



Universidad de Valladolid

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA

Grado de Educación Primaria (Mención Educación Física)

Alumno: Soledad Montero Leal

Correo: soledad.montero@estudiantes.uva.es

Curso: 4º de Educación Primaria

Tutor: Guillermo García Fernández

RESUMEN

Este trabajo de fin de grado se ha elaborado con el fin de concienciar sobre el sedentarismo en las aulas de Educación Primaria. Con este propósito, en primer lugar, se llevó a cabo una búsqueda bibliográfica para establecer la fundamentación teórica, a partir de varios artículos y documentos científicos. Posteriormente, se realizó una encuesta en diversos colegios, con el objeto de tener una perspectiva más realista sobre este problema, buscando información en un entorno cercano. Una vez obtenidos los datos de la encuesta, estos se analizaron meticulosamente, para mostrar la importancia y las causas de este problema; habiendo sido los propios escolares los que facilitaran una muestra más precisa de sus hábitos cotidianos.

Palabras clave: sedentarismo, Educación Primaria, obesidad, tecnologías, actividad física, Educación Física.

ABSTRACT

The main goal of this TGF is to raise awareness about the sedentary lifestyle in Elementary School classrooms. In order to achieve this goal, we first performed a bibliographic search to establish the theoretical basis for the study, by using several scientific papers and reports. Secondly, a survey was carried out among students at several elementary schools, in order to have a more realistic point of view about this problem, obtaining information in an environment closer to us. Once the survey data had been collected, they were analyzed in dept, with the idea of showing the dimension and the causes of the problem at hand; having been the students the ones providing the actual data, which helped us to put together a very precise sample of their daily habits.

Keywords: Sedentary lifestyle, Primary Education, Obesity, Technologies, Physical activity, Physical Education

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS	5
JUSTIFICACIÓN	6
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	8
1. SEDENTARISMO, SOBREPESO Y OBESIDAD	8
2. SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA	10
2.1 Tecnología	11
2.2 Estructura familiar	13
3. LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PROMOCIÓN DE UNA VIDA SALUDABLE	14
3.1 Currículo	16
3.2 Actividades extraescolares	18
METODOLOGÍA	20
1. INVESTIGACIÓN ACERCA DEL SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA 20	
1.1 Contexto	20
1.2 Objetivos	20
1.3 La encuesta y su justificación teórica	20
RESULTADOS	23
1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA	23
DISCUSIÓN	38
CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES	45
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	56

INTRODUCCIÓN

En el presente documento sobre el Sedentarismo en las aulas de Primaria, se muestran diferentes apartados en los que detalla una búsqueda de información sobre el sedentarismo en las aulas de Primaria, concretándolo en subapartados, pudiendo concretar de esta manera las posibles causas de su aumento.

El sedentarismo ha ido aumentando a lo largo de los años, por lo que se debe concienciar a la sociedad de la importancia de este y la búsqueda de soluciones. La realización de actividad física es importante, y al igual que esta trae numerosos beneficios, su ausencia puede traer graves consecuencias. Cada vez son más los alumnos que muestran conductas sedentarias en su día a día, viendo una considerable reducción de las habilidades motrices básicas. Esto puede deberse al aumento del uso de las tecnologías, pues cada vez son más los niños que pasan su tiempo libre frente a una pantalla.

Este trabajo expone los objetivos con los que se pretende reducir los índices de sedentarismo tan alto que se presentan actualmente, acompañado de una justificación acerca del tema seleccionado y la importancia que tiene su conocimiento.

Posteriormente, se realizó una fundamentación teórica sobre este tema, encontrando diversos subapartados formados con la información encontrada y establecidos de esta manera para poder abordar los diversos temas de interés. En él se explica todo lo relacionado con el tema principal, mostrando su importancia, factores de riesgo y sobre todo aquellos elementos que son los responsables de su exagerado aumento.

Una vez argumentado el tema, se llevó a cabo la realización de una encuesta en la localidad, con la que se pretendía estudiar el tema desde una perspectiva cercana. Gracias a ella se pudieron ver como factores tratados en la fundamentación teórica eran relevantes a la hora de la práctica de actividad física del alumnado.

Después de haber explicado la finalidad y funcionamiento de la encuesta, se explicaron detalladamente los resultados obtenidos en las diferentes preguntas del cuestionario. Una vez analizados, estos se comparan con los obtenidos en los estudios en la fundamentación teórica, viendo si presentan relación entre ellos y se acogen a los resultados generales.

Para finalizar, se hace una pequeña reflexión y propuesta para frenar el sedentarismo en las aulas de Primaria.

OBJETIVOS

La realización de este trabajo da lugar a la consecución de diferentes objetivos. El principal objetivo de este es evaluar el impacto del sedentarismo en el rendimiento académico y la salud de los estudiantes de primaria durante un trimestre.

Gracias a este objetivo general, se pretende lograr otros más específicos, como:

- Analizar el nivel de sedentarismo en las aulas de primaria mediante la recopilación de datos.
- Diseñar una propuesta educativa para reducir el nivel de sedentarismo.
- Informar acerca del aumento del sedentarismo y sus posibles causas.

JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo es uno de los problemas que está más vigente dentro de las aulas de Educación Primaria. Cada vez son más los alumnos que dedican su tiempo a conductas sedentarias y poco activas.

Según el Estudio Aldino (2019) de la OMS, en relación con la práctica de actividad física diaria se muestra un importante descenso de la actividad física (28,4% en estudiantes de 11 y 12 años). Destacando, además, que más del 70% de la población de los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física. Esto se debe a diversos factores, entre ellos: cambios tecnológicos, las actitudes individuales sobre la actividad física, cambios en el medio ambiente...

Este tipo de conductas afectan gravemente a la salud de las personas, aumentando las causas de mortalidad, duplicando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, problemas de peso, depresión y ansiedad.

La falta de movimiento implica que no se consuman las calorías que se deberían, por lo que estas se almacenan en nuestro cuerpo, aumentando los niveles de obesidad considerablemente. Si un niño presenta sobrepeso, es bastante factible que este se mantenga en la edad adulta. Aproximadamente 3,2 millones de personas mueren anualmente en el mundo debido a la falta de actividad física, según el informe de la OMS (2015).

Este problema ya no solo afecta a la salud a través de factores físicos, sino también psicológicos. La gran parte de las conductas sedentarias suelen realizarse de manera autónoma, provocando que estos se aíslen del resto de la sociedad. Por otro lado, algunas de ellas pueden considerarse beneficiosas. A través del uso de las tecnologías pueden comunicarse con el resto de las personas, pero, aun así, al estar centrados en una pantalla, se pierden todo lo que está sucediendo a su alrededor.

La sociedad, a través de las redes sociales nos establece unos cánones de belleza que no se ajustan con la realidad. Este problema se traslada a los niños desde muy corta edad. Bien es sabido que los niños suelen ser bastante crueles y la sociedad es muy permisiva en este tema, es por eso por lo que cuando un niño presenta problemas de sobrepeso, puede acarrear a otros tipos de trastornos, a los cuales contribuyen los comentarios ofensivos que pueden sufrir por parte del resto.

La OMS recomienda que al menos se deberían realizar 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada-vigorosa, tiempo al que apenas llegan los estudiantes. Las horas que establece el currículo de Educación Primaria no son suficientes para cubrir esas necesidades,

puesto que los alumnos no consiguen ni acumular 30 minutos de la actividad física que se recomienda, ya que para lograrlo se necesitarían más horas de las establecidas en este.

Si nos centramos en algo tan básico como los recreos y los comparamos con los de hace 20 años, se puede ver un gran cambio. Como indica el especialista Richard Strauss, antiguamente los niños se pasaban el día en la calle jugando, la televisión solo tenía 5 canales por lo que preferían estar disfrutando con sus amigos que pasando horas frente a él. Sin embargo, esto no ocurre en la actualidad, las tecnologías han tomado un papel fundamental en nuestras vidas y aunque han aportado muchas cosas positivas, también traen otras negativas.

Las horas del recreo se han convertido en alumnos sentados frente el móvil, este problema no ocurre en Educación Primaria, ya que no disponen de él, pero si en Educación Secundaria. Por otro lado, en Educación Primaria cada vez son menos los niños que juegan a diversos juegos en los que necesitan realizar actividad física moderada, limitando sus recreos a dar paseos por el patio mientras conversan. Muchos escolares tras haber terminado las tareas quedan para jugar de manera online con sus compañeros, cambiando el tiempo de actividad física en la calle por actividades sedentarias.

El recreo no es lo único que ha cambiado, las actividades extraescolares eran casi todas de carácter deportivo, ahora, por el contrario, muchos niños no realizan este tipo de actividades o van a otras relacionadas con idiomas, música... áreas que han ido cogiendo importancia a lo largo de los años.

En este factor influyen tanto el nivel socioeconómico de la familia, como el tiempo que estos disponen. Antes las madres no trabajaban pudiendo llevar a los niños a diversas actividades, ahora ambos trabajan y muchos niños se quedan en casa. Otra de las posibles causas es el esfuerzo que supone para los padres el tener que llevar a sus hijos a jugar partidos los fines de semana, quitándoles los únicos días de descanso que tienen en esta y que prefieren pasar realizando otro tipo de actividades.

Como docentes debemos buscar una solución a este problema. Puesto que hay que ser el primer ejemplo a la hora de realizar conductas saludables, ya que los alumnos se fijan en nosotros y nos toman como referencia.

Otro aspecto en el que centrarse es la metodología con la que llevar a cabo las clases, si conseguimos que los alumnos disfruten de estas y creamos experiencias positivas será más factible que quieran realizar este tipo de conductas.

La etapa de la infancia y la adolescencia es decisiva para que se realice posteriormente actividad física en la etapa adulta, si conseguimos fomentarle e implementarla en la vida cotidiana de nuestros alumnos serán más propensos a ser físicamente activos.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. SEDENTARISMO, SOBREPESO Y OBESIDAD

El interés por conocer las barreras que dificultan la actividad física es cada vez mayor, debido a que esta ha ido disminuyendo a lo largo de los años.

La actividad física-deportiva, puede definirse como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía (Terreros, 2008, p. 4)

El problema que estamos tratando recibe el nombre de sedentarismo o mayormente conocido como la ausencia de actividad física. Las personas sedentarias son aquellas que no realizan como mínimo 30 minutos al día de actividad física moderada-vigorosa (Romero, 2009, p. 410), en el caso de los niños son 60 minutos los recomendados por la OMS (2015).

Se estima que más del 70% de la población en los países desarrollados no realiza la suficiente actividad física. En España, según las encuestas nacionales de salud más recientes, el 80% de la población no consigue alcanzar los niveles mínimos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud (Montserrat et al. 2014).

La principal causa de estos datos puede deberse al aumento de las comodidades en la sociedad. La automatización de las fábricas supuso una reducción considerablemente los trabajos forzosos a los que se veían sometidos los trabajadores, ya que estos suponían una gran carga física, esto fue debido a la introducción de máquinas que realizaban este tipo de trabajos. Entre otros factores a destacar se encuentra el transporte, ya que la forma de trasladarse al trabajo ha ido evolucionando a lo largo de los años. Actualmente la mayoría de los trabajadores acuden a su puesto de trabajo en su coche particular dejando de lado otros medios de transporte más saludables como puede ser la bicicleta.

Si sumamos a todo esto la amplia gama de tecnologías que se han implementado en nuestra vida cotidiana hace que resulte bastante difícil encontrar tiempo o motivación para mantener una forma física aceptable.

Centrándonos en el tema que abordamos en este Trabajo de Fin de Grado, podemos observar que debido a la gran cantidad de horas que pasan los alumnos frente a las pantallas, ya no juegan como se hacía antes, sustituyendo actividades sociales y físicas, por actividades sedentarias que realizan de manera individual, basándose muchas de sus relaciones sociales a través de estos medios.

Comparando la forma de socializar de hace 15 años hasta aquí, podemos observar cómo poco a poco se han sustituido las quedadas por llamadas, y las charlas por mensajes. Antes se

veían niños corriendo por la plaza, ahora, sin embargo, la mayoría de ellos desde edades tempranas tienen un móvil en la mano. Las quedadas se hacen a través de una pantalla, en vez de buscar un espacio abierto y jugar.

La OMS (2015) alerta que el cuarto factor de riesgo que más muertes provoca es la inactividad física. Esta se encuentra por detrás de la hipertensión (HTA), el tabaco y la hiperglucemia. Siendo la causante del 6% de las muertes registradas en todo el mundo, según explican en su artículo (Pierón, García y Ruiz, 2007)

Múltiples estudios demuestran que la inactividad física incrementa el riesgo de padecer y empeorar diferentes patologías como enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II...

Entre los problemas más destacados, encontramos un aumento preocupante de la obesidad, tanto en los alumnos de los centros escolares, como en los propios adultos.

A nivel mundial, solo una quinta parte de los jóvenes son suficientemente físicamente activos (Straatmann et al., 2019).

El aumento del sobrepeso y la obesidad se puede deber a diversos factores entre los que podemos destacar: determinantes genéticos y hereditarios, baja actividad física y sedentarismo, malos hábitos alimenticios, falta de sueño, nivel socioeconómico, el entorno...

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el sobrepeso y la obesidad como la acumulación anormal o excesiva de grasa corporal que puede llegar a ser perjudicial para la salud (OMS, 2016). Esto es debido al desequilibrio existente entre la ingesta alimenticia y el gasto energético (Moxley et al., 2019)

El sobrepeso y la obesidad son debidos por múltiples factores que en gran parte son prevenibles, afectando a un tercio de la población mundial.

Un reciente estudio publicado por la OCDE muestra que la obesidad infantil sigue aumentando a nivel global, aunque presentando diferentes ritmos dependiendo de cada país. Este estudio analiza la tendencia en diferentes países, desde 1975 hasta 2018, observando un incremento constante de esta entre niños y jóvenes de 5 a 19 años. Una de las principales causas de este creciente aumento es la disminución de la actividad física y el consecuente incremento del tiempo sedentario.

Los datos en Europa son preocupantes. Un estudio realizado en 20 países de la Unión Europea estima que el 53,1% de la población sufre sobrepeso u obesidad (Marques, Peralta, Naia, Loureiro, & de Matos, 2018). Estudios recientes indican que el 25% de la población infantil y juvenil tiene exceso de grasa corporal. Si esto ocurre en los primeros dos o tres años de vida, existe un mayor riesgo de que esto persista hasta la madurez.

Se calcula que aproximadamente el 10% de los jóvenes en edad escolar de todo el mundo tienen exceso de grasa corporal, y una cuarta parte de ellos son considerados obesos (Kumanyika, Jeffery, Morabia, Ritenbaugh y Antipatis, 2002). Según Rodríguez et al. (2016), la obesidad infantil ha aumentado considerablemente en los países desarrollados debido a los cambios en el estilo de vida, que priorizan hábitos más sedentarios.

