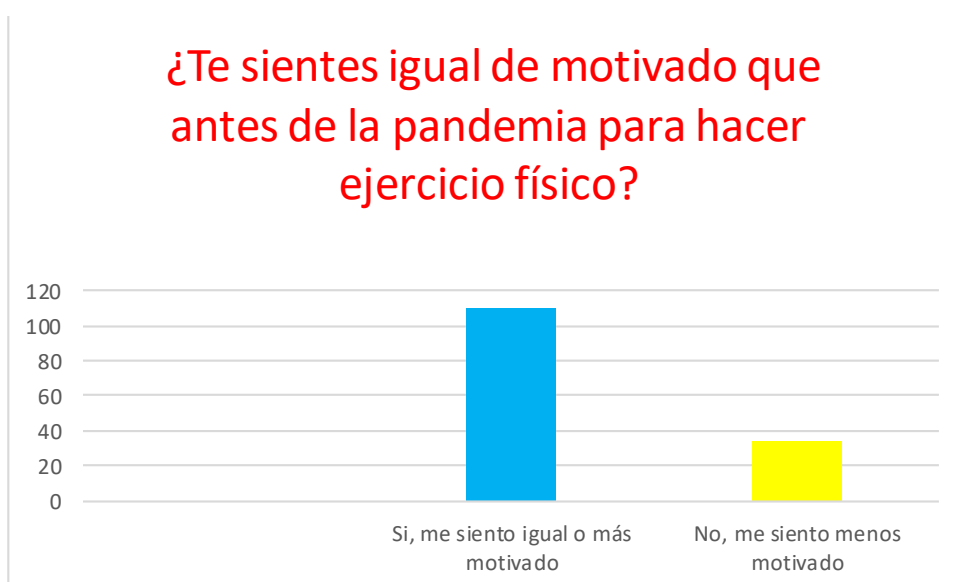


Con esta cuestión, he descubierto que bastantes niños de los encuestados realizan un correcto ejercicio físico, ya que la gran mayoría que entrena en su tiempo libre 2-3 horas por semana con intensidad, otro grupo más pequeño durante 4 a 7 horas y casi dos decenas de niños realizan un ejercicio físico adecuado durante 8 o horas o más. Estos resultados me hacen pensar que muchos alumnos entrenan bien su forma física, esto no suele ser común ya que a estas edades no es complicado que hagan ejercicio, pero lo que sí es complicado es que lo realicen con tal intensidad que les haga esforzarse un poco más de lo normal y les haga sudar.

9. Debido a la nueva normalidad a causa del Covid 19, ¿Te sientes igual de motivado que antes de la pandemia para hacer ejercicio físico?

Si	No
110	34

Gráfica de la pregunta 9 sobre el ejercicio físico en niños



He detectado que a pesar de la pandemia y todas las consecuencias que ha acarreado, la gran mayoría de los niños se siente igual de motivado que antes de la pandemia a la hora de hacer ejercicio.

o Las actividades deportivas en niños de Educación Primaria

1. ¿Has realizado antes del Covid, deportes de competición, pero ahora ya no participas?

Si, ya no participo	Participo en menos deportes de competición	Si, sigo participando	Nunca he participado
56	15	71	2

Gráfica de la pregunta 1 sobre las actividades deportivas en niños



Un gran número de niños sigue participando en deportes de competición después de la pandemia. Esta noticia es bastante buena ya que debido a las restricciones los deportes de competición han cambiado, como suspensión de partidos, torneos, ligas... Pero a pesar de estas desventajas los niños siguen realizando deporte. Un número más bajo, pero también bastante elevado de niños ahora ya no participan. Este dato no me sorprende, ya que hay familias que han quitado a sus hijos de los deportes debido a todo la situación actual con la Covid 19.

2. ¿Haces alguna actividad extraescolar deportiva en este colegio?

