



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN SEGOVIA

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

Mención de Educación Física

Niveles de actividad física y sedentarismo en el tercer ciclo de Educación Primaria. Beneficios, emociones y motivación por realizar actividad física



Universidad de Valladolid

AUTOR: IVÁN GRANDE HERNÁNDEZ

TUTOR ACADÉMICO: JUAN CARLOS
MANRIQUE ARRIBAS

RESUMEN

Este trabajo fin de grado se ha llevado a cabo con el fin de conocer los niveles de actividad física y sedentarismo en el alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria., así como, los beneficios, las emociones y la motivación asociados a la práctica de actividad física.

El problema en la sociedad actual con el sedentarismo y la falta de actividad física en los escolares está desencadenando graves problemas de autoestima y falta de relaciones sociales, además de consecuencias graves a largo plazo. Por tanto, este trabajo intenta abordar este tema desde el conocimiento y el análisis de los niveles de actividad física de 109 alumnos y alumnas del tercer ciclo de Educación Primaria de un centro concertado de la Comunidad de Madrid, para conocer los beneficios e identificar la motivación y las emociones que causa realizar actividad física.

Entre los resultados más destacables se resalta que el uso de las nuevas tecnologías aumentan las conductas sedentarias y favorece a que haya niños y niñas que no cumplan los estándares mínimos de actividad física. De esta manera, se pone de manifiesto la necesidad de diseñar políticas educativas y sociales que promuevan una vida activa y saludable, reduzcan el sedentarismo y atiendan a la diversidad emocional y motivacional de todo el alumnado.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, Educación Física, clima motivacional y emocional.

ABSTRACT

This final degree project was carried out to understand the levels of physical activity and sedentary lifestyle among students in the third cycle of Primary Education, as well as the benefits, emotions, and motivation associated with physical activity.

The problem of sedentary lifestyles and lack of physical activity among schoolchildren in today's society is leading to serious issues such as low self-esteem problems and a lack of social relationships, in addition to serious long-term consequences. Therefore, this project attempts to address this topic by understanding and analyzing physical activity levels of 109 students in the third cycle of Primary Education at a charter school of the community of Madrid, in order to identify the benefits, as well as the motivation and emotions generated by participating in physical activity.

Among the most notable results, it stands out that the use of new technologies increases sedentary behaviors and contributes to the fact that some children don't meet the minimum physical activity standards.

In this way, the need to design educational and social policies that promote an active and healthy lifestyle, reduce sedentary behaviours, and attend to the emotional and motivational diversity of all students.

Keywords: physical activity, sedentary lifestyle, Physical Education, motivational and emotional climate.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	6
JUSTIFICACIÓN.....	8
OBJETIVOS.....	11
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
METODOLOGÍA.....	22
RESULTADOS.....	23
CONCLUSIONES.....	38
OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES.....	40
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
ANEXOS.....	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	23
Figura 2.....	24
Figura 3.....	24
Figura 4.....	25
Figura 5.....	26
Figura 6.....	27
Figura 7.....	28
Figura 8.....	29
Figura 9.....	30
Figura 10.....	31
Figura 11.....	32
Figura 12.....	33
Figura 13.....	34
Figura 14.....	34
Figura 15.....	35
Figura 16.....	36
Figura 17.....	36
Figura 18.....	37

INTRODUCCIÓN

El papel que tiene la actividad física es fundamental en el desarrollo integral de los niños y las niñas, pero la sociedad actual se ha visto afectada por el aumento de los hábitos sedentarios y la inactividad física, reduciendo como consecuencia los niveles de actividad física y convirtiéndose en un problema de salud pública.

En el ámbito escolar, la Educación Física (EF) tiene la responsabilidad de que el alumnado vaya adquiriendo las competencias relacionadas con la salud y el bienestar físico, constituyendo un área única para el desarrollo de estilos de vida activos y saludables. Pero la realidad en muchas aulas es que la mayor parte del tiempo los alumnos están sentados, realizando tareas sedentarias sin apenas movimiento. Incluso, las medidas disciplinarias como la suspensión del recreo o la poca frecuencia de clases de EF limitan aún más el tiempo de actividad física durante el horario escolar. Para cambiar esta tendencia es necesaria la implicación de las familias y de toda la comunidad educativa para poder afianzar estos hábitos y garantizar su mantenimiento con el paso de los años.

Diferentes estudios y organizaciones, como la Organización Mundial de la Salud, informan que un porcentaje importante de los niños y las niñas no cumplen las recomendaciones de actividad física diaria, de al menos 60 minutos de ejercicio moderado o vigoroso al día. El cumplimiento de estas indicaciones ayuda a contribuir al fortalecimiento del organismo y la prevención de enfermedades y también a mejorar la salud mental. Pero para poder cumplir estas recomendaciones, es esencial crear un clima motivacional adecuado junto con experiencias positivas del alumnado en el ámbito escolar, donde se promueva el disfrute y se evite el rechazo principalmente en las clases de EF.

Practicar actividad física en el entorno escolar fomenta en el alumnado la creación y regulación de hábitos, la responsabilidad, la cooperación, la autoestima, respeto por los compañeros, normas y material, alejándolos de malos hábitos. La práctica de actividad física es una herramienta de vital importancia para la transmisión de valores, el desarrollo de habilidades sociales y la resolución de conflictos. Pero, para que pueda tener efecto en el alumnado, el papel de la motivación y las emociones es determinante, especialmente a la hora de la participación. Siempre teniendo en cuenta las necesidades individuales y valorando la diversidad como docente.