Centrándonos en la realidad de nuestro país y tomando como referencia los datos registrados en la Encuesta Nacional de Salud de España, encontramos una dominancia de sobrepeso y obesidad en menores entre 5-14 años en torno al 9,6% a partir del análisis del cálculo del índice de masa corporal (IMC) entre los años 2011 y 2012 (Ramiro-González, Sanz-Barbero, Royo-Bordonada, 2017).

El sedentarismo sigue siendo hoy en día uno de los mayores problemas de los países desarrollados. La inactividad física se sitúa en el cuarto puesto de factores que más muertes provocan en todo el mundo. Por lo tanto, deberíamos concienciarnos de la existencia de este problema y buscar diversas soluciones que nos ayuden a reducir estos números tan alarmantes.

2. SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA

En la actualidad, el sedentarismo y la obesidad se establecen como las principales problemáticas que afectan a la salud de los jóvenes escolares.

Según se muestra en varios estudios, el tiempo dedicado a la realización de actividad física disminuye conforme va aumentando la edad, mientras que las actividades sedentarias van incrementándose.

Si nos centramos en las propias aulas de primaria, cada vez son menos los alumnos que realizan actividades físicas fuera del horario escolar. Como se ha citado anteriormente, los problemas de obesidad y sobrepeso se manifiestan a más temprana edad, afectando gravemente a la salud de los escolares.

Por desgracia, la escuela no ayuda demasiado en ello. La mayoría del tiempo de vigilia de los escolares lo pasan en el centro, realizando conductas sedentarias, pues se les exige que pasen muchas horas sentados y atendiendo al maestro.

Cuando los alumnos se portan mal en clase, el primer impulso de los profesores es castigarles sin recreo, quitándoles los 30 minutos de todo el horario escolar, sin contar las clases de educación física, en las que pueden realizar algún tipo de actividad física.

El especialista Richard Stratuss, director del Departamento de Control de Peso Infantil de la Escuela de Medicina de New Jersey comenta que los recreos han cambiado, y el tiempo que pasaban los escolares jugando se ha visto reducido. Hace apenas unos años pasabas al lado de un colegio y podías ver a los alumnos corriendo y jugando a diversos juegos, ahora te encuentras a muchos de ellos sentados y comentando las partidas de la consola del día anterior.

Los resultados hallados en la investigación realizada por Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez en 2011, muestran que más de la mitad de los alumnos realiza actividad física, aunque si nos centramos en el tiempo que éste dedica a realizar actividades sedentarias, podemos decir con certeza que la población infantil es cada vez más sedentaria.

Por lo tanto, establecer hábitos saludables desde edades tempranas es crucial para mejorar la salud de los estudiantes y para que mantengan un estilo de vida saludable en la adultez (Rosell y Alfonso, 2014). En 1998, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la quincuagésima primera Asamblea Mundial de la Salud declaró que la salud es uno de los derechos fundamentales de los seres humanos (Guilbert, 2003). La importancia de la salud y el bienestar depende de la interacción de diversos factores, siendo el estilo de vida el más significativo (Religioni y Czerw, 2012)

La práctica regular de actividades físicas y deportivas es esencial para una buena salud y para un crecimiento y desarrollo óptimo en los escolares (Trost y Loprinzi, 2008). Los estudios destacan la importancia de la actividad física y la calidad de vida, señalando sus beneficios físicos, psicológicos y sociales (Moliner-Urdiales et al., 2009; Khan, Chu, Kirk y Veugelers, 2012).

Debemos poner la alerta en aquellos alumnos que dedican más de 3 o 4 horas diarias a los videojuegos o ver la televisión, ocupando estas actividades todo su tiempo libre.

Hay otro tipo de actividades sedentarias que se consideran positivas, todas aquellas relacionadas con el estudio, como pueden ser las tareas que el profesor manda para realizar en casa o el tiempo de estudio dedicado al aprendizaje. Estas, a pesar de no fomentar la activación de los alumnos son positivas, puesto que les ayuda a formarse y mejorar su inteligencia.

A pesar, de que no todas las acciones sedentarias son malas, las escuelas se han visto desbordadas ante el sedentarismo que muestran sus alumnos. Los estudios muestran que vamos evolucionando hacia una población sedentaria y todos los problemas que esto acarrea.

2.1 Tecnología

Desde la Revolución Industrial las nuevas tecnologías han hecho que la población reduzca la cantidad de actividad física necesaria para realizar tareas de la vida cotidiana. Estas se han ido

desarrollando con el fin de reducir el excesivo trabajo físico que requerían algunos trabajos y aumentar la productividad.

El uso de las tecnologías, actualmente, es uno de los principales promotores del aumento del sedentarismo. Por lo tanto, es uno de los principales motivos del aumento del sobrepeso y la obesidad mundial. Llegándose a convertirse en una adicción entre los más jóvenes (Acier y Kern, 2009).

Los videojuegos definidos por Fernández (2005) como un programa informático, interactivo, destinado al entretenimiento que puede funcionar en diversos dispositivos. Es una de las principales causas del sedentarismo.

Los alumnos prefieren pasar horas frente a la pantalla jugando, que realizando actividad física. Muchos de ellos hacen los deberes de manera rápida, sin importarles sus calificaciones, solo y exclusivamente para poder dedicar a los videojuegos la mayor cantidad de tiempo posible.

Esto reduce considerablemente el tiempo que dedican a relacionándose con otras personas, volviéndose a su vez personas solitarias y afectando negativamente a su interacción social. En la actualidad hemos pasado de salir a la calle a jugar con otras personas a que estos se realicen de manera online, sin ninguna interacción personal.

La actividad física se está viendo afectada por el uso de las tecnologías de entretenimiento, que los alumnos utilizan tanto dentro como fuera de las instituciones educativas. En referencia a este problema, destacan diversos estudios en los que el ocio sedentario se muestra como un estilo de vida, donde el entretenimiento se basa en la utilización de instrumentos tecnológicos (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos y Veiga 2010 y Chacón et al., 2016).

La desmotivación a la hora de realizar la práctica de actividad física es notoria. Si das a los estudiantes a elegir entre un balón y un móvil, se decantan por este último, disminuyendo el gasto de energía y aumentando el sedentarismo, con las consecuencias que esto genera a corto y largo plazo en su salud.

Según la OMS el 25% de las personas, tienen trastornos de conducta producidos por el uso de las nuevas tecnologías. Entre las señales de alarma encontramos la reducción de las horas de sueño, descuidar actividades familiares, un menor rendimiento escolar...

Según Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016) la obesidad digital, se refiere al exceso de uso de las nuevas tecnologías, más allá de lo necesario, con una conectividad a la red a todas horas. Puede llegar a generar dependencia y sobrepeso, afectando a la vida privada, disminuyendo

así las relaciones sociales, familiares... Este término se ha comenzado a utilizar para diagnosticar a las personas que sufren un trastorno por el exceso del uso de las tecnologías.

El progreso de las nuevas tecnologías ofrece numerosos beneficios a la sociedad, pero también puede provocar comportamientos problemáticos. Es fundamental reflexionar sobre cómo utilizamos estas tecnologías y reconocer que, aunque son herramientas valiosas, no debemos centrar nuestra vida en torno a ellas.

2.2 Estructura familiar

La conciliación de la vida familiar y laboral ha sido incorporada como un elemento clave para analizar el acceso a la práctica de actividad física.

Los padres son los principales responsables de que sus hijos realicen más o menos actividad física. Controlan los tiempos que sus hijos pasan frente a la pantalla o deciden qué actividades extraescolares son las más adecuadas para ellos. Sin embargo, esto no es una tarea fácil, pues influyen muchos factores.

La vida de los adultos afecta considerablemente a los escolares, puesto que ven afectado su estilo de vida dependiendo de las decisiones de los adultos. Resalta la influencia que tienen los padres en el ocio de sus hijos.

Según diversos estudios, se muestra que la influencia de los padres es bastante grande a la hora de realizar deporte. El 75% de los hijos que tienen una madre/padre que practica deporte o lo hizo en su juventud, estos también lo hacen. Esto significa que la figura paterna y materna es determinante para la práctica deportiva de los hijos.

El nivel socioeconómico de la familia es un factor que determina la calidad de vida de sus miembros. Las personas que poseen niveles más altos tienen un estilo de vida más activo y cuentan de más tiempo para prestarle más atención a sus hijos, pudiendo compaginar la vida laboral, familiar y personal. Las personas que encuentran más dificultades para compaginar esos tiempos son las que en las encuestas presentan índices más bajos de actividad física, por lo que aumentan las posibilidades de que desarrollen una vida sedentaria.

Los alumnos cada vez pasan menos horas jugando en la calle. Esto puede deberse a los peligros que preocupan a los padres, prefiriendo que realicen actividad física en actividades extraescolares que en la propia calle. En relación a los miedos que han aumentado en los padres, podemos observar cómo los alumnos ya no caminan solos hacia el colegio, y muchos padres aprovechan que es la hora de ir a trabajar para acercarlos a la puerta con el coche a pesar de vivir al lado. Esto hace que los pocos minutos de actividad física que tenían se vean reducidos.

Los espacios verdes en los que podemos jugar son cada vez más reducidos. La OMS alertó que la inactividad física se puede deberse a la inexistencia de instalaciones deportivas, parques, aceras... considerándolo un obstáculo para la práctica deportiva.

Con respecto a la influencia de los padres sobre el uso de las tecnologías de sus hijos, el estudio realizado por Arias (2012) nos muestra los siguientes resultados:

- Se refleja que el 80,9% de los estudiantes tienen la libertad en su hogar para utilizar el portátil con videojuegos, mostrando la tecnología como una primera necesidad que forma parte de su vida cotidiana.
- El 57,4% no cuenta con la supervisión de sus padres, pues estos no controlan el tiempo que pasan ni el contenido que utilizan. El 42,6% de los adultos conoce qué tipo de información manejan los escolares (Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M. R., Manresa, J. M., & Torán-Monserrat, P. (2014)). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Atencion primaria*, 46(2), 77-88.
- Como consecuencia de las horas de pantalla y la falta de tiempo de los padres, el 69,1% de los niños no realizan ningún tipo de actividad física a la semana que genere un gasto calórico o que cumpla con las recomendaciones de la OMS.

La conciliación de los padres en relación con la importancia de realizar actividades físicas va a determinar la práctica motriz de sus hijos. Los niños cuyos padres apenas le dan importancia a esto muestran, índices más bajos de actividad física, que los compañeros cuyos ambos padres realizan deporte.

Es importante concienciar a las familias y a los padres de que son el espejo para sus hijos, buscando que se integren más en la realización de actividades físicas y pudiendo ser un ejemplo para seguir en los escolares. Consiguiendo reducir el sedentarismo y los efectos que este conlleva

3. LA ESCUELA Y LA EDUCACIÓN FÍSICA EN PROMOCIÓN DE UNA VIDA SALUDABLE

La Educación Física juega un papel muy importante en la creación de hábitos saludables, tanto en niños como en jóvenes. Al inculcar prácticas deportivas desde edades muy tempranas, se desarrollan en los alumnos conductas que durarán de por vida, ayudando a su salud y a prevenir el riesgo de padecer las enfermedades que produce el sedentarismo. Mostrando la importancia de promover la actividad física, el deporte y los buenos hábitos alimenticios.

Es un instrumento pedagógico muy eficaz para poder desarrollar pautas de una conducta saludable, que como se ha dicho anteriormente, mejora la calidad de vida, pudiendo decir que es una signatura que ayuda a mejorarla (Hernando, 2006).

Los beneficios obtenidos al reducir el sedentarismo en la población joven engloban el mantenimiento de un peso saludable, reduciendo la obesidad, la mejora de la forma física, el comportamiento, la atención y el rendimiento de los escolares facilitando el desarrollo de habilidades sociales y del lenguaje.

La etapa de la infancia y adolescencia es un periodo tanto de crecimiento físico como intelectual, siendo un periodo clave para la adopción de hábitos de vida. Por lo que dentro de las sesiones de educación física se debe buscar un mayor compromiso motriz, el cual se define como “tiempo en el que los alumnos realmente están realizando actividad física moderada-vigorosa durante las sesiones de EF”, para aumentar la actividad física de estas y ayudarles a cumplir con las recomendaciones de la OMS.

El concepto de competencia motriz se refiere al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las diversas interacciones de un individuo con su entorno y con los demás, permitiendo a los escolares superar diferentes problemas motrices (Ruiz, 1995).

La falta de competencia motriz puede ser un obstáculo para integrar los conocimientos, habilidades y actitudes esenciales para el desarrollo integral del alumnado. Esta carencia puede llevar a que algunos escolares sean ridiculizados por sus compañeros y excluidos de los juegos deportivos debido a su bajo rendimiento motor.

Como consecuencia de estos cambios producidos en la sociedad, cada vez son más los docentes que buscan una metodología activa. Estos deben ser un modelo a seguir para los alumnos, siendo los primeros en cumplir aquello que pretenden inculcarles. Para poder motivar a los alumnos a seguir con esta práctica fuera de las horas lectivas, debe buscar temas de interés que les motiven e impulsen a ser personas activas.

Diversos estudios han demostrado que la práctica de actividad física con una metodología específica que promueva valores puede ser una herramienta eficaz para mejorar la responsabilidad personal y social (Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero y De la Cruz, 2012; 2014; Sánchez-Alcaraz, Gómez-Mármol, Valero, De la Cruz y Díaz, 2016). Según estos autores, los valores que pueden desarrollarse a través del deporte incluyen:

- **Valores sociales:** participación de todos, respeto a los demás, cooperación, relación social, amistad, pertenencia a un grupo, competitividad, trabajo en equipo, expresión de sentimientos, responsabilidad social, convivencia, lucha

por la igualdad, compañerismo, justicia, preocupación por los demás, cohesión de grupo.ç

- Valores personales: habilidad (física y mental), creatividad, diversión, reto personal, autodisciplina, autoconocimiento, mantenimiento o mejora de la salud, logro (éxito y triunfo), recompensas, aventura y riesgo, deportividad y juego limpio (honestidad), espíritu de sacrificio, perseverancia, autodominio, reconocimiento y respeto (imagen social), participación lúdica, humildad, obediencia, autorrealización, autoexpresión, imparcialidad.

Otro punto que destacar, es la relevancia de la Educación Física en el ámbito educativo y su impacto en la calidad de vida. La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como la percepción que tiene un individuo sobre su posición en el contexto cultural y en el sistema de valores en el que vive, en relación con metas, criterios y expectativas. Esta percepción se ve influenciada por diversos factores como la salud física, el bienestar psicológico, el grado de autonomía, las interacciones sociales, el entorno ambiental y las convicciones personales (Jürgens, 2006).