Si	No
78	73

Gráfica de la pregunta 2 sobre las actividades deportivas en niños

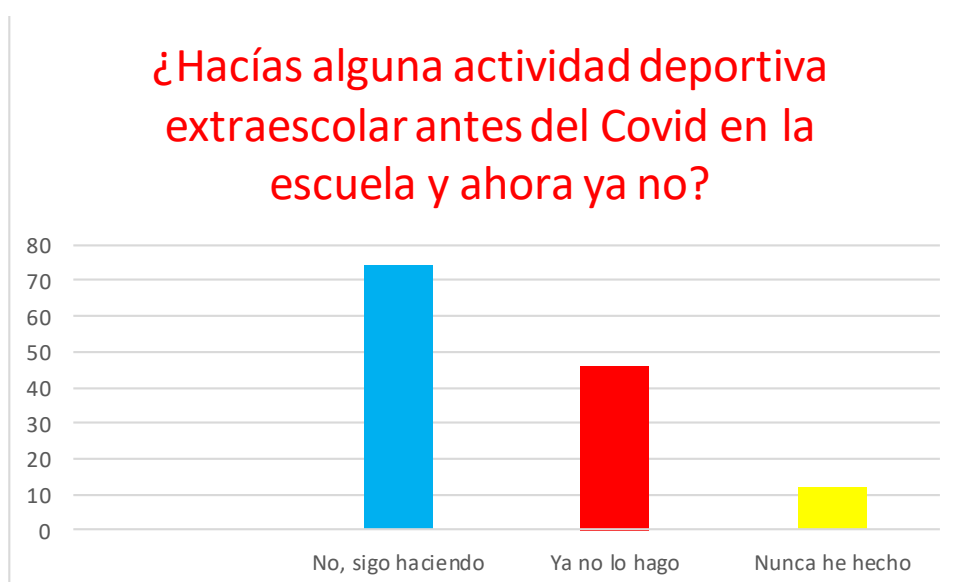


Esta pregunta ha sido la pregunta más igualada de todo el cuestionario. Gana por poco la respuesta “Los niños realizan alguna actividad extraescolar deportiva en este colegio”. El Sofia Tartilán es un colegio muy grande, donde cuentan con bastantes actividades extraescolares deportivas como fútbol, baloncesto, balonmano, Karate, etc. Pero también podemos comprobar que hay un gran número de niños que no realizan ningún deporte dentro de este centro.

3. ¿Hacías alguna actividad deportiva extraescolar antes del Covid en la escuela y ahora ya no?

No, sigo haciendo	Ya no lo hago	Nunca
74	46	12

Gráfica de la pregunta 3 sobre las actividades deportivas en niños

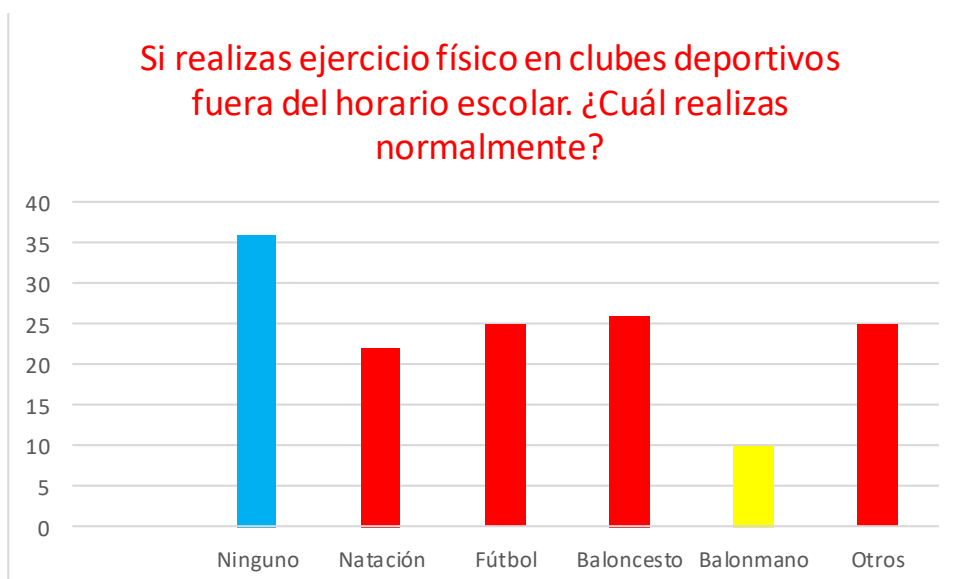


Con esta cuestión he descubierto que la mayoría de los niños entrevistados sigue haciendo actividades deportivas extraescolares, pero también hay un gran número de niños que ya no las realizan. Y como siempre una pequeña minoría que no han hecho deporte nunca y por tanto ninguna actividad deportiva extraescolar.