Por tanto, resulta imprescindible analizar en profundidad los niveles de actividad física y sedentarismo para identificar las barreras y facilitadores que influyen en la participación del

alumnado y enfrentarse a uno de los grandes retos del siglo XXI, identificar y aplicar estrategias educativas que promuevan la autonomía, la responsabilidad y el compromiso con un estilo de vida activo, para mejorar la salud física, emocional y social, reduciendo los riesgos asociados al sedentarismo. Para que la escuela sea un espacio que no sólo enseñe contenidos teóricos, sino que también impulse hábitos saludables y valores que ayuden a los niños y las niñas a formarse íntegramente. Este trabajo pretende ofrecer una visión amplia y fundamentada sobre esta realidad, para contribuir a la mejora de la EF y la promoción de actividad física en el tercer ciclo de Educación Primaria.

JUSTIFICACIÓN

Frente al tema asignado “Los niveles de actividad física y sedentarismo. Beneficios, emociones y motivación por realizar actividad física”, se quiere hacer ver la importancia que tiene cumplir los estándares de la actividad física recomendada y que efectos pueden llegar a tener. Además de conocer la realidad a la que la sociedad se enfrenta, donde una parte significativa del alumnado no alcanza estas recomendaciones mínimas y siguen aumentando todo tipo de conductas sedentarias en la población infantil.

En Educación Primaria, la EF es una herramienta de gran valor que permite al docente abordar este tema y dar una solución de forma inmediata, ya que uno de los objetivos principales es el desarrollo integral del alumnado, donde se intenta promover el bienestar físico, mental y social. Según el decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León, la EF contribuye a “valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de otros, respetar las diferencias y utilizar la EF y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social”.

La etapa de Educación Primaria, y en concreto el tercer ciclo, es un período clave para la adquisición de hábitos saludables y la consolidación de patrones de conducta que pueden mantenerse a lo largo de la vida. La evidencia científica demuestra que la práctica regular de actividad física en estas edades favorece el desarrollo físico, mejora la salud mental, contribuye a mantener un peso óptimo y previene enfermedades crónicas o problemas cardiovasculares. Como señalan Merino y González (2006), la práctica de actividad física habitual es un aliciente constante y cotidiano en la vida diaria debido a los numerosos beneficios en la salud física y mental que produce. O como señalan Ramírez et al. (2004), esta práctica produce mejoras sobre la salud, la cognición, la socialización o el rendimiento académico; aumenta también la autoestima, reduce el estrés escolar, etc. Al igual que Márquez-Rosa, et al. (2006), destacan que la actividad física regular proporciona importantes beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

Como se puede observar, la actividad física no solo contribuye a la salud física, sino que también es importante tener en cuenta la salud mental y otros factores motivacionales como la autoestima, la confianza y habilidades sociales, entre otros, para poder repercutir en el bienestar emocional del alumnado y en la adquisición de valores.

Sin embargo, los programas escolares no son suficientes ya que se necesita la implicación de las familias y toda la comunidad para crear entornos donde se favorezca la práctica de actividad física y que motiven a los niños y las niñas a ser partícipes de una manera regular y autónoma. También, la motivación, las emociones y la percepción son factores a tener en cuenta al realizar actividad física, permitiendo estudiar estrategias educativas más inclusivas y eficaces.

En mi opinión, considero importante tratar este tema, ya que desde temprana edad me he visto muy involucrado e identificado con la actividad física. Desde pequeño, he practicado deportes de todo tipo, tanto individuales como colectivos, a nivel lúdico y a nivel competitivo, algo que a día de hoy sigo haciendo y siempre la actividad física ha ido de la mano conmigo. Tal ha sido la importancia, que ha orientado mi formación profesional, obteniendo el grado superior de TSEAS y cursando los niveles 1 y 2 de entrenador de fútbol. En parte, se debe al buen recuerdo que tengo de mis profesores, entrenadores y la ayuda de mi familia cuando era niño, que fueron las figuras clave para transmitir esos valores que sigo teniendo a día de hoy. Aparte, esta práctica siempre me ha ayudado a gestionar las situaciones de manera diferente, creyendo que la actividad física era beneficiosa para mí, porque los días que tenía entrenamiento o clase de EF los afrontaba de una manera diferente. Todos estos motivos han sido fundamentales para la elección del tema, para poder comprobar cómo la actividad física afecta a cada niño y como futuro maestro, cómo puedo hacer algo por solucionar la situación e intentar transmitir mi pasión para que el máximo número de alumnos y alumnas lleven una vida activa y disfruten de la actividad física cómo yo lo he hecho.

Además de la motivación personal, el currículo oficial y la legislación educativa (LOMLOE), destacan la importancia de que los futuros docentes sean capaces de promover estilos de vida saludables y contribuir al desarrollo integral del alumnado a través de la actividad física y el deporte. Con el presente trabajo se intenta trabajar diferentes competencias marcadas en el título de Educación Primaria: entre otras “fomentar y facilitar el desarrollo de hábitos de vida saludables relacionados con la actividad física y la alimentación, contribuyendo al bienestar físico y emocional del alumnado” y “promover la autonomía, la autoestima, la gestión emocional y la motivación intrínseca del alumnado mediante propuestas didácticas adaptadas a sus intereses y necesidades”.

En resumen, afrontar el sedentarismo y fomentar la actividad física en el tercer ciclo de Educación Primaria no solo representa una responsabilidad en el ámbito sanitario y educativo, sino que implica un compromiso de toda la sociedad. Este trabajo pretende contribuir en este sentido, analizando los niveles de actividad física y sedentarismo, junto con los beneficios, emociones y motivaciones relacionados, con el fin de fundamentar propuestas pedagógicas que favorezcan el desarrollo integral y el bienestar de todo el alumnado.

OBJETIVOS

El principal objetivo del presente trabajo es conocer los niveles de actividad física y sedentarismo en un grupo del tercer ciclo de Educación Primaria, de la localidad de Moralarzal, Madrid. Así como los beneficios físicos, mentales y sociales, la motivación y las emociones asociadas a la práctica de actividad física.