3.1 Currículo

La evolución de este se remonta al año 1946, pues no es hasta este año en el que el concepto de salud cambia, dejándose de entender como la ausencia de enfermedad y la OMS la define como, estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades.

A principios del siglo XX se centraba en una visión higiénica y terapéutica, vinculada a los problemas sociales de la época que estaban marcados por la Revolución Industrial. A comienzos del siglo XXI comienza a girar en torno a un marco de bienestar, añadiendo un carácter social y de bienestar.

La reforma educativa de la década de los 90 introdujo la salud como un contenido transversal de todo el currículo escolar. Esto obligó al currículo a tratar a la salud en profundidad como un contenido específico, ya que asume un papel clave en la promoción y mejora de la salud de los escolares.

Existen diferentes modelos de actuación docente en la EF escolar, promocionando la práctica de actividad física saludable (Devis, 1998).

	MÓDELO MÉDICO	MODELO PSICOEDUCATIVO	MODELO SOCIO-CRÍSTICO
Fundamentación científica	Anatómica, fisiológica y biomecánica	Psicológica y educativa	Sociológica y crítica
Concepción de la salud	Ausencia de enfermedad y lesión: custodia médica, prevención ortodoxa y rehabilitación	Responsabilidad individual: elección y cambio individual de estilo de vida	Construcción Social: acción individual y colectiva para crear ambientes saludables
Caracterización de la E.F para la salud	Funcionamiento del cuerpo y los efectos del ejercicio sobre el mismo	Estilo personal de vida, bienestar personal	Crítica social e ideológica a la cultura física, corporal y deportiva

Tabla 1: Modelos pedagógicos (Devís 2003)

A pesar de las grandes aportaciones de estos tres modelos, cuentan con numerosas limitaciones, por lo que sería aconsejable una visión que integre lo mejor de los tres modelos.

Los principales aspectos que se deben tener en cuenta para elaborar el currículo de EF son los siguientes:

- Enfatizar la actividad física por encima de la condición física.
- Facilitar experiencias positivas y satisfactorias.
- Ofrecer conocimientos teóricos y prácticos básicos.
- Proporcionar experiencias reflexivas sobre aspectos problemáticos.

La Educación Física orientada a la salud es una corriente de pensamiento dentro de esta, defiende que los contenidos relacionados con la salud deben ser una parte del diseño e implementación de los programas en la escuela. Almond (1992) dice que una EF orientada hacia la salud debe conseguir que:

- Se promueve el proceso de maduración y el desarrollo equilibrado en el escolar.
- Se adquieran habilidades y conocimientos para reconocer los beneficios de la actividad física para la salud.

- Se fomenta la adopción de un estilo de vida activo y el compromiso con la actividad física a lo largo de la vida.
- Se facilite la evolución, desde la dependencia del profesor hacia la autonomía e independencia personal.

Según el BOCYL nº 190 del 30 de septiembre de 2022 (p.243) el área de Educación Física en la etapa de educación primaria afronta una serie de retos que implican, entre otros, la adopción de un estilo de vida activo y saludable...

Los contenidos en los que se muestra la importancia de erradicar el sedentarismo son:

- BLOQUE A. Vida activa y saludable. Aborda contenidos de los tres componentes de la salud: física, mental y social, en contextos funcionales de práctica físico-deportiva, incorporando la perspectiva de género, rechazando comportamientos contrarios a la salud e incidiendo en la importancia de los hábitos que contribuyan al mantenimiento y mejora del bienestar
- BLOQUE D. Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices. Recoge contenidos orientados al desarrollo de la respuesta emocional del alumnado, a la adquisición de habilidades sociales, al fomento de relaciones constructivas e inclusivas y al rechazo de conductas contrarias a la convivencia, todo ello en el ámbito de situaciones derivadas de la práctica de actividades físicas y deportivas

3.2 Actividades extraescolares

El sedentarismo representa uno de los principales desafíos para salud pública en la sociedad moderna en la que vivimos. Este tiene diversos efectos negativos que van desde la obesidad, hasta las enfermedades cardiovasculares. En España, este problema es bastante relevante debido a sus altas tasas de sedentarismo, sobre todo entre los jóvenes. Autores como García-Hermoso et al. (2018) han destacado la importancia de abordar el sedentarismo desde edades tempranas para prevenir complicaciones futuras.

La Educación Física se considera tradicionalmente como una herramienta fundamental para fomentar la actividad física entre los jóvenes. Sin embargo, estudios como el de Martínez-Gómez et al. (2010) señalan que el tiempo dedicado a la EF en las escuelas no es suficiente para alcanzar los niveles recomendados por la OMS de actividad física. Además, la oferta deportiva dentro del currículo escolar no logra captar el interés de los estudiantes, lo que da lugar a altas tasas de abandono y desinterés hacia la actividad física y el deporte.

Para abordar este problema, se propone realizar actividades complementarias y extraescolares (ACE) como una estrategia para promover la actividad física entre los jóvenes. Las

ACE son actividades que se llevan a cabo fuera del horario escolar y complementan el currículo. Autores como Escartí, Gutiérrez y Pascual (2005) han destacado el potencial de las ACE para proporcionar experiencias positivas y motivadoras, tanto como para fomentar la adquisición de hábitos saludables.

La investigación llevada a cabo en Alcobendas, Madrid, estudia la participación de los adolescentes en las ACE y su impacto en los hábitos deportivos. Los resultados muestran que la mayoría de los jóvenes participan en actividades físicas y deportivas, un gran porcentaje de ellos abandona la práctica, especialmente entre las chicas. Este estudio coincide con estudios previos como el de Toftegaard-Støckel, Nielsen y Ibsen (2010), que identificaron factores como las exigencias académicas y la falta de interés como principales motivos de abandono.

A pesar de esto, las ACE son valoradas positivamente por los jóvenes y se ve como una oportunidad para realizar nuevas actividades físicas. Sin embargo, destaca la necesidad de adaptarla a los intereses y motivaciones de los jóvenes e involucrar a los padres en la promoción de la actividad física. Autores como Fernández-Río y Méndez-Giménez (2015) han subrayado la importancia de la colaboración entre la escuela, la familia y la comunidad para promover estilos de vida activos entre los jóvenes.

En resumen, las ACE son una herramienta valiosa para promover la actividad física entre los jóvenes, pero su efectividad depende de la capacidad para adaptarse a las necesidades y preferencias de estos.

METODOLOGÍA

1. INVESTIGACIÓN ACERCA DEL SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA

1.1 Contexto

El estudio se realiza a alumnos de Educación Primaria, cuyas edades están comprendidas entre los 6 y los 12 años. El total de la muestra es de 300 alumnos. En esta muestra se incluyen diversos centros de la capital y de otras localidades cercanas a la capital, entre los que encontramos: Simancas, Arroyo de la Encomienda y La Cistérniga. De entre todos los centros donde se realiza el estudio, encontramos 4 colegios privados y 9 colegios públicos.

1.2 Objetivos

- Recopilar la opinión de los alumnos de Educación Primaria acerca de la importancia de la práctica deportiva
- Conocer el medio de transporte más utilizado por los alumnos de Educación Primaria.
- Relacionar la falta de actividad física y la influencia de los padres en esta.
- Conocer las horas destinadas por el alumnado al uso de las nuevas tecnologías.
- Conocer las horas destinadas por el alumnado a la práctica deportiva
- Relacionar la Educación Física con la fomentación de la actividad física
- Conocer los deportes más populares entre el alumnado y si se muestra una segregación de género en ellos.

1.3 La encuesta y su justificación teórica

La encuesta para la investigación acerca de “El Sedentarismo en las aulas de Primaria” se realizó a través de un cuestionario de “Google Forms” (anexo 1) un software web que permite recibir las encuestas de forma digitalizada y poder trabajar con ellas. Sin embargo, para facilitar la accesibilidad al cuestionario para algunos centros, se hizo este cuestionario de manera física, por lo que se les entregó copias y posteriormente se digitalizaron las respuestas. Por tanto, la presentación de la encuesta a los centros se realizó de diversas formas, en algunos de ellos se hizo de manera presencial y otros a través del cuestionario digital.

El diseño de la encuesta se hace con la intención de conocer datos reales y cercanos acerca del aumento del Sedentarismo en las aulas de Primaria, pudiendo conocer cuáles son las principales causas de ello.

El formulario consta de la siguiente estructura:

La primera parte de la encuesta se centra en conocer los datos generales de los estudiantes, aunque la encuesta se realiza de manera anónima. En ella, los alumnos deben aportar su género, edad, el curso de Educación Primaria al que pertenecen, el colegio donde estudian y la localidad. De esta manera se puede analizar la muestra que ha realizado la encuesta, comparando las respuestas acorde a su localización, género, nivel de madurez o conocimientos.

La segunda parte, se centra en la importancia de la actividad física relacionada en el ámbito escolar a través de las siguientes preguntas:

- *¿Cómo vas al colegio?*
- *¿Es importante realizar ejercicio?*
- *¿Te gustan las clases de Educación física?*

Con la primera de ellas, se pretende descubrir sus hábitos saludables. Si los alumnos van al centro andando o en otro medio de transporte (lo que provocará que estén realizando más o menos actividad física para hacerlo).

Con la segunda pregunta se pretende conocer la opinión que tiene el alumnado acerca de la importancia de la actividad física, para ello deberán marcar del uno al cinco (escala Likert) siendo el 5 el máximo y el 1 el mínimo. Dependiendo de las respuestas obtenidas podemos deducir el grado en que los alumnos valoran el ejercicio físico.

Por último, la motivación del alumnado en las clases de Educación Física es crucial para poder comenzar a implementar hábitos saludables en su vida cotidiana. Si los alumnos no disfrutan realizando esta asignatura, es bastante improbable que fomenten la actividad física en su día a día.

La tercera parte de la encuesta consta de solo una pregunta acerca del tiempo que los alumnos destinan a la utilización de dispositivos electrónicos. Las horas que estos pasan frente a la pantalla son horas en las que se están realizando actividades sedentarias. La mayoría de las horas mostradas en las posibles respuestas de la encuesta no son alarmantes, sin embargo, los niños que pasan más de 3 horas frente a ella ocupan casi todo su tiempo de ocio en actividades sedentarias.

La cuarta parte y que da lugar a la realización de más preguntas relacionadas con el tema, si se da una respuesta afirmativa, se centra en la actividad deportiva extraescolar. En este apartado se busca conocer cuál es él o los deportes que realizan y la dedicación horaria de su actividad física. En el caso de que el alumnado haya contestado que no a la primera pregunta, no tendrá opción a contestar a las siguientes.

La última parte está relacionada con la influencia de las familias en la realización de actividad física de sus hijos. Con ellas se pretende mostrar si realmente los padres son uno de los factores fundamentales en el aumento de los índices de sedentarismo en los niños.

RESULTADOS

1. RESULTADOS DE LA ENCUESTA

Los resultados del estudio hacen referencia a las encuestas llevadas a cabo en los diversos centros de Educación Primaria. En ellos se muestra la opinión del alumnado acerca de la importancia de la realización de actividad física, su medio de transporte para ir a la escuela, la realización o no de actividades extraescolares y la influencia de los padres en esta.

Para mostrar de manera más correcta esto, se hará alusión a la separación de la metodología, en la que se mostrará los resultados de cada uno de los apartados en los que se ha dividido esta.

1.1 Datos de los estudiantes

1. Género

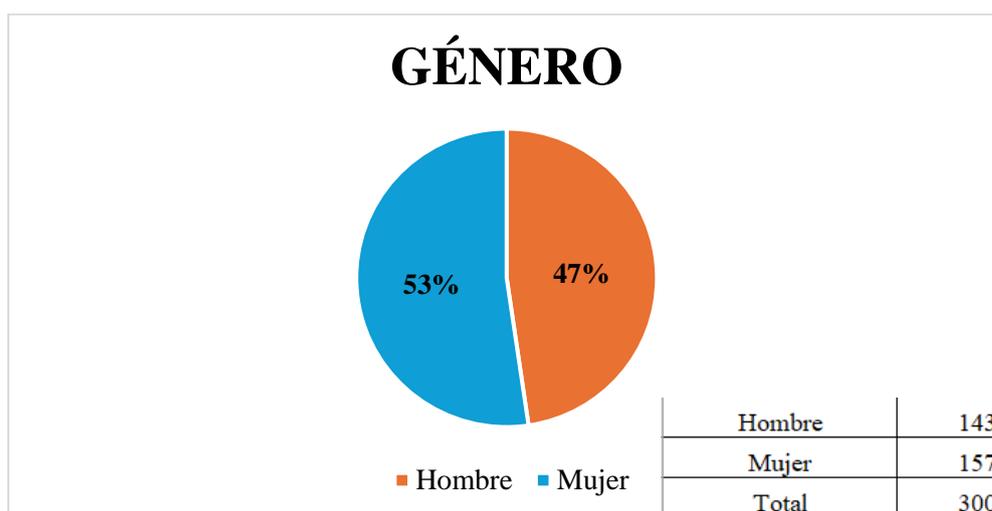


Figura 1: Gráfica de género de los participantes

Como se puede observar en la figura 1, el total de los 300 participantes se divide a su vez en un 53% de mujeres (157) y un 47% de hombres (143). Destacando que la mayor parte de los participantes son femeninos y por lo tanto el número superior de estas en las clases de Primaria.

2. Edad

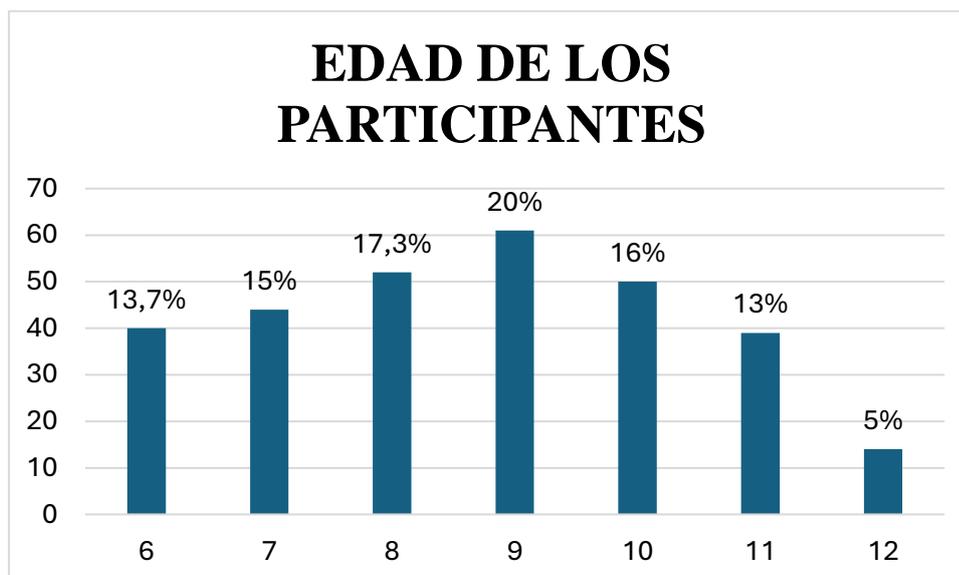


Figura 2: Gráfica edades de los participantes

6	40
7	44
8	52
9	61
10	50
11	39
12	14
total	300

Tabla 2: Edades de los participantes

En cuanto a la edad de los participantes, hemos podido abordar todas las edades que se encuentran en los cursos de Educación Primaria, aunque no todas presentan el mismo porcentaje. Se cuenta con el 13,7% de alumnos de seis años (40), un 15% de alumnos de siete años (44), un 17,3% de alumnos con ocho años (52), un 20% de alumnos de nueve años (61), un 16% de alumnos de diez años (50), un 13% de alumnos de once años (39) y un 5% de alumnos de doce años (14). En este caso el mayor porcentaje lo tienen alumnos con edades comprendidas entre tercero y cuarto de primaria.