4. Si realizas ejercicio físico en clubes deportivos fuera del horario escolar. ¿Cuál realizas normalmente?

Ninguno	Natación	Fútbol	Baloncesto	Balonmano	Otros
36	22	25	26	10	25

Gráfica de la pregunta 4 sobre las actividades deportivas en niños



La respuesta más votada es la de “No realizo ejercicio físico en ningún club deportivo”. Esto me hace pensar que hay niños que realizan ejercicio físico, pero no pertenecen a ningún club deportivo. Por lo demás, no me ha llamado la atención mucho los resultados ya que han salido los deportes más populares de nuestro país. Solo me llama la atención un detalle y es el de que no esté la respuesta de realizar fútbol por encima de las demás, ya que este deporte siempre ha sido el deporte más popular en nuestro país.

5. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

No	Si, normalmente entreno y participo en competiciones	Sí, pero no participo en competiciones
60	68	7

Gráfica de la pregunta 5 sobre las actividades deportivas en niños



Este gráfico estadístico está bastante igualado en dos respuestas. La respuesta que está muy por debajo es la “Soy miembro de un club deportivo escolar pero no participo en competiciones”. Dejando a un lado esta respuesta, he visto que por casi una decena más de alumnos la respuesta más votada es que “Los alumnos entrenan en un club deportivo escolar y compiten con ese club deportivo escolar”. Pero también me doy cuenta de que casi la mitad de los alumnos no pertenece a un club deportivo escolar, por lo tanto, harán deporte de manera independiente o directamente no harán.

6. Conclusiones

La investigación que he realizado demuestra la importancia que tiene que los niños hagan ejercicio físico a menudo y también la importancia que tiene el ejercicio para poder seguir un estilo de vida saludable, ya que si no se realiza pueden aparecer problemas que afecten tanto a los niños como su desarrollo social. Además, he comprobado las consecuencias que ha provocado en los más pequeños la pandemia a la hora de realizar ejercicio.

Se identificó el nivel de ejercicio físico a través del cuestionario que realice durante mi periodo del Practicum 2 aplicado de forma escrita a 147 alumnos de 9 a 11 años del colegio Sofía Tartilán, Palencia durante el periodo académico de este año.

Como idea principal, la muestra que he cogido para realizar el estudio puede sacar como idea que a pesar del confinamiento los niños siguen realizando bastante deporte. Mientras según las evidencias científicas que he encontrado los niños realizan bastante menos deporte a partir del confinamiento, debido a diversos motivos como menos tiempo al aire libre, el aumento de las tecnologías en los domicilios, el miedo al contagio del Covid, etc. A pesar de la bibliografía revisada la muestra que he elegido para realizar el estudio no coincide con los datos mencionados anteriormente. Es decir, los niños de la muestra realizan más deporte después de la pandemia. Esto puede significar que el grupo de niños elegido tienen afianzado el hábito del deporte como algo que forma parte de su desarrollo.

El objetivo principal del trabajo era: “Conocer el tiempo que dedican al ejercicio físico fuera del horario escolar”. Desde la investigación que he realizado he podido comprobar que los alumnos practican ejercicio físico de manera cotidiana ¿Cómo realizan este ejercicio físico? Este ejercicio lo suelen hacer realizando deporte en compañía ya que la mayoría están apuntados a diferentes clubes deportivos, donde habitualmente entrenan y suelen tener competiciones contra otros clubes. Una parte de esta serie de niños pertenece a equipos deportivos de su colegio, mientras la otra parte pertenecen a clubes de fuera de la escuela. Los deportes que suelen practicar son los más comunes dentro de nuestro país, fútbol, baloncesto, balonmano... También hay una serie de niños que no pertenecen a ningún club deportivo, pero realizan ejercicio físico por su cuenta, como por ejemplo ir en bici, correr, nadar... Estos datos que he descubierto no coinciden con lo que he reflejado anteriormente en el marco teórico, debido a que en él cité un estudio en el que se reflejaba que muchos niños habían abandonado las actividades deportivas que practicaban antes de la Cuarentena. Además, independiente de como realice cada uno de los niños ejercicio físico, he descubierto que una gran mayoría lo realiza a una intensidad moderada e intensa, es decir que les haga sudar y esforzarse. Esto es bastante positivo ya que, siguiendo las indicaciones de las

asociaciones vinculadas con la salud, el nivel recomendado de intensidad que deben realizar los niños debe ser moderado e intenso para obtener grandes beneficios.