Otros objetivos específicos que también se tratan con esta investigación, pueden ser:

- Identificar los principales beneficios físicos, emocionales y sociales derivados de la práctica regular de actividad física.
- Analizar las emociones y los sentimientos que experimentan los alumnos y alumnas al realizar actividad física, así como las barreras emocionales y motivacionales que puedan afectar a su participación.
- Valorar la percepción del alumnado sobre la asignatura de EF, su grado de disfrute y la influencia del entorno social en la motivación para la práctica de actividad física.
- Proponer recomendaciones y estrategias educativas orientadas a fomentar un estilo de vida activo y reducir el sedentarismo en el último ciclo de Educación Primaria.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Niveles de actividad física recomendados en el tercer ciclo de Educación Primaria

Una de las primeras definiciones que se dio para la actividad física fue la de Caspersen et al. (1985), quienes destacan que “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético” (p. 126). Estos autores no iban mal encaminados ya que a día de hoy, diferentes expertos u organismos como la OMS (2021), definen la actividad física como todo movimiento corporal producido por el aparato locomotor con gasto de energía. Definición que coincide con otro organismo de gran importancia, el Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), donde la actividad física se define como un movimiento corporal producido por la acción muscular voluntaria que aumenta el gasto de energía. Se trata, por tanto, de un término amplio que engloba el concepto de ejercicio físico, que a diferencia de la actividad física, es un término más específico.

La práctica regular de actividad física contribuye de forma notable a la prevención y el control de enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y los diferentes tipos de cáncer. Además, ayuda a evitar la hipertensión, retrasa la aparición de demencia, favorece el mantenimiento de un peso corporal saludable y puede tener efectos positivos sobre la salud mental, la calidad de vida y el bienestar general (OMS, 2021). Esta misma institución, establece recomendaciones de los niveles de actividad física en la población infantil y adolescente, fijando un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física y reduciendo el tiempo dedicado a las actividades sedentarias. Estas recomendaciones han sido también apoyadas por organismos nacionales como el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), que destacan la importancia de actividades que impliquen fuerza muscular y tensión ósea, así como la necesidad de incluir ejercicios de flexibilidad y fuerza al menos dos días a la semana.

Por otro lado, es primordial señalar que gran parte del tiempo en la escuela se desarrolla en ambientes sedentarios dentro del aula, donde la actividad física y el movimiento son bajos. Por ello, es importante incorporar pausas activas a lo largo del día, promoviendo la actividad física más allá de las clases de EF y los recreos. Pero la realidad es otra muy distinta y en algunos casos la única actividad física es la que realizan en la hora de EF. Esta tendencia ascendente preocupa a los expertos y crea la necesidad de aumentar el tiempo de práctica

regular de actividad física, tanto en el entorno escolar como en el familiar y comunitario. Ya que los factores familiares, sociales, económicos y ambientales influyen directamente en los hábitos de actividad física de los niños y las niñas. Poder acceder a espacios seguros donde realizar actividad física o jugar, el apoyo familiar, tener recursos disponibles y la actitud del profesorado son fundamentales para fomentar o limitar estilos de vida activos. Por ello, es imprescindible que toda la comunidad educativa, junto con las familias y las instituciones, se coordinen para crear entornos que favorezcan el movimiento y reduzcan el sedentarismo.

Consecuencias del sedentarismo

En la Encuesta Nacional de Salud, más de un tercio (36%) de la población total española refiere que su tiempo libre lo ocupa de forma casi totalmente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.). Manteniéndose el descenso de los últimos años. Y el 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria, 17,4% de las niñas y 10,8% de los niños. (INE, 2017).

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad más importante a nivel mundial (con un 6% de defunciones en todo el mundo). Sólo la superan la hipertensión (13%), el consumo de tabaco (9%) y el exceso de glucosa en la sangre (6%). (OMS, 2010).

Una de las principales causas por las que se deben estos datos sedentarios es por el uso abusivo de las tecnologías, la sociedad evoluciona y en este sentido, lo hace pero con la tecnología protagonista. A día de hoy, es raro ver a un niño o una niña que no haya utilizado ningún tipo de tecnología. Antes, las plazas y los parques estaban llenos de jóvenes que corrían y jugaban, ahora, predomina la estampa de grupos de amigos sentados con el móvil, o incluso quedadas a través de una plataforma online.

Entre las preferencias de los alumnos está el pasar horas jugando a videojuegos frente a la pantalla o viendo vídeos en redes sociales, que realizando actividad física. En horario escolar, algunos de ellos hacen los deberes rápidamente, sin importarles la nota o la corrección, para poder invertir más tiempo frente a las pantallas. Esto reduce de forma notoria el tiempo que se relacionan con los demás, afectando de forma negativa a su interacción y sus habilidades sociales.

El sedentarismo se ha convertido en uno de los problemas más graves en los países desarrollados, afectando directamente a la salud y el desarrollo integral de los niños y las

niñas en edad escolar. Según Pérez-López et al. (2017), podemos calificar el sedentarismo, como una pandemia. Y la forma de combatirlo es con actividad y ejercicio físico.

La actividad física y la salud son términos muy relacionados entre sí. De tal modo, la inactividad o la falta de actividad física en la niñez se suele prolongar hasta la adolescencia y la edad adulta, llegando a producir enfermedades asociadas al sedentarismo como la obesidad (Aranceta-Bartrina, 2013).