3. Colegio

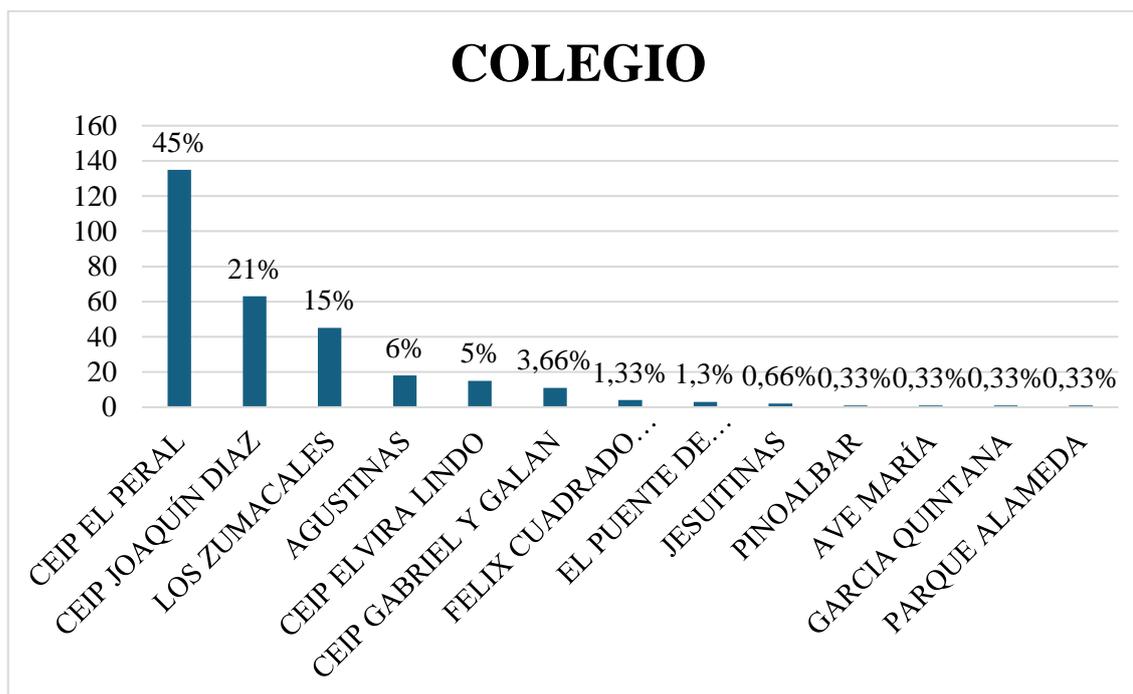


Figura 3: Gráfica de los centros escolares

CEIP EL PERAL	135
CEIP JOAQUÍN DIAZ	63
LOS ZUMACALES	45
AGUSTINAS	18
CEIP ELVIRA LINDO	15
CEIP GABRIEL Y GALAN	11
FELIX CUADRADO LOMAS	4
EL PUENTE DE SIMANCAS	3
JESUITINAS	2
PINOALBAR	1
AVE MARÍA	1
GARCIA QUINTANA	1
PARQUE ALAMEDA	1
TOTAL	300

Tabla 3: Centros escolares

Centrándonos en los centros que han participado en la encuesta, hemos podido contar con 13 centros escolares, entre los que diferenciamos 4 colegios concertados y 9 colegios públicos. El total de alumnos de los colegios concertados es de 22, con un 6% Agustinas (18), un 0,33% Pinoalbar (1), un 0,33% el Ave María (1) y un 0,66% Jesuitinas (2). En cuanto a los encuestados de centros públicos, encontramos un total de 278 alumnos divididos en los siguientes centros: el

CEIP El Peral con un 45% (135), un 21% del CEIP Joaquín Díaz (63), con un 15% Los Zumacales (45), un 5% del CEIP Elvira Lindo (15), un 3,66% del CEIP Gabriel y Galán (11), un 1,33% del Félix Cuadrado Lomas (4), un 1,3% del Puente de Simancas (3), y un 0,33% tanto del García Quintana (1), como del Parque Alameda (1). Con esto podemos observar que la mayoría del alumnado que ha participado en la encuesta pertenece a centros públicos.

4. Curso escolar

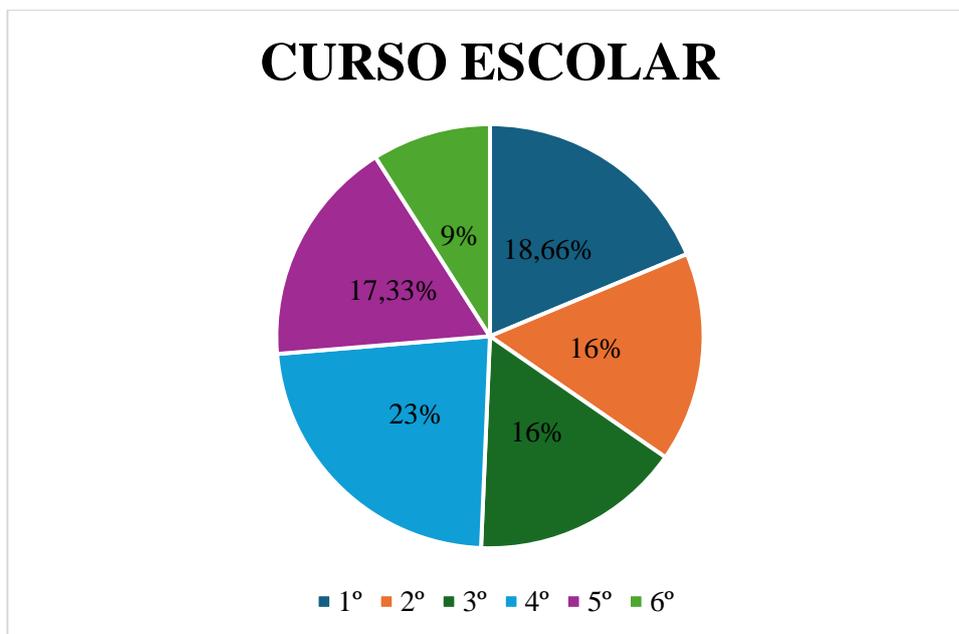


Figura 4: Gráfica curso escolar

1º	56
2º	48
3º	48
4º	69
5º	52
6º	27
Total	300

Tabla 4: Curso escolar

En la gráfica podemos observar que le mayor número de alumnos pertenece al segundo ciclo de Primaria. En ella destacan los alumnos de 4º de Primaria (69) pues presentan el porcentaje más alto con un 23%. Los alumnos de 1º de Primaria (56) con un 18,66%, con un 16% los alumnos de 2º de Primaria (48) y 3º de Primaria (48), un 17,33% los alumnos de 5º de Primaria (52) y con un 9% los alumnos de 6º de Primaria (27).

5. Localidad

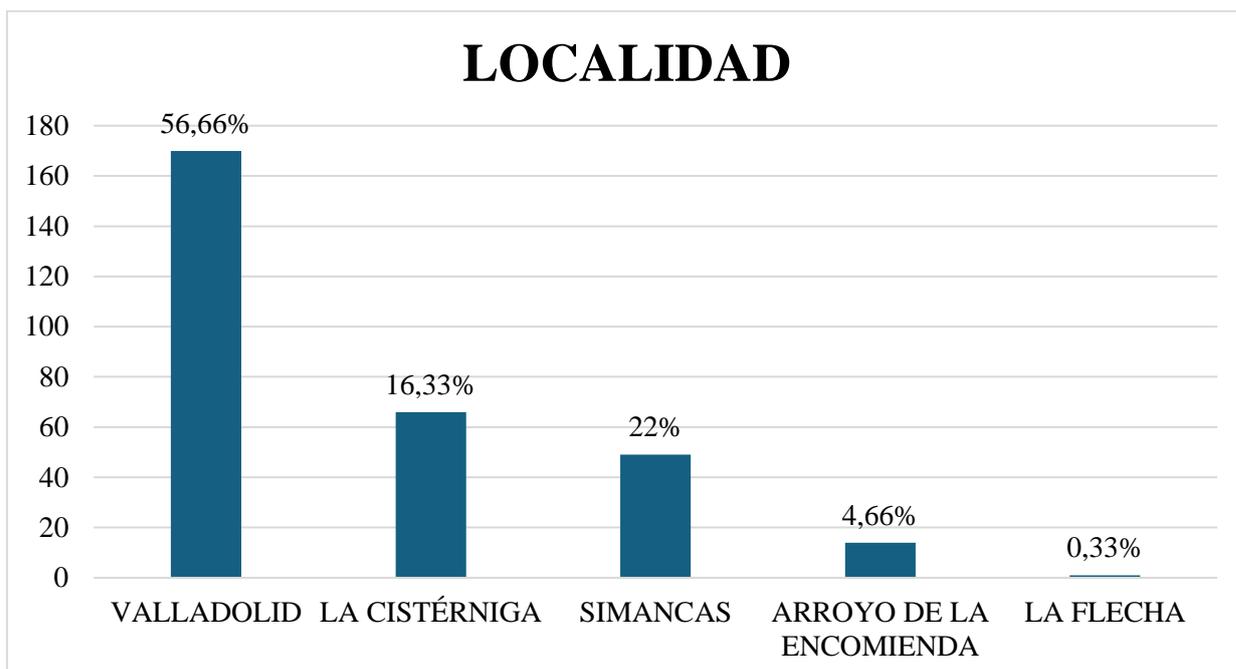


Figura 5: Gráfica localidad

LOCALIDAD	
VALLADOLID	170
LA CISTÉRNIGA	66
SIMANCAS	49
ARROYO DE LA ENCOMIENDA	14
LA FLECHA	1
TOTAL	300

Tabla 5: Localidad

En ella podemos observar las diferentes localidades desde las que se ha respondido a la encuesta, todas ellas próximas a Valladolid. Podemos observar como la mayor cantidad de respuestas, es decir, un 56,66% son de Valladolid Capital (170). La Cistérniga es la segunda más abundante con un 22% de las respuestas, lo que equivaldría a 66 encuestados. Después, nos centraríamos en los alumnos de Simancas (49), los cuales representan el 16,33%. Para por último hacer alusión a los porcentajes más bajos, como son los de Arroyo de la Encomienda (14) con un 4,66% y la Flecha (1) con un 0,33%.

1.2 Importancia de la EF en el ámbito escolar

6. ¿Cómo vas al colegio?

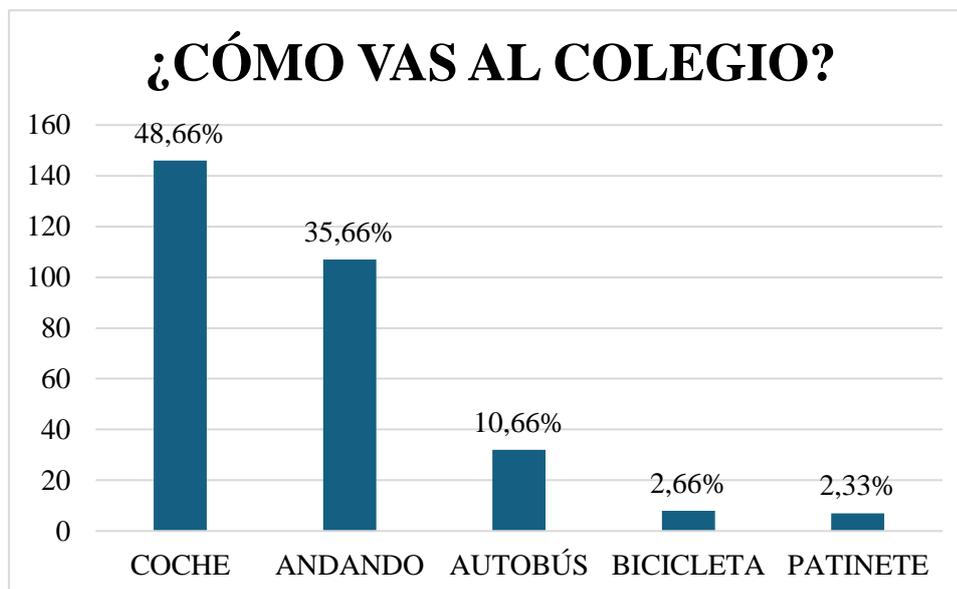


Figura 6: Gráfica medios de transporte para ir al colegio

COCHE	146
ANDANDO	107
AUTOBÚS	32
BICICLETA	8
PATINETE	7
TOTAL	300

Tabla 6: Medios de transporte para ir al colegio

Con esta gráfica hemos podido observar que el alumnado utiliza mayoritariamente vehículos motorizados para ir al centro escolar, lo que hace que la actividad física sea mínima en sus desplazamientos. La gran mayoría de los alumnos, con un 48,66% van en coche (170). Siguiendo con los vehículos motorizados encontramos el autobús (32) con un 10,66% o el patinete (7) con un 2,33%. Dentro de los alumnos que hacen actividad física destacan aquellos que van andando (107) con un 35,66% y los que van en bicicleta (8) con un 2,66%.

7. ¿Es importante realizar ejercicio?