En otro aspecto en el que mi investigación se diferencia con los estudios reflejados anteriormente, es el dato de que los alumnos encuestados no dedican mucho tiempo a los dispositivos electrónicos, ya que realizan bastantes veces ejercicio a la semana. Por lo tanto, al estar más ocupado haciendo otras tareas como en este caso es hacer deporte, tienen menos tiempo para dedicárselo a los aparatos electrónicos.

Dentro del marco teórico, una idea que refleje es el aumento del tiempo de uso de los aparatos electrónicos en los más pequeños, tal como se aprecia en dos de los grupos estudiados. Todavía hay niños que no realizan nada de ejercicio físico a pesar de su importancia en el desarrollo tanto físico como psicosocial, y todo ello apoyado por el aumento del uso de las tecnologías. Este dato se relaciona con lo que cite en las evidencias científicas de que estaban aumentando de forma considerable los casos de sedentarismos en los domicilios. Sigue habiendo un grupo de niños de la población que no han cambiado sus hábitos a pesar de las campañas a favor de la práctica del ejercicio durante el confinamiento, ya que no practicaban ejercicio antes de la pandemia, pero ahora tampoco. Por lo tanto, siempre han pertenecido al grupo de sedentarios y desde mi punto de vista creo que la mayoría se pasaran bastante tiempo pegados a aparatos electrónicos. Otro dato a destacar es que después del confinamiento hay que añadir otro factor que puede influir negativamente en la práctica del ejercicio físico y que antes no existía: que es el miedo al contagio del Coronavirus durante la práctica del ejercicio físico.

Como dato relevante hay que destacar, que la motivación por el ejercicio no se ha visto alterada; al niño que le gustaba el fútbol lo va a practicar con la misma motivación e ilusión que antes de la pandemia. Me parece un dato positivo, ya que si se sienten igual de motivados seguirán realizando ejercicio y este provocará beneficios en ellos y en sus vidas como los que cite en el marco teórico. Comparando esta información con los estudios escritos en el marco, este dato se diferencia de ellos ya que la literatura científica destacó que la cuarentena ha provocado que muchos niños cambien su manera de ser, de actuar... Provocando que dejen a un lado sus aficiones, sus hobbies, el ocio, el tiempo al aire libre... Solo hay un pequeño grupo de niños que la pandemia les ha afectado en este sentido, provocándoles efectos que hagan que no estén igual de motivados que antes del confinamiento en casa. Ya puede haber sido por cambios en su manera de ser, de pensar, de comportarse o efectos psicológicos como ansiedad, estrés, alteraciones emocionales y conductuales, etc.

Quiero dejar claro que este aumento del ejercicio físico en los más pequeños puede ser debido a que tanto ellos como sus padres se pueden haber dado cuenta lo importante que es hacer deporte para tener una buena salud y hacer frente tanto al Covid 19 como a otras enfermedades.

El objetivo principal del trabajo era: “Conocer el tiempo que dedican los niños al ejercicio físico fuera del horario escolar”: este objetivo me parecía fundamental conocerlo para la investigación, por ello en el cuestionario aparecen varias preguntas sobre él. Las respuestas recogidas sobre esas cuestiones han sido claras, por eso sí que he podido conocer el tiempo que dedican los niños al ejercicio físico fuera del horario escolar.

También, a través del cuestionario se han logrado cumplir otros objetivos que tenía fijados como: “Conocer el tipo de ejercicio físico que realizan los niños” (preguntas sobre el tipo de ejercicio físico que realizan en su tiempo libre) y “Conocer el tiempo que dedican los niños al ejercicio físico después de la pandemia” (preguntas sobre cuantas veces realizan ejercicio físico a la semana). Y a través del marco teórico se han conseguido cumplir otros objetivos que tenía planteados como: “Conocer los beneficios del ejercicio físico en los más pequeños” y “Conocer las consecuencias de la pandemia en los niños”.