El aumento de la obesidad y el sobrepeso son uno de los problemas más destacados. Este incremento es debido a causa de múltiples factores que en su mayoría se pueden prevenir. Aparte de los problemas de la obesidad y el sobrepeso, diversos estudios respaldan las afirmaciones de que el sedentarismo favorece la aparición de enfermedades cardiovasculares y aumenta la mortalidad. Además de aumentar las probabilidades de aparición de enfermedades no transmisibles como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, las enfermedades cerebrovasculares, la diabetes de tipo 2, la osteoporosis, los problemas musculoesqueléticos diversos, los desórdenes mentales o emocionales, la neoplasia maligna de colon (Álvarez-Lí, 2020). O como señalan Garzón-Mosquera y Aragón-Vargas (2021), el pasar largos ratos con las rodillas a nivel de la cadera, es decir sentado, trae consigo problemas de salud importantes como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y otros problemas de mortalidad.

Otra de las consecuencias del sedentarismo son los problemas de salud mental que origina. Según un estudio realizado por Rodríguez-Hernández et al. (2011), los niños y adolescentes sedentarios presentan más problemas de salud mental, especialmente emocionales, de conducta, con compañeros y dificultades de relación social. Además, la obesidad se asocia con una peor salud mental general, con mayor incidencia de problemas emocionales y de integración social. Por el contrario, mantener un peso saludable y, sobre todo, un estilo de vida activo, se relaciona con un mayor bienestar psicológico, mayor calidad de vida y mejor salud mental.

En conclusión, el sedentarismo es un problema extendido que afecta a la salud física, cognitiva, emocional y social de los niños y las niñas. Por lo tanto, la práctica regular de actividad física supone un importante beneficio para la salud, mientras que su ausencia constituye un importante perjuicio (Varo-Cenarruzabeitia et al., 2003). Numerosos autores, investigaciones y organismos de salud, previamente citados, advierten que la falta de

actividad física regular durante la niñez puede causar consecuencias negativas con repercusión en el presente y también en la vida adulta.

Beneficios de la actividad física

El aumento de las conductas sedentarias, los cambios dietéticos y otros comportamientos relacionados con la salud que se han implantado en nuestro día a día, hacen que desde la segunda mitad del S. XX se cree un interés por revertir esta situación (Montil, 2004). Por ello, se analizan los beneficios que tiene realizar actividad física y son numerosos los estudios que presentan diferentes beneficios. Estos beneficios causados por la práctica de actividad física están recogidos en la actual Ley Educativa, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación que se ha publicado en el BOE de 30 de diciembre de 2006, la LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020, de 29 de Diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de Mayo, de Educación, 2020)., con el objetivo de fomentar y crear hábitos de vida saludables.

La OMS (2010) destaca que la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de las cardiopatías coronarias y los accidentes cerebrovasculares, las diabetes de tipo II, la hipertensión, el cáncer de colon, el cáncer de mama y la depresión. Por tanto, al reducir el sedentarismo en la población joven de 0 a 17 años, se obtienen beneficios físicos relacionados con el mantenimiento de un peso saludable, la mejora de la forma física, el aprendizaje, la atención, el comportamiento y el rendimiento escolar, además facilita el desarrollo de habilidades sociales y habilidades del lenguaje (Ambroa De Frutos, 2016). Otros beneficios son la disminución del riesgo cardiovascular, del riesgo de obesidad, diabetes mellitus e intolerancia a los hidratos de carbono, la osteoporosis, las diferentes enfermedades mentales y determinados tipos de cáncer (Varo-Cenarruzabeitia et al., 2003). Según Cintra-Cala y Balboa-Navarro (2011) la realización de actividad física mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, el sistema inmunológico, controla el peso corporal, etc. Según Aguilar-Cordero et al. (2014) la actividad física favorece la prevención de sobrepeso y obesidad. Según Drobic et al. (2013) los niños más activos tienen menos probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares o inflamatorias de adulto, a ser menos obesos o adquirir hábitos tóxicos poco saludables.

En cuanto a la salud mental, la práctica regular de actividad física en la infancia no solo favorece la salud física y previene enfermedades, sino que también potencia el desarrollo

cognitivo, el bienestar psicológico y la adquisición de valores sociales y personales (Drobnic et al., 2013). Destaca que los niños activos presentan mejores resultados académicos, mayor autoestima y habilidades sociales, ya que actividades como correr, saltar, juegos en movimiento favorecen a la utilización de energía cerebral y como consecuencia mejora el aspecto cognitivo de los niños y las niñas. Al igual que Luque-Illanes et al. (2021), afirman en un estudio realizado, que la práctica de actividad física también está relacionada de manera positiva con el rendimiento académico.

Según Fouilloux et al. (2021), la actividad física en general como la EF, tienen un papel fundamental en la mejora de la salud mental de niños y adolescentes, ya que se relaciona significativamente la práctica moderada de ejercicio con la mejora de distintos aspectos de la salud mental. Otros autores como Barbosa y Urrea (2018) exponen que es importante la investigación para conocer qué modalidades de actividad física son más efectivas, pero la evidencia actual confirma que simplemente realizar ejercicio físico aporta beneficios para la salud mental. Reigal-Garrido et al. (2012) afirman que la práctica continuada de actividad física, ayuda a mejorar el autoconcepto físico y el bienestar psicológico.

En resumen, la evidencia científica y los organismos internacionales coinciden en que la actividad física continua en la infancia y la adolescencia aporta múltiples beneficios integrales: mejora la salud física y mental, previene enfermedades, potencia incluso el rendimiento académico, ayuda a crear hábitos saludables, a relacionarse mejor con sus compañeros, lo que fortalece su desarrollo social y emocional, sentando las bases para una vida adulta activa y saludable.

Importancia de la Educación Física y el papel del docente

La EF del siglo XXI debe evolucionar hacia un modelo formativo, inclusivo y basado en la reflexión profesional, la innovación y la colaboración docente. De esta manera, podrá responder a las necesidades reales de la sociedad y contribuir de manera efectiva al desarrollo integral y saludable del alumnado, superando enfoques tradicionales centrados exclusivamente en el rendimiento físico (López-Pastor et al., 2016). La EF debe orientarse a la formación integral del alumnado, no sólo al rendimiento físico o deportivo, donde se promueva la participación y el bienestar de todo el alumnado, independientemente de sus capacidades.