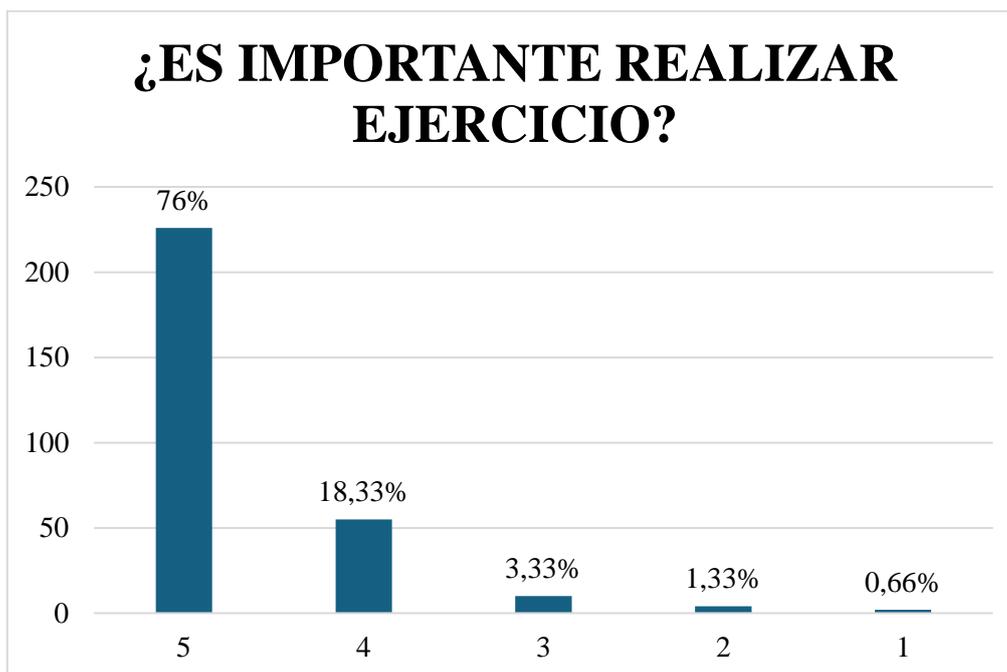


Figura 7: Gráfica sobre la importancia de realizar ejercicio físico.

1	2
2	4
3	10
4	56
5	228
Total	300

Tabla 7: Importancia de realizar ejercicio físico

En esta gráfica podemos observar la importancia que le da el alumnado de Educación Primaria a la realización de ejercicio físico. Analizando los datos podemos observar que los alumnos le dan una gran importancia, puesto que en la escala Likert la gran mayoría de ellos optado por el 5, es decir, muy importante con un 76% lo que equivale a 228 de 300 alumnos. Encontramos con un 4, aquellos alumnos que lo consideran bastante importante, este número de alumnos es 56 y 18,33%. Si nos centramos en los casos opuestos podemos ver que el 0,66% o lo que es igual a 2 alumnos, no lo consideran importante. Otros 4 lo valoran con un 2, considerándolo poco importante, siendo estos solo el 1,33%. Por último, encontramos 10 alumnos que se posicionan en el medio, dando a entender que no tiene ni mucha ni poca importancia, ocupando un 3,33%.

8. ¿Te gustan las clases de Educación Física?

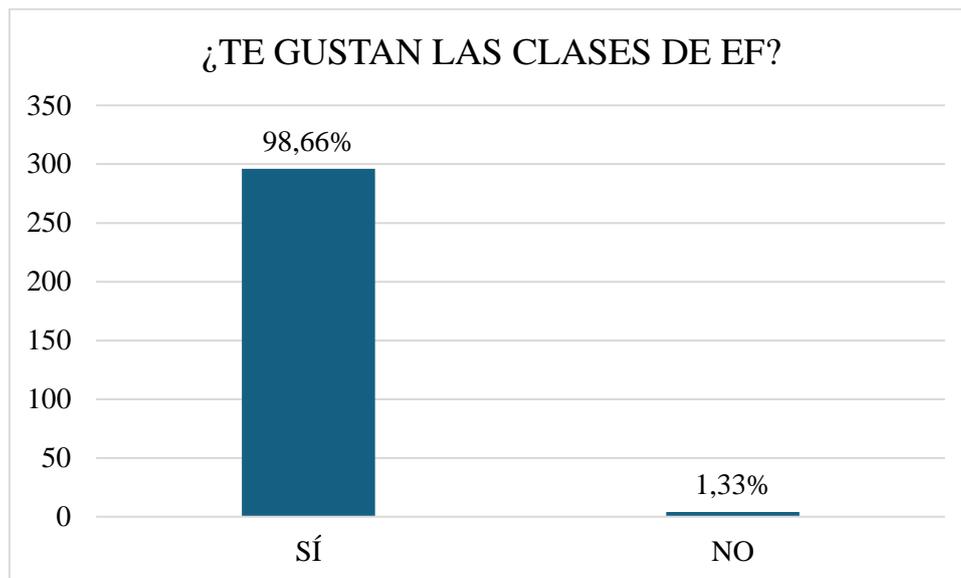


Figura 8: Gráfica acerca del gusto del alumnado por las clases de EF

SÍ	296
NO	4
TOTAL	300

Tabla 8: Gusto del alumnado por las clases de EF

En esta pregunta podemos observar que la mayoría del alumnado (296) disfruta realizando clases de educación física, sin embargo, hay 4 de ellos que no lo hacen por diversos factores que no son analizados. A todo esto, cabe destacar que la diferencia entre ellos es bastante grande, ya que se presenta un 98,66% de los votos frente a un 1,33%.

1.3 Tiempo destinado a la utilización de dispositivos electrónicos

9. ¿Cuántas horas al día ves la televisión, juegas a videojuegos, Tablet...?

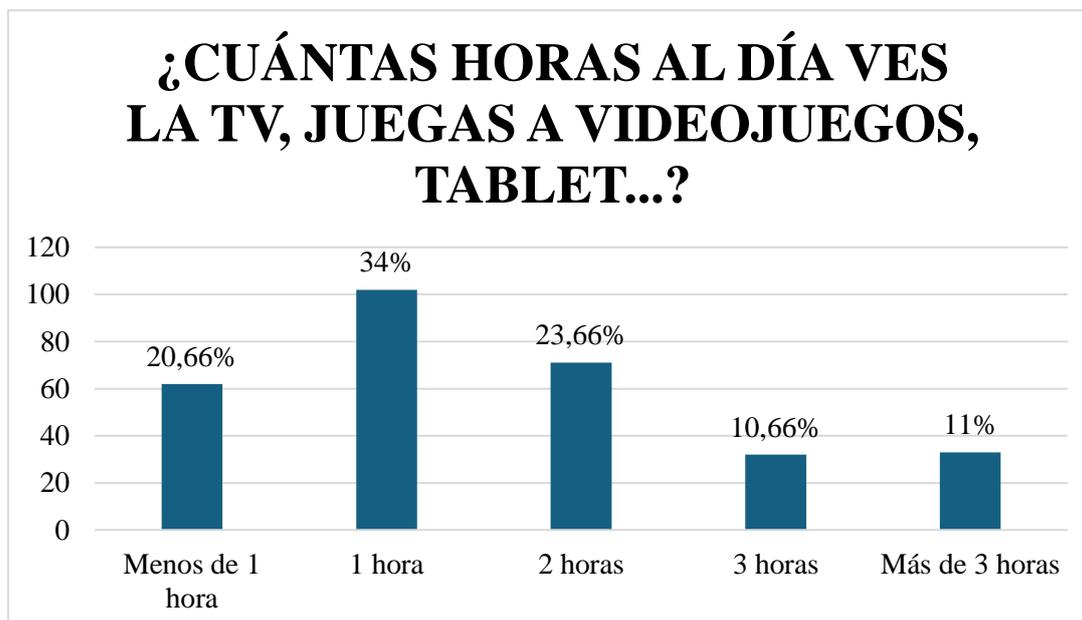


Figura 9: Gráfica de horas pasadas por los alumnos frente a la pantalla

Menos de 1 hora	62
1 hora	102
2 horas	71
3 horas	32
Más de 3 horas	33
Total	300

Tabla 9: Horas pasadas por los alumnos frente a la pantalla

En las gráficas mostradas se puede ver la cantidad de horas que los alumnos pasan ante las pantallas, haciendo uso de las nuevas tecnologías. Entre ellos se pueden observar datos alarmantes pues un 11% de los alumnos, es decir, 33 de ellos, pasan más de 3 horas al día frente a ellas. Seguido de esto se encuentran 32 alumnos, que representan el 10,66% del total y pasan 3 horas frente a la pantalla. El porcentaje más abundante lo tienen los alumnos que pasan una hora (102) al día frente a las pantallas, con un 34%. El resto se reparten entre más de dos horas (71) con un 23,66%. Y menos de una hora (62) con un 20,66%.

1.4 Actividades deportivas extraescolares

10. ¿Realizas alguna actividad deportiva extraescolar?



Figura 10: Gráfica realización de actividades deportivas extraescolares

SÍ	264
NO	36
TOTAL	300

Tabla 10: Realización de actividades deportivas extraescolares

Podemos observar cómo de 300 encuestados más del 88% realiza alguna actividad escolar relacionada con la práctica deportiva, lo que supone que 36 de ellos no lo hacen, de esta manera el porcentaje de la gente que mantiene una vida más sedentaria y no ha podido acceder al resto de preguntas sobre este tema se reduce a un 12%.

11. En caso afirmativo ¿Cuál o cuáles?

FÚTBOL	87
NATACIÓN	61
BAILE	41
BALONCESTO	40
PATINAJE	35
GIMNASIA RÍTMICA	33
ATLETISMO	16
TENIS	15
HOCKEY	14
PÁDEL	13
KARATE	12
VOLEIBOL	11
BALONMANO	7
JUDO	7
RUGBY	7
AIKIDO	5
EQUITACIÓN	2
ESCALADA	2
ZUMBA	2
BOXEO	1
CICLISMO	1
ESGRIMA	1
KRAY MAGA	1
KUNG FU	1
PELOTA MANO	1
SKATEBOARD	1
TAEKWONDO	1
PING-PONG	1
TOTAL	427

Tabla 11: Actividades extraescolares deportivas realizadas por el alumnado

En la tabla se muestran los diferentes deportes que se practican. El número de encuestados es menor que el número de deportes, lo que se debe a que varios de ellos realizan más de un deporte. En la tabla se muestra un registro de los deportes practicados y el número de alumnos que lo realizan.

12. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a la/las actividad/es deportiva/s extraescolar/es?

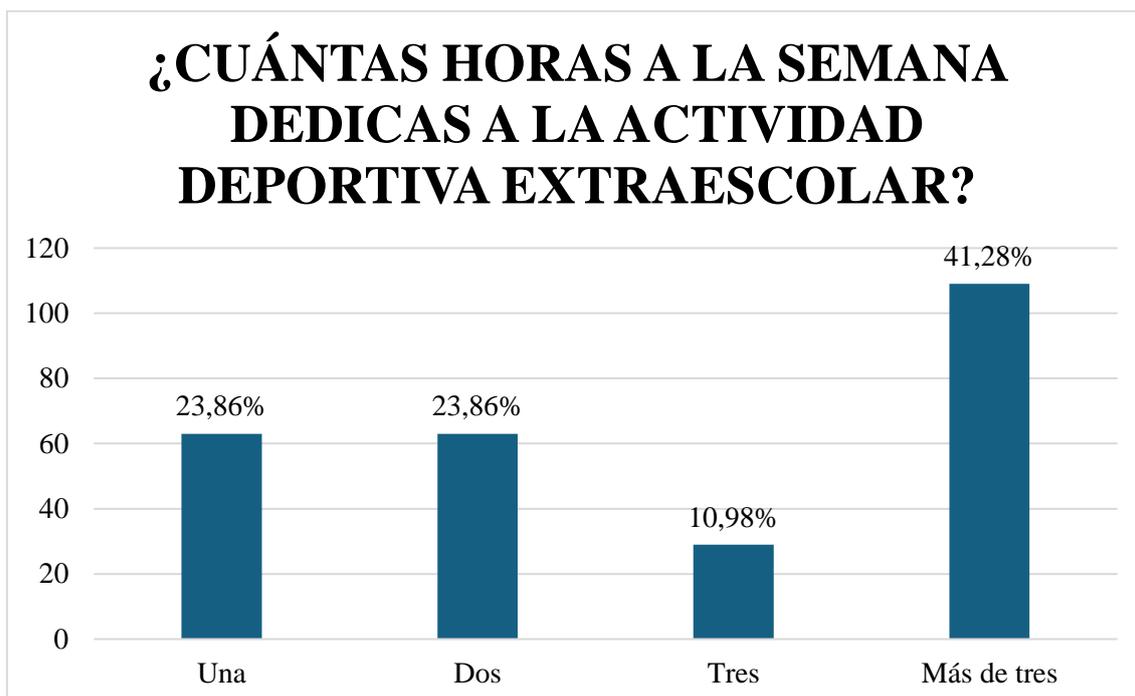


Figura 11: Gráfica de las horas que realizan a la semana de actividad física

Una	63
Dos	63
Tres	29
Más de tres	109
Total	264

Tabla 12: Horas a la semana que realizan actividad física

Se muestran las horas que los alumnos realizan actividad física a la semana. Podemos observar que nos encontramos ante una muestra bastante activa, puesto que el 41,28% realiza más de tres horas semanales. Pocos de ellos realizan tres horas (29), puesto que este solo presenta el 10,98%. Por último, encontramos el mismo porcentaje 23,86% en los alumnos que realizan una o dos horas de actividad física.

1.5 La influencia de los padres en la realización de las actividades de sus hijos

13. ¿Hacían deporte tus padres cuando eran jóvenes?