En conclusión, me gustaría decir que a pesar de todo lo que hemos pasado los ciudadanos a causa de la pandemia y todas las consecuencias que han provocado que no volviésemos del todo a la normalidad, me he dado cuenta que todavía hay personas que le dan una gran importancia dentro de sus vidas al deporte. Ya que a pesar de que hayan cambiado nuestros hábitos deportivos y muchas personas lo hayan dejado a un lado, hay familias que se han dado cuenta que entrenar nuestra salud se antoja más importante que nunca. El deporte es importantísimo para mantener un equilibrio físico, mental y emocional intacto en nuestras vidas y ahora más importante que nunca para reforzar nuestro sistema inmunitario y estar más sanos y fuertes frente a posibles enfermedades. Por eso es importante estar motivado y establecer una rutina para practicar ejercicio de manera cotidiana.

7. Referencias bibliográficas

- Escalante, Yolanda. (2011). Physical activity, exercise and fitness in the field of public health. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 325-328. Recuperado en 20 de junio de 2022, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1135-57272011000400001&lng=es&tlng=en
- Casajús Mallén, J A, Ara Royo, I. Vicente-Rodríguez, G. (2011). Actividad Física. Ejercicio Físico. Deporte. Condición Física. Salud. Poblaciones Especiales. *Exernet*. 17-28. Recuperado de: http://deporte.aragon.es/recursos/files/documentos/doc-areas_sociales/deporte_y_salud/icd58_ejercicio_y_salud_en_poblaciones_especiales.pdf
- Azofeifa Garita, E. (2006). Actividad física: diferencias entre ejercicio y deporte. *Motivos De Participación y Satisfacción En La Actividad Física, El Ejercicio Físico Y El Deporte*, 3(1), 2. Recuperado de: <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/mhsalud/article/download/318/266/>
- Aranibar Del Carpio, O. (2018, agosto,18). Obesidad: “Nuevos planteamientos en la prescripción del Ejercicio Físico {3}. Facultad de Medicina Humana. Universidad San Martín de Porres. https://www.sopenut.org.pe/pdf/min/congreso_sopenut_2018/Obesidad.pdf
- Devís, J. Peiró Valert, C. (1992). El Ejercicio Físico Y La Promoción De La Salud En La Infancia Y La Juventud. *Gaceta Sanitaria*, 6(33), 263-268. Recuperado de: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S021391119271125X?token=FFCD8D5848237D8EF09DA9A205AD1F894E48CBD9F28E56C755A8349655683D0F166A033C42A3552DF4B256CB10305C98&originRegion=eu-west-1&originCreation=20220622160531>
- Molina, C. y Andrade, H. (2016). El ejercicio para jóvenes universitarios. *Revista UNIMAR*, 34(1), 161-178. Recuperado de: <https://web.archive.org/web/20180413072445id/http://www.umariana.edu.co/ojs-editorial/index.php/unimar/article/viewFile/1142/pdf>
- Bonilla Arena E, Sáez Torralba ME. Beneficios del ejercicio físico en el adulto. *RqR Enfermería Comunitaria. Revista de SEAPA*. 2014 Nov; 2 (4):21-30. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5041624.pdf>
- Cornejo Barrera, J., Llanas Rodríguez, J D. , Alcázar Castañeda, (2008). Acciones, programas, proyectos y políticas para disminuir el sedentarismo y promover el ejercicio en los niños. *Prevención*, 65, 616-625. Recuperado de: <https://www.mediagraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086g.pdf>
- Lizondo-Valencia, R., Silva, D., Arancibia, D., Cortés, F. & Muñoz-Marín, D. (2021). Pandemia y niñez: efectos en el desarrollo de niños y niñas por la pandemia Covid-19. *Veritas & Research*, 3(1), 16-25. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/profile/Romina->

[Lizondo/publication/352881869_Pandemia_y_ninez_efectos_en_el_desarrollo_de_ninos_y_ninas_por_la_pandemia_Covid-19/links/6241bce88068956f3e54db87/Pandemia-y-ninez-efectos-en-el-desarrollo-de-ninos-y-ninas-por-la-pandemia-Covid-19.pdf](https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/revistasociedad/article/viewFile/7013/5866)