La escuela y el fomento de la actividad física tienen un papel fundamental desde edades tempranas dado sus numerosos efectos positivos tanto en los niños como en las niñas, pues favorece el desarrollo interno en huesos, músculos y articulaciones, obteniendo mejoras psicológicas a lo largo de toda la vida (García & Carrillo-López, 2020). Pero la clave para que la asignatura tenga un impacto positivo y estos beneficios sean reales en el alumnado, no es aumentar las horas lectivas, sino mejorar la calidad de las experiencias, dando un significado a la asignatura (Fernández-Río & Saiz-González, 2023).

En consonancia con la asignatura, el papel del docente y su formación permanente tienen gran relevancia en este proceso. Son cruciales para saber implementar de forma correcta los cambios en la gestión educativa y ser capaz como maestro de desarrollar una educación de calidad, basada en el bienestar del alumnado y estilos de vida saludables.

El profesorado, en concreto de EF, tendrá un papel fundamental y será el encargado de promover estos hábitos fuera del entorno escolar. Para ello, es importante que las actividades físico-deportivas en el área de EF no se queden en un segundo plano y se consiga un aumento de participación por parte de los niños y las niñas, tanto dentro del horario lectivo como fuera, el profesorado deberá conocer las necesidades de sus alumnos y los tiempos de la clase, además de preparar actividades que sean motivadoras y entretenidas (Cañabate et al., 2014).

A pesar de las horas establecidas por ley, muchas de ellas se pierden por diferentes motivos, por eso el docente debe planificar bien las sesiones y tener en cuenta todos los factores, desde la distribución horaria de cada día hasta imprevistos que puedan ocurrir durante la sesión. De esta forma, hacer que el tiempo registrado de actividad motriz sea el mayor posible (Fernández-Revelles, 2008).

Autores como Fouilloux et al. (2021) destacan la importancia del rol que debe tener el docente, y cómo este debe fomentar y llevar a cabo acciones orientadas a favorecer la vida activa fuera del ámbito educativo. Centrándose principalmente en la prevención de problemas de salud mental, más que en su tratamiento, promoviendo así una mejor calidad de vida entre el alumnado.

Practicar actividad físico-deportiva dentro de la escuela, fortalece la autoestima de los niños y las niñas ya que les permite adquirir habilidades mediante el aprendizaje y nuevas capacidades. Será la EF junto con el docente, los principales involucrados en fomentar un estilo de vida activo y saludable, intentando garantizar el bienestar físico, mental y social de

todo el alumnado, promoviendo una educación verdaderamente integral y preparando a los niños y las niñas para afrontar los desafíos de la vida cotidiana y futura.

Motivación

El impacto de la EF depende de enfoques pedagógicos motivadores, inclusivos y coordinados con el entorno familiar y social. Para combatir el sedentarismo y mejorar la salud de los niños y los adolescentes, es necesario replantear la EF como un espacio de aprendizaje integral que fomente la autonomía, el disfrute y la transferencia de la actividad física al estilo de vida cotidiano, para promover adecuadamente la actividad física y los hábitos saludables (Abarca-Sos et al., 2015). Según Morente-Oria et al. (2012) la prevención de la obesidad infantil requiere promover la motivación intrínseca hacia la actividad física desde edades tempranas, a través de entornos educativos y familiares que favorezcan la autonomía y el disfrute. De esta forma, se podrán crear hábitos activos y sostenibles que contribuyan a la salud y el bienestar a largo plazo, superando el enfoque centrado únicamente en la imposición o el control externo.

El factor de la motivación es clave para la consecución de la participación activa como para la adquisición de los hábitos saludables y la adherencia a la práctica física dentro y fuera del entorno escolar. Este término abarca desde la motivación intrínseca, el impulso interno que lleva al alumno a participar por el placer y la satisfacción que le produce la propia actividad, hasta la motivación extrínseca, que responde a estímulos externos. Diversos estudios relacionan la motivación con el aprendizaje del alumnado, señalando que se debe estimular al alumnado para que dé mayor importancia al aprendizaje (motivación intrínseca) que a la calificación (motivación extrínseca), asociando buenos resultados con el nivel de motivación (Naranjo-Pereira, 2009).

Fomentar un clima motivacional orientado a la tarea en las clases de EF es clave para satisfacer las necesidades psicológicas del alumnado, potenciar su motivación interna y lograr que valoren la asignatura como útil y relevante para su vida (Moreno-Murcia et al., 2013).

Siguiendo la misma línea, autores como García-Clavo et al. (2005) señalan que fomentar un clima motivacional orientado a la tarea en el aula se asocia con mayor disfrute, esfuerzo, cooperación y actitudes positivas por parte del alumnado, tratando de evitar la motivación orientada al ego, sin que haya comparaciones con los demás. Coterón-López et al. (2013) destacan también, el clima motivacional en las clases de EF, y cómo influye de manera

significativa en la competencia percibida, el compromiso y la ansiedad del alumnado. Por ello, adaptar las estrategias docentes para priorizar la tarea y el aprendizaje personal del alumnado es importante para mejorar su experiencia y su bienestar en la asignatura.

La formación específica y el asesoramiento personalizado a los entrenadores y los maestros de EF son herramientas eficaces para mejorar los estilos de comunicación y fomentar el clima motivacional orientado a la tarea, que contribuya a aumentar la motivación, la satisfacción y la participación activa de los alumnos y deportistas en la actividad física (Mora et al., 2013).