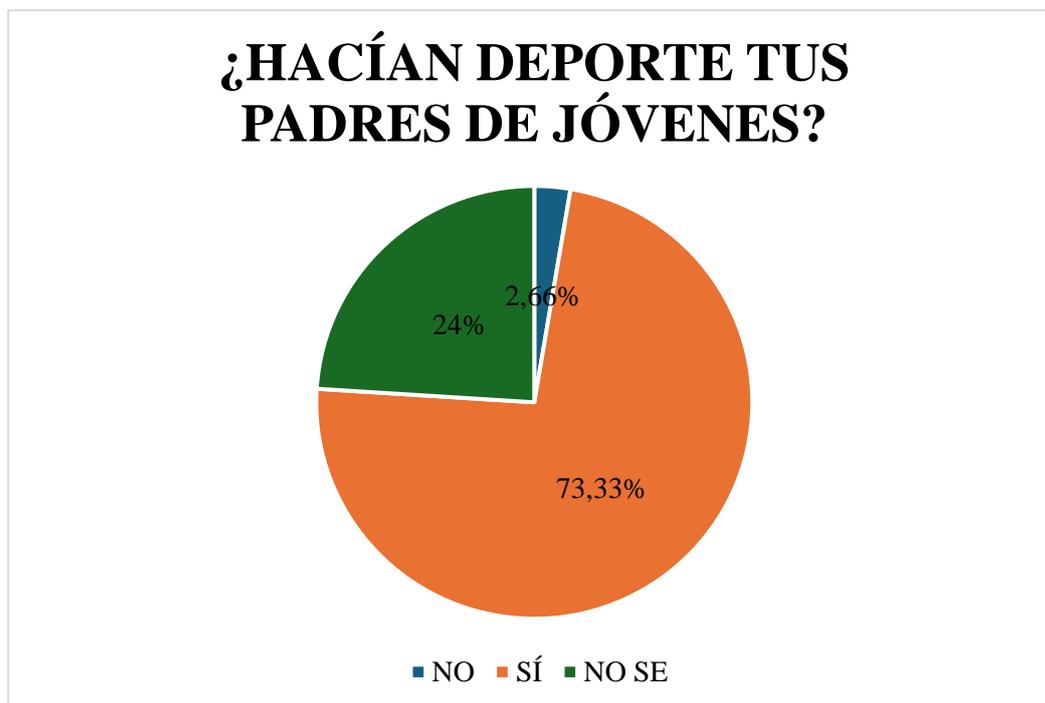


Figura 12: Gráfica sobre la realización de deporte de sus padres cuando eran jóvenes

SÍ	220
NO	8
NO SÉ	72
TOTAL	300

Tabla 13: Realización de deporte de sus padres cuando eran jóvenes

En la gráfica se muestra si los padres de estos alumnos han realizado deporte cuando eran jóvenes. El 73,33% de ellos ha contestado que sus padres realizaban algún deporte cuando eran jóvenes. Hay algunos alumnos que no recuerdan si sus padres hacían deporte, por lo que han optado por responder “No sé”, y representan un 24% de los encuestados. Por último, el 2,66% responde que sus padres no han realizado deporte.

14. En la actualidad ¿Tus padres realizan o practican deporte?

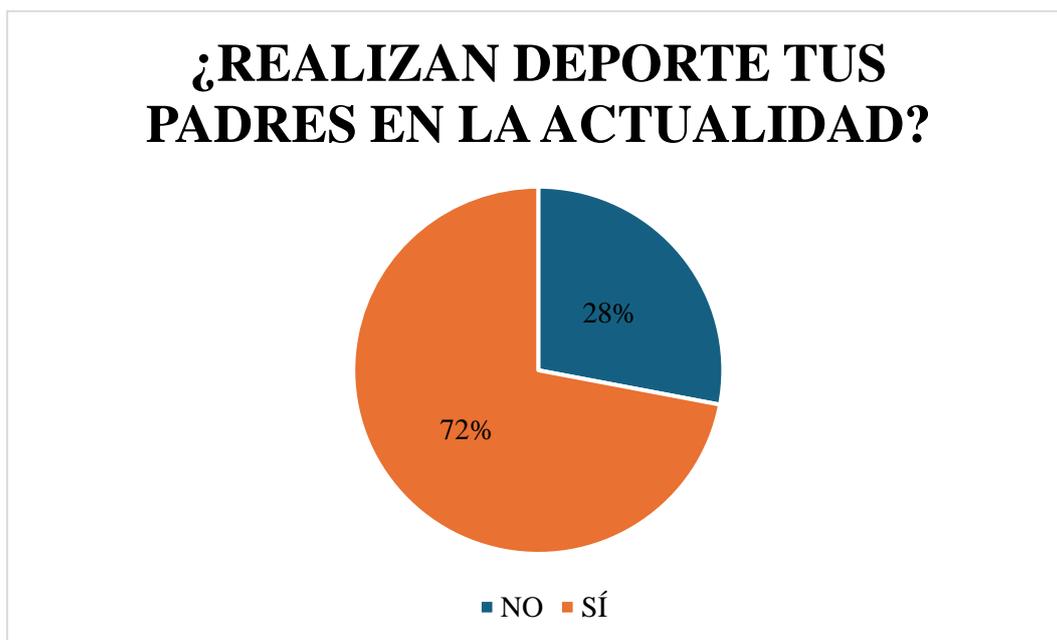


Figura 13: Gráfica sobre la realización de deporte de sus padres en la actualidad

SÍ	216
NO	84
TOTAL	300

Tabla 14: Realización de deporte de sus padres en la actualidad

Con respecto a la pregunta acerca del deporte que realizan actualmente, podemos sacar una comparativa en cuantos de los padres que realizaron actividad física de jóvenes lo hacen en la actualidad. A pesar de que la mayoría de ellos siguen haciendo deporte, con un 72%, ya no es una diferencia tan destacable, pues son el 28% los que han optado por mantener una vida más sedentaria.

15. ¿Realizas deporte con tus padres?

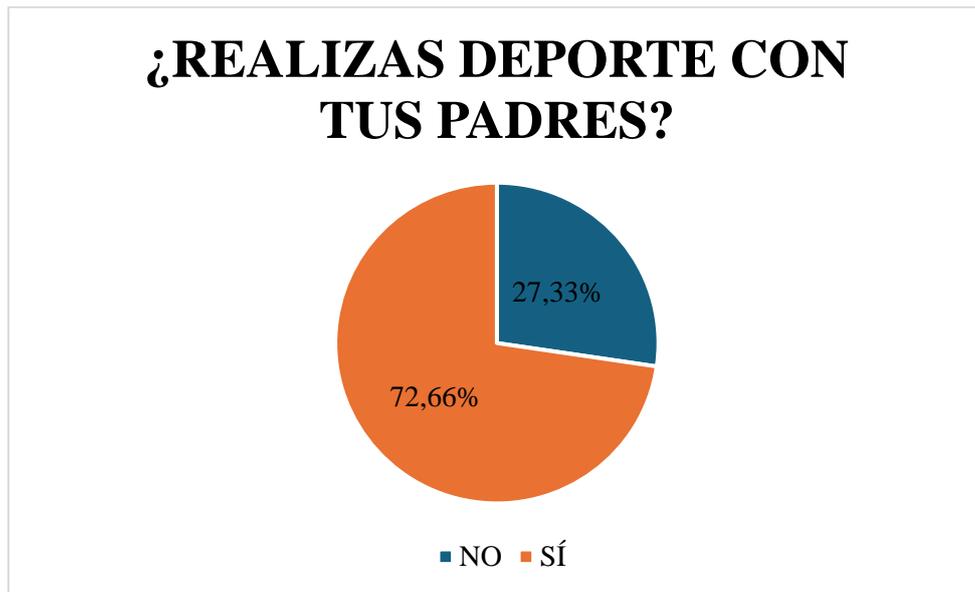


Figura 14: Gráfica sobre la realización de deporte con sus padres

SÍ	218
NO	82
TOTAL	300

Tabla 15: Realización de deporte con sus padres

En esta gráfica se muestra que la mayoría de los alumnos sí realizan actividad física con sus padres en su tiempo libre, un 72,66%. Mostrando que se utiliza parte del tiempo de ocio para dar importancia a la actividad física, aunque el 23,33% de alumnado lo invierte en otras actividades lejos de la realización de deporte y actividad física, probablemente más cercana a actividades más sedentarias.

DISCUSIÓN

Tras realizar un meticuloso análisis de los resultados que hacen referencia a las encuestas llevadas a cabo a alumnos de Educación Primaria, en la que se muestra la importancia de la realización de actividad física y aquellos factores que pueden favorecer el aumento del sedentarismo. Se pueden apreciar las siguiente similitudes y diferencias con respecto a los estudios que se han utilizado para realizar la fundamentación teórica.

Para ello, a través de una serie de preguntas se pretende abordar a los objetivos del estudio que se plantean.

¿Coincide la importancia que dan a la actividad física con las horas que destinan a la actividad física extraescolar? ¿Y con las que destinan al uso de tecnología?

La actividad físico-deportiva, puede definirse como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía.

La realización constante de actividades físico-deportivas se considera fundamental e indispensable para mantener una buena salud y lograr un crecimiento y desarrollo óptimo en los escolares (Trost y Loprinzi, 2008). Las investigaciones destacan la importancia de la práctica de actividad física y su impacto en la calidad de vida, evidenciando mejoras en los aspectos físico, psicológico y social (Moliner-Urdiales et al., 2009; Khan, Chu, Kirk y Veugelers, 2012).

El uso de las tecnologías, actualmente, es uno de los principales promotores del aumento del sedentarismo. Por lo tanto, es uno de los principales motivos del aumento del sobrepeso y la obesidad mundial. Llegándose a convertirse en una adicción entre los más jóvenes (Acier y Kern, 2009).

La actividad física se está viendo afectada por el uso de las tecnologías de entretenimiento, que los alumnos utilizan tanto dentro como fuera de las instituciones educativas. En referencia a este problema, destacan diversos estudios en los que el ocio sedentario se muestra como un estilo de vida, donde el entretenimiento se basa en la utilización de instrumentos tecnológicos (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos y Veiga 2010 y Chacón et al., 2016).

La desmotivación a la hora de realizar la práctica de actividad física es notoria. Si das a los estudiantes a elegir entre un balón y un móvil, se decantan por este último, disminuyendo el gasto de energía y aumentando el sedentarismo, con las consecuencias que esto genera a corto y largo plazo en su salud.

A pesar de la importancia que los alumnos han dado en la encuesta a la actividad física, pues el 228 han elegido la máxima importancia, esto no se corresponde con las respuestas en otras preguntas.

Varios de los factores que influyen en esta son las horas de ocio destinadas a una vida activa. La mayoría de los alumnos no dedica más de tres horas a la semana a la actividad física deportiva, por lo que no son demasiado activos. Si sumamos a eso los alumnos que hacen un excesivo uso de las tecnologías, más de tres horas diarias, no se corresponden con los resultados que han dado.

La mayoría de los alumnos que han elegido darle la máxima importancia a la actividad física, luego realizan actividades que no se corresponden con esta, pues realizan poca actividad física y pasan gran parte de su tiempo de ocio haciendo uso de las nuevas tecnologías.

¿La forma de ir a clase podría ser un indicador del sedentarismo?

Los desplazamientos activos al colegio contribuyen a aumentar los niveles de actividad física del alumnado, sin embargo, se ha observado que cada vez son más los alumnos que utilizan medios de transporte motorizados para ir a la escuela. Los paseos matutinos han quedado reducidos, formando aglomeraciones y atascos a las puertas de los colegios

En la encuesta podemos observar como la mayoría de los alumnos, en este caso 182 alumnos de 300 (lo que supone más de la mitad), van a la escuela a través de vehículos motorizados.

De esos 182, la gran mayoría, es decir 146 alumnos, lo hacen en vehículo privado. Cabe destacar que esto puede deberse desde la comodidad de los padres en el uso del coche, al creciente miedo impulsado por la sociedad en la que vivimos hoy en día, entre otro de los factores.

Dada la comodidad del uso del coche, muchos padres a pesar de encontrarse a diez minutos caminando del centro escolar deciden utilizar el vehículo privado como forma de ahorrarse tiempo. Algunos padres aprovechan a dejar a sus hijos en la escuela e ir directos a trabajar, y ya van en coche para aprovechar el tiempo. Pues esto es más fácil que llevar al niño andando al colegio y luego tener que volver a casa a por el coche.

Como podemos ver en Rodríguez-López (2013), se han realizado diversos estudios acerca de que aquellos alumnos que van de manera activa al colegio son aquellos cuyos padres no trabajan, aquellos cuyas familias presentan un nivel socioeconómico más bajo.

Esto lo podemos ver también corroborado en la encuesta, dado que el perfil socioeconómico de la mayoría de los centros analizados es medio-alto.

Dependiendo de la proximidad del centro, el alumnado podría aprovechar este trayecto para realizar actividad física moderada-vigorosa, consiguiendo así cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Al ir andando al colegio están siendo activos desde primera hora de la mañana. Por lo que acomodarnos a realizar cortas distancias con el coche puede implementar al alumnado en estos hábitos, alejándolo de los hábitos saludables que nos permiten reducir los índices de sedentarismo.

¿Es la Educación Física un medio para fomentar la actividad física?

La Educación Física se considera una buena herramienta para poder fomentar la actividad física entre los jóvenes. Por desgracia, esta asignatura no recibe la importancia que debe tener y es considerada una asignatura de bajo valor entre las demás. Estudios como el de Martínez-Gómez et al. (2010) señalan que el tiempo dedicado a la E.Física en las escuelas no es suficiente para alcanzar los niveles recomendados por la OMS de actividad física.

Este no es el único problema. La oferta deportiva dentro del currículo es bastante escasa y, por consiguiente, no logra atraer el interés del alumnado, lo que da lugar a grandes tasas de abandono.

El centro escolar representa una oportunidad para promocionar la actividad física, esto se debe a que el alumnado pasa la gran parte de su tiempo en él. Las clases de Educación Física suponen el único momento, a excepción de los recreos, en el que se practica la actividad física.

Tradicionalmente esta asignatura se ha considerado como un área para la promoción de actividad física, de una manera directa, contribuyendo a la acumulación diaria de actividad física recomendada por la OMS, y de una manera indirecta, promoviendo la actividad física fuera del centro escolar, a través del desarrollo de actitudes y competencias.

Los jóvenes presentan unos niveles muy bajos de actividad física lo que constituye un motivo de preocupación, debido a que si presentan una vida inactiva a esas edades aumenta el riesgo de que se conviertan en personas adultas sedentarias (Telama et al. 2014). En España, el 12 % de los niños y niñas entre 5 y 14 años no realiza ningún tipo de ejercicio físico, una tendencia que se repite cuando son algo más mayores, de hecho, más del 45% de los jóvenes entre 15 y 24 años continúa con esa tendencia (Encuesta Nacional de Salud en España, 2014).

Según la opinión de algunos investigadores, la actitud que los estudiantes hacia la Educación Física puede ser un factor significativo hacia la adopción de conductas y valores propios de un estilo activo y saludable (Kamtsios, 2011; Rikard & Banville, 2006; Subramaniam & Silverman, 2007, Zeng, Hipscher & Leung, 2011). La relación de la actitud hacia esta

asignatura y la práctica de actividad física fuera de la escuela muestra que aquellos alumnos que tienen una mejor actitud en esta, en su estilo de vida es más activo y tiende a serlo en periodos posteriores de su vida.

En la encuesta podemos observar cómo de 300 alumnos, 298 disfrutaban de las clases de Educación Física, pudiendo aprovechar ese disfrute para inculcarles valores y comportamientos saludables que deriven al mantenimiento de una vida activa y saludable, en el presente y futuro de los estudiantes.

Cuanto más positiva es la actitud del alumnado, mayor es el índice de actividad física que realizan. El estudio de Carlson (1995), muestra que aquellos alumnos que no disfrutaban de esta asignatura mantienen conductas más sedentarias en su vida cotidiana, y no realizan actividades extraescolares deportivas. Por lo que la actitud del alumnado ante esta asignatura influye en los estilos de vida que van a poder desarrollar en un futuro.