Rodríguez Sas, O., Cynthia Estrada, L.(2021). Pantallas en tiempos de pandemia: efectos bio-psico-sociales en niñas, niños y adolescentes. *Sociedad*, (42), 15-29. Recuperado de: <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/revistasociedad/article/viewFile/7013/5866>

Llatas-Torres Lucero, F.(2021). Inactividad física en niños y adolescentes: efecto de la pandemia por Covid-19. *Revista Médica Panacea*, 10 (2), 94-95. Recuperado de: <https://doi.org/10.35563/rmp.v10i2.432>

Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad Física y Efectos Psicológicos del Confinamiento por Covid-19. *INFAD Revista de Psicología*, 2(1), 209-220. Recuperado de: https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf

8. Anexos

EL EJERCICIO FÍSICO EN NUESTRAS VIDAS

EDAD:

A la hora de realizar la siguiente encuesta, tendréis que rodear la respuesta que elegiréis entre las opciones que se os dan.

1. ¿Cuándo hacías más ejercicio físico?
 - A. Antes de la pandemia
 - B. Después de la pandemia
 - C. El mismo tiempo siempre
 - D. Nunca he hecho deporte

2. ¿Sueles practicar ejercicio físico solo o con otras personas?
 - A. Solo
 - B. Con otras personas
 - C. Algunas veces solo y otras en compañía
 - D. Solo con otras personas
 - E. No hago deporte

3. ¿Hacías ejercicio físico antes del Covid, pero ahora ya no participas?
 - A. Si
 - B. No _____

4. Si antes hacías ejercicio físico y ahora ya no lo haces. ¿Por qué dejaste de hacer ejercicio físico? (Si sigues haciendo deporte no contestes esta pregunta)
 - A. Me daba pereza
 - B. Por miedo de cogerme el Coronavirus
 - C. No me dejaron mis padres _____

- D. Por otros motivos _____
5. Fuera del tiempo lectivo. ¿Con que frecuencia realizas ejercicio físico?
- A. Nunca
 - B. Una vez por semana
 - C. 2-3 veces por semana
 - D. Casi todos los días
 - E. Todos los días
6. ¿Cuántas veces hacías ejercicio físico antes de la pandemia fuera del horario escolar?
- A. Ninguna
 - B. Una vez por semana
 - C. 2-3 veces por semana
 - D. 5-6 veces por semana
 - E. Todos los días
7. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas veces por semana realizas ejercicio físico? (Mínimo 30 minutos por cada vez que lo vas a realizar)
- A. Nunca
 - B. Una vez por semana
 - C. 2-3 veces por semana
 - D. 4-6 veces por semana
 - E. Todos los días
8. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre. ¿Cuántas horas a la semana realizas ejercicio físico de tal modo que sea con intensidad y te haga sudar o esforzarte?
- A. Ninguna
 - B. Una hora o menos
 - C. 2-3 horas por semana
 - D. De 4 a 7 horas por semana
 - E. 8 horas o más
9. Debido a la nueva normalidad a causa del Covid 19, ¿Te sientes igual de motivado que antes de la pandemia para hacer ejercicio físico)
- A. Si
 - B. No

10. ¿Has realizado antes del Covid, deportes de competición, pero ahora ya no participas?

- A. Si, ya no participo
- B. Participo en menos deportes de competición
- C. Si, sigo participando
- D. Nunca he participado

11. ¿Haces alguna actividad extraescolar deportiva en este colegio?

- A. Si
- B. No

12. ¿Hacías alguna actividad deportiva extraescolar antes del Covid en la escuela y ahora ya no?

- A. Si, sigo haciendo
- B. Ya no
- C.

13. Si realizas ejercicio físico en clubes deportivos fuera del horario escolar. ¿Cuáles realizas normalmente?

- A. Ninguno
- B. Natación
- C. Fútbol
- D. Baloncesto
- E. Balonmano
- F. Otros

14. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

- A. No
- B. Si, normalmente entreno y participo en competiciones con un club deportivo escolar.
- C. Si, pero no participo en competiciones.