El problema es que cada alumno tiene diferentes motivaciones para las clases de EF y el deporte en general. Algunos disfrutan y les parece una experiencia agradable, mientras que otros realizar actividad física les supone un gran sacrificio y no existe satisfacción. En cualquier área de la enseñanza es importante la motivación de los alumnos. Pero en EF, el apoyo a la autonomía es un factor clave para favorecer la motivación intrínseca y la adherencia a la práctica de actividad física entre niños y adolescentes. Los docentes que promueven climas de aprendizaje autónomos contribuyen no solo al aprendizaje, sino también al desarrollo de hábitos activos y saludables en su alumnado, lo que refuerza el papel educativo y preventivo de la asignatura (Baena-Extremera et al., 2013).

Por otro lado, Balaguer-Solá (2013) concluye que la participación deportiva no tiene efectos positivos ni negativos, sino que la forma en la que se vive la experiencia deportiva será la encargada de determinar el bienestar o el malestar de los participantes. Poniendo el aspecto motivacional como factor principal y el encargado de hacer que los beneficios de la actividad física sean reales, ya que si uno de los objetivos establecidos es llevar a cabo una educación lo más individualizada posible y hacer al alumno protagonista de su aprendizaje, es clave conocer las capacidades de cada alumno, sabiendo que beneficios puede tener cada actividad en cada uno.

En conclusión, la motivación en cada alumno es diferente, además de cambiante, según factores individuales, sociales, contextuales o según el clima motivacional del aula. Por ello, el proceso de la motivación del alumnado en el ámbito escolar, especialmente si nos referimos al contexto de la EF, es complejo y dinámico. En el ámbito educativo, el papel del docente y el clima de aula son determinantes para fomentar el interés, el disfrute y la participación activa de todo el alumnado, sentando las bases para un estilo de vida saludable y activo a lo largo del tiempo.

Emociones y sentimientos asociados a la actividad física

La actividad física y la EF no solo son espacios para el desarrollo motriz y la adquisición de hábitos saludables, sino también contextos únicos para la vivencia y gestión de emociones y sentimientos que influyen directamente en la experiencia, la motivación y la actitud del alumnado hacia el ejercicio.

Diversos estudios han evidenciado que la participación en las clases de EF suele generar en el alumnado una elevada intensidad emocional, predominando las emociones positivas o placenteras, como la alegría, el entusiasmo, la satisfacción y el disfrute. Gil-Madrón y Martínez-López (2015) destacan que los alumnos de sexto de Primaria experimentan mayoritariamente emociones positivas durante las clases de EF, con una casi ausencia de emociones negativas. Estas emociones agradables favorecen la motivación, el interés y el compromiso con la actividad física, y contribuyen a la creación de un clima de aula positivo y estimulante.

La vivencia de emociones positivas en la EF está vinculada a la percepción de competencia, la integración en el grupo y la posibilidad de experimentar retos ajustados a las capacidades individuales. Cuando el alumnado se siente capaz, apoyado y valorado, aumenta su autoestima, su bienestar y su disposición a participar activamente. Según Sáenz-López Buñuel et al. (2023) la integración de la gestión emocional en las clases de EF no solo mejora el bienestar y la salud mental del alumnado, sino que también potencia habilidades fundamentales para la vida y forma personas más equilibradas capaces de afrontar retos de forma saludable y positiva.

Sin embargo, la EF, en otros casos, puede causar emociones negativas, especialmente en aquellos alumnos que presentan menor competencia motriz, sobrepeso, inseguridad corporal o han vivido experiencias de exclusión. El miedo a equivocarse, a cometer errores delante de los demás, la vergüenza por la exposición pública del cuerpo o de las propias habilidades y la ansiedad ante la evaluación o la comparación social son algunos ejemplos de sentimientos en estos alumnos y alumnas. Silveira-Torregrosa (2013) profundiza en cómo el miedo al fallo y la preocupación por la valoración social negativa pueden llevar a los niños y las niñas a evitar la participación, a reducir el esfuerzo o a justificar su bajo rendimiento como mecanismos de protección de la autoestima. En climas competitivos o de rendimiento, donde el éxito se asocia a la comparación con los demás y la consecución de resultados, en lugar de valorar el

esfuerzo y la mejora personal, este miedo a equivocarse por parte del individuo se ve intensificado. Beltrán-Carrillo y Devís-Devís (2019) señalan que las prácticas y discursos centrados en el rendimiento, la salud superficial y la masculinidad hegemónica en EF contribuyen a la exclusión y desmotivación del alumnado menos activo o con menor competencia motriz.

Por ello, es fundamental que el profesorado reflexione y actúe para crear ambientes inclusivos y respetuosos, que valoren la diversidad y fomenten la participación y el bienestar de todo el alumnado, evitando reproducir estereotipos y situaciones de marginación. Según Extremera y Fernández-Berrocal (2004) cada maestro debe ser consciente de sus habilidades de inteligencia emocional y estar preparado para afrontar y entender cualquier situación.

Las emociones y los sentimientos asociados a la actividad física en el contexto escolar son un componente clave de la experiencia educativa. Fomentar emociones positivas, atender y prevenir las negativas, y crear un clima motivador e inclusivo son tareas del profesorado de EF. Solo así se logrará que la actividad física sea una fuente de bienestar, desarrollo personal y social, y no de ansiedad, miedo o exclusión.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este estudio se ha elaborado y se ha pasado un cuestionario a 109 alumnos, un 46% niñas y un 54% niños, de 5º y 6º de Educación Primaria del Colegio Leonardo Da Vinci, Moralarzal, Madrid. Con este instrumento de recogida de datos se pretende registrar las impresiones acerca de cuáles son los niveles de actividad física del alumnado dentro y fuera del entorno escolar. Además, se abordan cuestiones relacionadas con la motivación, las emociones y las percepciones que siente el alumnado cuando practican una actividad física y, más en concreto, en las clases de EF.