¿Cuáles son los deportes extraescolares más desarrollados? ¿Por qué? ¿Existe una segregación/diferenciación de género?

Los deportes más escogidos por el alumnado son:

1. Fútbol con 87 alumnos
2. Natación con 61 alumnos
3. Baile con 41 alumnos
4. Baloncesto con 40 alumnos.

Estos deportes son los más típicos, pues son los que se les da más visibilidad. La mayoría padres cuando sus hijos son pequeños les apuntan a fútbol esperando que se conviertan en el nuevo Messi.

Si nos centramos en los otros deportes que ocupan el pódium de los más elegidos, la mayoría de los alumnos que los realizan son del género femenino.

Ambos casos pueden deberse a la selección que indirectamente nos ha impuesto la sociedad. Los deportes como el fútbol o baloncesto quedan reservados para el género masculino, mientras que deportes más artísticos se relacionan con el género femenino.

Algunos autores han demostrado que los chicos están más motivados a la hora de realizar actividad física deportiva que las chicas (Fraile, A., & De Diego, R. (2006), Amorose y Horn, 2000; Kim y Gill, 1997). Sin embargo, otros estudios de varios autores muestran que no existen diferencias significativas entre ambos géneros respecto a la motivación intrínseca, reflejando en el género masculino una mayor motivación extrínseca (Arbinaga y García, 2003; Balaguer,

Castillo, y Duda, 2007; Moreno, Cervelló, y González-Cutre, 2007; Núñez, Martín-Albo, Navarro, y González, 2006; Recours, Souville, y Grifett, 2004).

Cada vez está más documentado los estudios de las diferencias que existen entre personas del género femenino y masculino (Blández, Fernández-García y Sierra, 2007; Botelho, Silva y Queirós, 2000; Jaime y Sau, 1996; Macías y Moya, 2002; Oliveira, 1998; Scraton, 1992; Vázquez-Gómez, 2001). Vázquez-Gómez (2001, p. 221) basándose en varios estudios indica que el aumento de la práctica deportiva de las mujeres españolas ha ido aumentando a lo largo de los años.

Otra cuestión que tratar está relacionada directamente con el pensamiento y el género, en relación con los estereotipos, como señalan Rodríguez-Teijeiro, Martínez-Patiño y Mateos (2005). Estos muestran al hombre atletico, como un ejemplo de la competitividad, agresividad e independencia y a la mujer como ejemplo de sumisión, el orden o la pasividad, influyendo en el comportamiento de las personas.

Pero el mayor estereotipo es creer que hay deportes que son solo para hombres y otros para mujeres, favoreciendo a este primer grupo en los ámbitos relacionados con la actividad física y el deporte.

¿Existe una relación entre las horas destinadas al uso de tecnología y al desarrollo de actividades físicas extraescolares?

Las tecnologías cada vez están más presentes en nuestras vidas. Si nos centramos en el alumnado de Educación Primaria, podemos ver que los alumnos aprenden a manejar dispositivos electrónicos cada vez a edades más tempranas.

La actividad física de los estudiantes se está viendo afectada por el uso de las tecnologías de entretenimiento, que los alumnos utilizan tanto fuera como dentro de las instalaciones. Centrándonos en ese problema, destacan diversos estudios en los que el sedentarismo se muestra como un estilo de vida, donde el entretenimiento se basa en la utilización de las nuevas tecnologías (Martínez-Gómez, Eisenmann, Gómez-Martínez, Veses, Marcos y Veiga 2010 y Chacón et al., 2016).

Los resultados hallados en la investigación realizada por Molinero, Martínez, Garatachea y Márquez (2011), muestran que más de la mitad de los alumnos realiza actividad física, aunque si nos centramos en el tiempo que éste dedica a realizar actividades sedentarias, podemos decir con certeza que la población infantil es cada vez más sedentaria.

Si nos centramos en los resultados de nuestra encuesta observamos que la mayoría de los alumnos destinan una hora al día para el uso de tecnologías. Lo que es realmente alarmante son esos 35 alumnos que destinan tres o más de tres horas al uso de estas.

Para abordar el creciente problema de sedentarismo se propone realizar actividades complementarias y extraescolares, estas se muestran como una estrategia para promover la actividad física entre los jóvenes. Estas se llevarán a cabo fuera del horario escolar.

La mayoría de los encuestados realizan actividades extraescolares deportivas, en este caso son 264 de 300. Por lo que se les puede considerar físicamente activos, sin embargo, si nos fijamos en las horas que realizan a la semana de estas hay una gran diferencia. 126 alumnos no realizan más de dos horas de actividad física extraescolar a la semana. 109 de ellos realizan más de tres horas de actividad física, por lo que son personas activas.

Relacionando los dos factores de este estudio, podemos observar que aquellos alumnos que realizan más de tres horas a la semana de actividades extraescolares y a su vez lo complementan con tres horas diarias de uso de las nuevas tecnologías, apenas tienen tiempo libre.

Al apenas contar con tiempo de ocio podemos deducir que este puede ser uno de los principales motivos por los que la forma de relacionarse ha cambiado. Antes pasaban horas en la calle, ahora con las reducidas horas de tiempo libre que tienen, las quedadas y las conversaciones se mantienen a través de dispositivos tecnológicos.

¿Qué diferencias existen entre el deporte que realizaban los padres de jóvenes y el que realizan en la actualidad? ¿Fomentan los padres el desarrollo de actividad física en sus hijos?

Los padres son los principales responsables de la actividad deportiva que realizan sus hijos. Controlan los tiempos que sus hijos pasan frente a una pantalla o deciden las horas y las actividades extraescolares que estos van a realizar.

Según diversos estudios, se muestra que la influencia de los padres es bastante grande a la hora de realizar deporte. El 75% de los hijos que tienen una madre/padre que mantiene la práctica deportiva o lo hizo en su juventud, favorece que también lo hagan. Esto significa que la figura paterna y materna es determinante para la práctica deportiva de los hijos.

En la encuesta mostrada anteriormente consta de dos preguntas que muestran relación entre ellas:

En primer lugar, se quiere saber cuántos padres han realizado deporte de jóvenes, en este caso son 73,33%. Si los padres de jóvenes han hecho deporte, es más común que sus hijos realicen

actividades deportivas extraescolares. Si comparamos este porcentaje con el de alumnos que realizan actividades extraescolares (un 88%), podemos ver que no hay demasiada diferencia.

La conciliación de los padres en relación con la importancia de realizar actividad física va a determinar la práctica motriz de sus hijos. Si los padres no prestan importancia a una vida activa, los niños van a presentar un índice más bajo de actividad física.

Con la segunda pregunta, se observa que el 72% de los padres siguen realizando deporte y manteniendo una vida activa. Si vemos detalladamente las respuestas del cuestionario, observamos que los hijos de estos realizan actividades extraescolares deportivas.

Los padres tienen gran importancia a la hora de decidir que actividades extraescolares realizan sus hijos y que tipo de vida les quieren implementar. Aquellos alumnos cuyos padres no han realizado deporte de jóvenes, ni lo hacen en la actualidad, tienden a presentar conductas más sedentarias. Aquellos alumnos cuyos padres hacen deporte en la actualidad, presentan índices más altos de actividad física, pues la realizan con ellos, inculcándoles una serie de valores y hábitos que perduraran en el tiempo y de esta manera consiguiendo que sus hijos tengan una vida activa.

CONCLUSIONES Y CONSIDERACIONES FINALES

Con la elaboración de este Trabajo Fin de Grado, se pretendía mostrar la necesidad de prestar más atención al problema del sedentarismo en las aulas de Educación Primaria. Cada vez son más los alumnos que tienen un estilo de vida poco activo y saludable, por lo que es necesario concienciarles de que este problema va a generar graves consecuencias en su futuro para su salud.

El sedentarismo se define como la falta o ausencia de actividad física (Romero, 2009, p. 410), situación que poco a poco estamos cumpliendo, puesto que las generaciones más jóvenes muestran unos índices bastante altos de inactividad física. Esta situación de falta de actividad deportiva moderada-vigorosa, puede generar una serie de problemas que afectan a la salud de las personas, aumentando los índices de obesidad en la población de los países desarrollados, así como la tasa de mortalidad.

Muchos centros educativos atribuyen a la asignatura de Educación Física la responsabilidad de dar las pautas correspondientes para poder reducir el sedentarismo; sin embargo, esto no es viable.

A pesar de querer darle este papel a la asignatura de E. Física, esta no recibe toda la atención que merece como responsable última de que los alumnos mantengan una vida saludable. Una clara muestra de esto es el hecho de que se utilicen horas que corresponderían a E. Física para recuperar horas perdidas de otras asignaturas.

El currículo no establece de manera clara los contenidos de la asignatura Educación Física, y los profesores muchas veces no consiguen motivar a sus alumnos; por lo que esta asignatura deja de cobrar importancia y solo se relaciona con un rato de diversión y desconexión.

Los profesores de Educación Física tienen que ser conscientes de que ellos son los que marcan la diferencia entre una vida saludable y activa y una que no lo es. Pueden aprovechar los intereses del alumnado para impartir sus contenidos, y así conseguir una implicación por parte de los alumnos despertando su interés no solo hacia la asignatura, sino hacia la adopción de una vida activa fuera del horario lectivo.

Cada vez son más los alumnos que desperdician su tiempo libre frente a dispositivos tecnológicos, aumentando sus acciones sedentarias. Si se consiguiera motivar al alumnado, se verían reducidas las horas de pantalla y aumentadas las de actividad física, adoptando de esta manera un estilo de vida que mejoraría no solo su presente, sino también su futuro.

Proyectos que ponen freno al sedentarismo

Hoy en día, cada vez son más numerosos los proyectos que intentan poner freno al sedentarismo. Este Trabajo de Fin de Grado surgió tras conocer lo que se realiza a través del proyecto denominado El camino de piefcitos, un proyecto anual y cooperativo al que cada vez se suman más alumnos.

La idea de esta iniciativa es la obtención de kilómetros simbólicos a través de la alimentación saludable, la práctica de actividad física, las acciones de desarrollo sostenible y la lectura, y así poder recorrer todas las provincias en las que se divide España.



Fotografía 1: Logo de la edición de 2019-2020

El objetivo de este proyecto es instaurar hábitos físico-saludables en el alumnado, familias y docentes, englobando a toda la comunidad educativa. Sus objetivos generales son los siguientes:

- Fomentar y desarrollar hábitos físico-saludables sostenibles
- Reducir los índices de obesidad infantil
- Conocer la organización territorial del estado español y aprender aspectos culturales e históricos.

El primer año que se realizó el proyecto se consiguió que 35.640 alumnos comenzaran a seguir hábitos saludables. En la segunda edición el número de alumnos se vio incrementado considerablemente, hasta los 45.620.

La creación de este proyecto responde a la preocupación generada por el aumento de alumnado con sobrepeso en los centros educativos. “El camino de piefcitos” busca conseguir la interdisciplinariedad con las demás áreas curriculares, tratando diversos contenidos de las áreas de matemáticas (medidas, distancias), Lengua Castellana y Literatura (gentilicios y toponimia), Ciencias Sociales (geografía española), Ciencias Naturales (flora y fauna) ...

La metodología utilizada se basa en el uso de la gamificación como metodología activa, manteniendo así la motivación del alumnado durante todo el proceso.

Cada persona dispondrá de un pasaporte saludable con todos los centros educativos que debe visitar a lo largo del proyecto. Al llegar de manera simbólica a alguno de estos centros se le otorgará una “provincia” que deberán pegar en su pasaporte.

Los kilómetros pueden ser sumados tanto dentro como fuera del centro escolar, manteniendo de esta manera siempre presente el proyecto y consiguiendo que el alumnado realice actividades saludables fuera del horario lectivo. De acuerdo a los kilómetros recorridos, los alumnos van cambiando de nivel, pasando del nivel Turista, hasta llegar a convertirse en Sherpa.

Este proyecto ha adquirido tanta importancia en los últimos años que ya no solo ha quedado limitado al mapa de España, sino que se ha ampliado a nivel mundial. El proyecto cuenta con diversos embajadores (personas de reconocimiento tanto deportivo como de otro tipo) que apoyan el proyecto, con lo que se consigue que cada vez sean más los centros que se unan a esta iniciativa y se ponga freno a un problema que poco a poco debería ser erradicado.

Propuesta de mejora

Tras haber realizado un trabajo de investigación sobre este problema y haberme documentado en diferentes fuentes, sugiero una propuesta que puede ser llevada a cabo en los centros escolares en la que se combina la actividad física y el uso de las tecnologías.

El proyecto está planteado para un trimestre escolar, con posibilidad de alargarlo en el caso de que este funcione y los alumnos respondan de la manera esperada.

Manteniendo la metodología de Piefcitos y sus insignias, la cuales las tendrá en cuenta el profesor a la hora de sumar las puntuaciones al final de la semana, se propondrán retos físicos que los alumnos deberán conseguir a lo largo de una semana.

Todos los lunes, el profesor de Educación Física publicará un video en el blog de la asignatura o Teams realizando una actividad física relacionada con el contenido que los alumnos estén estudiando en ese momento en clase, para que nos sirva como inclusión en el currículo y reforzar lo aprendido en clase. Los alumnos, a partir de ese momento, podrán subir sus videos a Teams o a la plataforma de entregas con la que contara el blog. El plazo se terminará el sábado a las 14:00 horas, a partir de ese momento no se aceptarán más videos.

Para la valoración de los videos se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Se ha realizado el reto correctamente (1 punto)
- El alumno ha grabado el video al aire libre (2 puntos)
- El reto se ha realizado de una manera original (2 puntos)

Una vez establecidas las puntuaciones de los retos, estas se sumarán a las obtenidas a través de las insignias de Piefcitos durante toda la semana.

El profesor hará público el lunes a primera hora, junto con el nuevo reto, el pódium de los videos elegidos y la puntuación. También aprovechará para hacer un pequeño video en el que se muestre a todo el alumnado realizando el reto.

Se establecerán dos tipos de clasificaciones:

- La clasificación semanal, en la que solo se tendrán en cuenta los puntos conseguidos por la realización del reto y las insignias de Piefcitos de esa semana en particular.
- La clasificación general, en la que se irán sumando las puntuaciones obtenidas cada semana.

De esta manera se pretende motivar al alumnado a hacer un uso responsable de las tecnologías, a la vez que las utilizan como herramienta para realizar actividades físicas. Si se consigue que los alumnos estén motivados ante estos retos, los contenidos impartidos en clase se pueden trabajar fuera de ella, reduciendo los índices de sedentarismo y, poco a poco, ayudando a los alumnos a cumplir con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

En resumen, son muchas las herramientas que pueden ser utilizadas para frenar el creciente sedentarismo entre el alumnado de Educación Primaria. Sin embargo, todavía queda un largo camino por recorrer para conseguir este objetivo, promoviendo un estilo de vida no solo saludable, sino también activo.