Anteriormente a la aplicación del cuestionario, se contactó con la junta directiva del colegio para pedir su conformidad, facilitando información del contenido y explicando la finalidad del estudio. Se informó al alumnado participante sobre el objetivo del cuestionario y se les comentó que sus respuestas se analizarían respetando el anonimato y siempre y cuando estuvieran de acuerdo en cumplimentarlo de manera voluntaria. Para que lo pudieran cumplimentar, se creó un código QR y cómo el centro cuenta con un proyecto tecnológico en el que se facilitan iPads a todos los alumnos del tercer ciclo de Educación Primaria, además de pizarras digitales en todas las aulas del centro, el autor del trabajo fue pasando por cada clase, explicando en qué consistía el cuestionario y proyectando el código QR en la pizarra para que cada alumno y alumna pudiese escanearlo y contestar el cuestionario en menos de 5 minutos. El único inconveniente que se ha producido fue por el apagón eléctrico del 28/04/2025, en ese momento del corte de luz los alumnos y las alumnas estaban haciendo el cuestionario. Por lo tanto, algunas respuestas no se guardaron y tuvimos que repetir el proceso.

El cuestionario es una creación propia, basado en los objetivos del trabajo para conocer los niveles de actividad física que realiza el alumnado del centro y así analizar las conductas sedentarias. Las preguntas abordan los diferentes temas que se han analizado en el marco teórico de este trabajo (preguntas relacionadas con el número de horas que realizan actividades físicas, qué transporte utilizan para ir al colegio o el tiempo frente a las pantallas). Y por otro lado, conocer las emociones y motivación que les causa realizar actividades físico-deportivas (preguntas acerca de los sentimientos hacia la clase de EF, si les motiva o no, si reciben ánimos o reproches o si se sienten parte del grupo).

RESULTADOS

Los resultados del estudio hacen referencia a la encuesta llevada a cabo en los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, en el colegio Leonardo Da Vinci. Estas respuestas reflejan la opinión del alumnado sobre la actividad física que realizan tanto dentro del entorno escolar como fuera, el medio de transporte que utilizan para ir al colegio, el tiempo de uso de las pantallas, además de la motivación y las emociones que sienten por realizar actividad física.

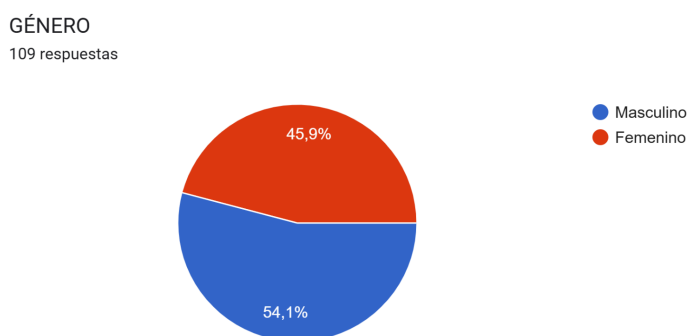
A continuación, se mostrarán los resultados mediante gráficos de cada uno de los apartados en los que se ha basado la encuesta.

1. Género

Como se puede ver en la figura 1, el total de respuestas fueron 109 que se dividen a su vez en un 54% chicos (59) y un 46% chicas (50). Una muestra bastante parecida en cuanto a género, pero con una ligera diferencia, donde los chicos muestran mayor número en los cursos de 5º y 6º del colegio Leonardo Da Vinci.

Figura 1

Gráfico de porcentaje de participación por género



Nota. Elaboración propia

2. Niveles de actividad física

2.1. Días a la semana que realizan 60 minutos de actividad física

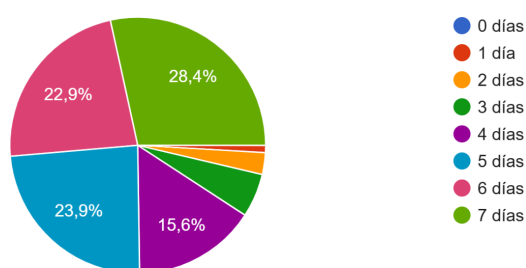
El 28,4% (31) realiza todos los días de la semana al menos 60 minutos de actividad física, el 22,9% (25) un día menos, es decir, 6 días a la semana, el 23,9% (26) 5 días a la semana, el 15,6% (17) 4 días por semana, el 5,5% (6) 3 días a la semana, el 2,8% (3) 2 días a la semana y el 0,9 % (1) tan solo lleva a cabo 1 día a la semana de 60 minutos de actividad física.

De estos datos destacamos que las respuestas siguen un orden descendente, a medida que bajan los días. Con el mayor número de respuestas en la realización de al menos 60 minutos de actividad física en 7 días a la semana, es decir todos los días de la semana. Y por otro lado, ninguna respuesta en 0 días.

Figura 2

Gráfico de días a la semana que realizan al menos 60 minutos de actividad física

¿Cuántos días a la semana haces al menos 60 minutos (1 hora) de actividad física en total? (Cuenta jugar en el recreo, clases de E. Física, deportes, ir andando o en bici al cole, jugar en el parque...)
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

2.2. Actividad durante el recreo

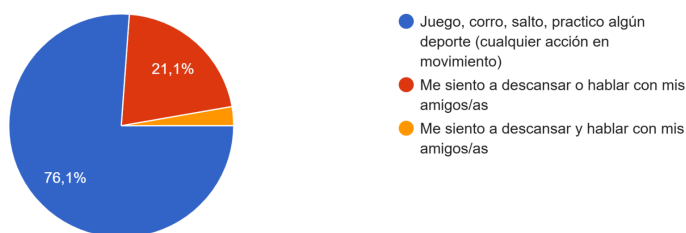
En el recreo, el 76,1 % (83) realiza acciones en movimiento, el 21,1% (23) durante el recreo se sienta a descansar o hablar con amigos/as y el 2,8% (3) durante el recreo se sienta a descansar y hablar con amigos/as.