BIBLIOGRAFÍA

- Abarca-Sos, A., Julián Clemente, J. A., Murillo, B., Generelo, E., & Zaragoza, J. (2015). *La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?* (No. ART-2015-90952).
- Acier, D., & Kern, L. (2009). Problematic internet use: perceptions of addiction and chronic diseases in the United States. *Journal of Public Health, 31*, 496-505
- Aguilar-Farias, N., Miranda-Marquez, S., Sadarangani, K., MartinoFuentes, P., Cristi-Montero, C., Carcamo-Oyarzun, J., Delgado-Floody, P., Chandia-Poblete, D., Mella-García, C., Rodríguez-Rodríguez, F., Von Oetinger, A., Balboa-Castillo, T., Peña, S., Cuadrado, C., Bedregal, P., CelisMorales, C., García-Hermoso, A., & Cortinez-O’Ryan, A. (2018). *Results from Chile’s 2018 report card on physical activity for children and youth. Journal of Physical Activity and Health, 15*(2), S331-S332.
- Albornoz-Arias, N., Mazuera-Arias, R., Carreño-Paredes, M. T., Vivas-García, M., Cuberos, M. A., Ramírez-Martínez, C., ... & Bermúdez, V. (2019). Influencia de la educación sexual en la maternidad adolescente en el Departamento Norte de Santander, Colombia.
- Alvariñas, M., Fernández, M. A. y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación, (6)*, 113-122.
- Amorose, A. J., y Horn, T. (2000). Intrinsic Motivation: Relationships with collegiate athletes’ gender, scholarship status, and perceptions of their coaches’ behavior. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*, 63-84.
- Aráguiz, H. (2004). El Sedentarismo no es sólo causa de la tecnologización. *Educación física y deporte, 23*(1), 33-44.
- Arbinaga, F., y García, J. M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 9*.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología, 24*(2), 197-207
- Belisario, M. (2018). VIDEOJUEGOS Y SEDENTARISMO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. *Revista Arjé*.

- Bernate, J., Fonseca, E. R., & Cruz, J. E. L. (2020). Sedentarismo y actividad física: Revisión bibliográfica de estrategias desde la educación física y aplicaciones prácticas para niños y adolescentes. *EmásF: revista digital de educación física*, (67), 137-156.
- Blández, J., Fernández-García, E. y Sierra, M. A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Revista de currículum y formación del profesorado*, 2, 1-21.
- Botelho, P., Silva, P., y Queirós, P. (2000). *Equidade na Educação. Educação Física e Desporto na escola*. Queijas: Associação Portuguesa A Muller e o Desporto.
- Carlson, T. (1995). We hate gym: student alienation from Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 467-477.
- Chacón, R., Castro, M., Muros, J., Espejo, T., Zurita, F., y Linares, M. (2016). Adhesión a la dieta mediterránea en estudiantes universitarios y su relación con los hábitos de ocio digital. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410
- Chamorro Durán, C., Bauluz de la Iglesia, E., Martínez Martínez, H., & Beviá Baeza, A. A. (2022). El camino de piEFcitos: unidos por una Educación Física saludable y sostenible. In *XII Congreso Internacional de Actividades Físicas Cooperativas* (pp. 93-96). Universidad de León.
- Colquhoun, D. (1992): Emancipatory health education and the potential and limitations of health based physical education. En T. Williams, L. Almond y A. Sparkes (eds.) *Sport and Physical Activity. Moving Towards Excellence*, E. and F.N. Spon, Londres, pp. 390-400.
- De Frutos, G. A. (2016). Impacto del sedentarismo sobre la práctica de actividad física y la salud. Análisis de la situación en España. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (412), 33-44.
- DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León <https://bocyl.jcyl.es/boletines/2016/07/25/pdf/BOCYL-D-25072016-3.pdf>
- Devís-Devís, J., Lizandra, J., Valencia-Peris, A., Pérez-Gimeno, E., García-Massò, X., & Peiró-Velert, C. (2017). Longitudinal changes in physical activity, sedentary behavior and body mass index in adolescence: Migrations towards different weight cluster. *PLoS One*, 12(6). doi:10.1371/journal.pone.0179502
- Escartí, A., Pascual, C., & Gutiérrez, M. (2005). *Responsabilidad Personal y Social a través de la educación física y el deporte*. Barcelona: Graó.

- Fernández-Rio, J., de las Heras, E., Gonzales, T., Trillo, V., & Palomares, J. (2020). Gamificación and physical education. Viability and preliminary viewa from students and teachers. *Physical Education and Sport pedagogy*, 1-16.
- Fraille, A., & De Diego, R. (2006). Motivaciones de los escolares europeos para la práctica del deporte escolar. Un estudio realizado en España, Italia, Francia y Portugal. *Revista internacional de sociología*, 64(44), 85-109.
- García, P. S., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmasF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.
- Guilbert, J. (2003). The world health report 2002-reducing risks, promoting healthy life. *Education for health*, 16(2), 230-230.
- Hernando, M., A. (2006). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Revista española de pedagogía*, 64 (235), 453-464.
- Jaime, M. y Sau, V. (1996). *Psicología diferencial del sexo y el género*. Barcelona: Icaria & Antrazyt.
- Jürgens, I. (2006). Práctica deportiva y percepción de calidad de vida. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 6 (22), 62- 74.
- Kamtsios S. (2011). Differences in attitudes towards exercise, perceived Athletic ability, perceived physical attractiveness and participation in physical activity in children. *Journal of Sport and Health Research*, 3(2), 129-149.
- Khan, M., Chu, Y., Kirk, S., & Veugelers, P. (2015). Are sleep duration and sleep quality associated with diet quality, physical activity, and body weight status? A population-based study of Canadian children. *Journal Public Health*, 106(5), 277-282
- Kim, B. J., y Gill, D. L. (1997). A cross-cultural extension of goal perspective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 142-155.
- Kumanyika, S., Jeffery, R., Morabia, A., Ritenbaugh, C., & Antipatis, V. (2002). Obesity prevention: the case for action. *International journal of obesity*, 26(3), 425.
- Macías, V. y Moya, M. (2002). Género y Deporte. La influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología social*, 17 (2), 129-148.

- Martínez-Gómez, D., Eisenmann, J.C., Gómez-Martínez, S., Veses, A., Marcos, A. y Veiga, O. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista española de cardiología*, 63(3), 277-285
- Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., & Méndez-Alonso, D. (2015). Modelo de educación deportiva versus modelo tradicional: efectos en la motivación y deportividad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 15(59), 449-466.
- Molinero, O., Martínez, R., Garatachea, N. y Márquez, S. (2011). Pautas de actividad física de adolescentes españolas: diferencias medidas por el día de la semana y la participación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 103-116.
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J., Ortega, F., Rey-López, J., VicenteRodriguez, G., & España-Romero, V. (2009). Association of objectively assessed physical activity with total and central body fat in Spanish adolescents. *International Journal of Obesity*, 33(10), 1126-1135.
- Moreno, J. A., Cervelló, E., y González-Cutre, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. *Journal of Sports Science and Medicine*, 6, 172- 179.
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Mosquera, J. C. G., & Vargas, L. F. A. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (42), 478-499.
- Moxley, E., Habtzghi, D., Klinkhamer, N., Wang, H., Donnelly, S., & Dykhuizen, J. (2019). Prevention and Treatment of Pediatric Obesity: A Strategy Involving Children, Adolescents and the Family for Improved Body Composition. *J Pediatr Nurs*, 45, 13-19. doi:10.1016/j.pedn.2018.12.010
- Muñoz-Miralles, R., Ortega-González, R., Batalla-Martínez, C., López-Morón, M. R., Manresa, J. M., & Torán-Monserrat, P. (2014). Acceso y uso de nuevas tecnologías entre los jóvenes de educación secundaria, implicaciones en salud. Estudio JOITIC. *Atencion primaria*, 46(2), 77-88.
- Nielsen, G., Grønfeldt, V., Toftegaard-Stöckel, J., & Andersen, L. B. (2012). Predisposed to participate? The influence of family socio-economic background on children's sports participation and daily amount of physical activity. *Sport in Society*, 15(1), 1-27.

- Oliveira, M. (1998). *La educación sentimental*. Barcelona: Icaria & Antrazyt.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Recuperado de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/ (consultado en febrero, 2015)
- Ortiz Sánchez, J. A., Pozo Cruz, J. D., Alfonso Rosa, R. M., Gallardo Gómez, D., & Álvarez Barbosa, F. (2021). Efectos del sedentarismo en niños en edad escolar: revisión sistemática de estudios longitudinales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 40, 404-412.
- Ramiro-González, M. D., Sanz-Barbero, B., & Royo-Bordonada, M. Á. (2017). Exceso de peso infantil en España 2006-2012. Determinantes y error de percepción parental. *Revista Espanola de Cardiologia*, 70(8), 656-663.
- Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. Boletín Oficial del Estado. Madrid, 02 de marzo de 2022, núm. 52, pp. 2022-329 <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157/con>
- Recours, R. A., Souville, M., y Griffet, J. (2004). Expressed motives for informal and club/association-based sports participation. *Journal of Leisure Research*, 36, 1- 22
- Religioni, U. y Czerw, A. (2012). Health promotion in the context of National Health Programme to 2015. *Progress in Health Sciences*, 2(2), 167-173
- Rodríguez Teijeiro, D., Martínez Patiño, M.J. y Mateos, C. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 109-126.
- Rodríguez, A. C., Valenzuela, A. V., & Martínez, B. J. S. A. (2016). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 83-96.
- 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.
- Romero, T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413.
- Ruiz, R. D., & Castañeda, M. A. (2016). Relación entre uso de las nuevas tecnologías y sobrepeso infantil, como problema de salud pública. *RqR Enfermería Comunitaria*, 4(1), 46-51.

- Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A. y De la Cruz, E. (2013). Aplicación de un programa para la mejora de la responsabilidad personal y social en las clases de educación física. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 30, 121-129.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A. y De la Cruz, E. (2012). Influencia del Modelo de Responsabilidad Personal y Social en la Calidad de Vida de los Escolares. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12 (2), 13-18.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., Gómez-Mármol, A., Valero, A., De la Cruz, E., y Díaz, A. (2016). El Modelo de Responsabilidad Personal y Social a través del deporte para el desarrollo psicosocial en adolescentes. *Espiral, Cuadernos del Profesorado*, 9(8), 16- 26.
- Sánchez-Alcaraz, B.J., y Andreo, M.M. (2015). Influencia de la actividad física extraescolar en el rendimiento académico de los escolares. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 35, 28-35.
- Scraton, S. (1992). *Educación física de las niñas: un enfoque feminista*. Madrid: Morata.
- Serrano, M. M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(27), 241-251.
- Straatmann, V. S., Almquist, Y. B., Oliveira, A. J., Veiga, G. V., Rostila, M., & Lopes, C. S. (2019). Stability and bidirectional relationship between physical activity and sedentary behaviours in Brazilian adolescents: Longitudinal findings from a school cohort study. *PLoS One*, 14(1), e0211470. doi:10.1123/jpah.2017-058710.1371/journal.pone.0211470
- Subramaniam, P.R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and Teacher Education*, 23(5), 602–611.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J.S. & Raitakari, O.T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine Science Sports Exercise*, 46(5):955-62
- Trost, S., & Loprinzi, P. (2008). Exercise-Promoting healthy lifestyles in children and adolescent. *Journal of clinical lipidology*, 2(3), 162-168
- Vale, R. F., Castiñeiras, J. L., & Garrote, L. V. (2011). Conciliación y actividad física de ocio en familias con hijos en Educación Primaria. Implicaciones para la infancia. *Revista de investigación en educación*, 9(2), 162-173.
- Valero-Valenzuela, A. Niveles de actividad física tras la aplicación de un programa educativo multicomponente en estudiantes.

- Vázquez-Gómez, B. (2001). La cultura física y las diferencias de género en el umbral del siglo XXI (Eds.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 213-227). Marfil: Alicante.
- Vázquez-Gómez, B.; Fernández-García, E. y Ferro, S. (2000). *Educación Física y género: Modelo para la observación y el análisis del comportamiento del alumnado y del profesorado*. Gymnos: Madrid.
- Villarino, M. Á. F., Valeiro, M. G., Toja, M. B., & da Costa, F. C. (2017). Valoración de la escuela y la Educación Física y su relación con la práctica de actividad física de los escolares. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 312-315.
- Zapico, R. B., Vázquez, I. A., Rodríguez, C. F., & Díez, J. H. (2009). Actividades extraescolares, ocio sedentario y horas de sueño como determinantes del sobrepeso infantil. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1), 59-66.
- Zeng, H., Hipscher, M. & Leung, R. (2011). Attitudes of High School Students toward Physical Education and Their Sport Activity Preferences. *Journal of Social Sciences*, 7(4), 529-537

ANEXOS

Anexo 1

Encuesta forms

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfTYonCBgiAWECQ7M9koZb1aHQ9xS1etuiJbAxwxL6OysvInw/viewform?usp=sf_link

ENCUESTA: SEDENTARISMO EN LAS AULAS DE PRIMARIA

1. Género: Masculino Femenino
2. Edad: _____ años
3. Colegio: _____
4. Curso escolar: 1° Primaria 2° Primaria
 3° Primaria 4° Primaria
 5° Primaria 6° Primaria
5. Localidad: _____
6. ¿Cómo vas al colegio?
 Bicicleta Andando Coche Autobús Otro (Señalar) _____
7. ¿Es importante realizar ejercicio?
 Señala de 1 a 5 siendo 1 nada importante y 5 muy importante.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="checkbox"/>	Muy importante				
8. ¿Te gustan las clases de Educación Física? Si No
9. ¿Cuántas horas al día ver la televisión, juegas a videojuegos, tablet...?
 Menos de 1 hora 1 hora 2 horas 3 horas Más de 3 horas
10. ¿Realizas alguna actividad deportiva extraescolar? Si No
11. En caso afirmativo, ¿cuál o cuáles? (Puedes señalar más de una)
 Fútbol Baloncesto Balonmano Rugby
 Natación Voleibol Hockey Gimnasia Rítmica
 Tenis Karate Judo Taekwondo
 Otros (señalar) _____
12. ¿Cuántas horas a la semana dedicas a la/las actividad/es deportiva/s extraescolar/es?
 1 hora 2 horas 3 horas Más de 3 horas
13. ¿Hacían deporte tus padres cuando eran jóvenes? Si No No lo sé
14. En la actualidad ¿Tus padres realizan o practican deporte? Si No
15. ¿Realizas deporte con tus padres? Si No

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!