Estos datos muestran que la tendencia predominante es el movimiento y jugar activamente durante el recreo. Aunque existe un grupo significativo que opta por el descanso o la socialización pasiva. Para ello, es importante promover estrategias inclusivas que motiven a todos los alumnos y alumnas a participar en actividades físicas adaptadas a sus intereses y capacidades, contribuyendo así a la mejora de la salud y el bienestar general de todo el alumnado.

Figura 3

Gráfico de actividad en el recreo

¿Qué haces en el recreo normalmente?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

2.3. Actividad física entre semana

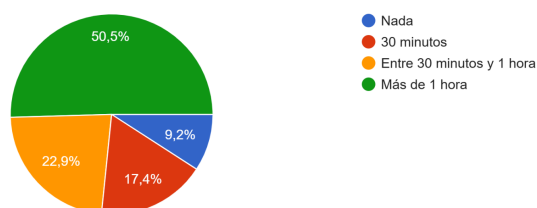
El 50,5% (55) realiza más de 1 hora al día actividad física sin tener en cuenta las clases de Educación Física, el 22,9 % (25) entre 30 minutos y 1 hora, el 17,4% (19) 30 minutos y el 9,2 % (10) no realiza actividad física.

Por tanto, siguiendo las recomendaciones establecidas por Organismos Internacionales como la OMS (2021) más de la mitad de los alumnos y las alumnas realizan más de 1 hora de actividad física al día, cumpliendo o superando las recomendaciones mínimas de actividad física diaria. Además, se sigue la línea de respuestas descendentes como en los anteriores gráficos, donde a medida que disminuye el tiempo de actividad física menos respuestas encontramos. Sin embargo, encontramos un porcentaje relevante que realiza niveles insuficientes o nulos de ejercicio. Estos datos subrayan la necesidad de reforzar estrategias educativas y familiares que promuevan la actividad física regular y adaptada para todo el alumnado, especialmente para quienes presentan hábitos menos activos, como es en este caso.

Figura 4

Gráfico de actividad física los días de colegio

En un día normal de colegio (lunes a viernes), ¿cuánto tiempo sueles dedicar a hacer actividad física FUERA de las clases de Educación Física?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

2.4. Actividad física el fin de semana

El 17,4% (19) realiza más de 2 horas de actividad física al día en el fin de semana, el 32,1% (35) cumple entre 1 y 2 horas, el 25,7% (28) entre 30 minutos y 1 hora, el 17,4% (19) tan solo 30 minutos y el 7,3% (8) no hace actividad física durante el fin de semana.

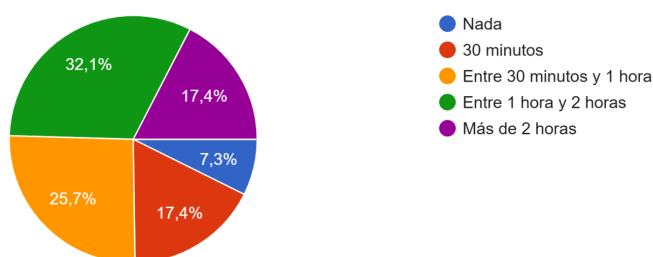
Con estos datos, se sigue el orden descendente de respuestas, exceptuando el primer escalón, que el porcentaje es menor. Una parte del alumnado mantiene niveles adecuados de actividad física durante el fin de semana, cumpliendo con las recomendaciones mínimas establecidas por la OMS (2021). Pero existe un porcentaje considerable que realiza poca o ninguna actividad, lo que puede contribuir al sedentarismo y sus riesgos asociados. Estos datos evidencian la necesidad de promover oportunidades y entornos que faciliten la práctica de ejercicio físico también fuera del horario escolar, involucrando a las familias y la comunidad para fomentar hábitos activos y saludables en todos los niños y las niñas.

Figura 5

Gráfico de actividad física el fin de semana

En un día normal del fin de semana (sábado o domingo), ¿cuánto tiempo sueles dedicar a hacer actividad física?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

3. Sedentarismo

3.1. Medio de transporte

El 77,1% (84) utiliza como medio habitual para ir al colegio un vehículo motorizado, ya sea el coche, autobús, etc. El 22% (24) va caminando al colegio y el 0,9% (1) utiliza la bicicleta.

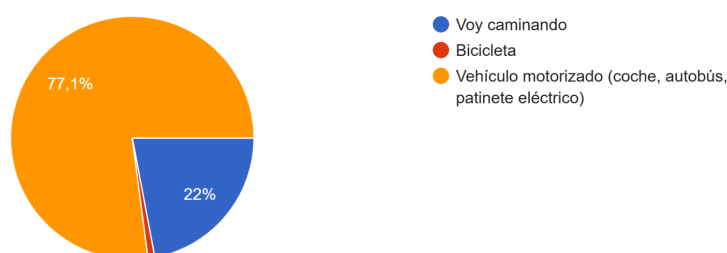
Con estos datos se observa claramente la diferencia que existe entre el transporte utilizado y cómo predominan los vehículos a motor. Datos un tanto preocupantes por el bajo número de desplazamientos activos, que reflejan un patrón de sedentarismo en la rutina diaria de los alumnos y las alumnas. Es importante establecer políticas educativas y familiares que fomenten el uso de medios activos para ir al colegio, promoviendo entornos seguros y accesibles que faciliten desplazamientos a pie o en bicicleta, contribuyendo así a la creación de hábitos saludables desde edades tempranas.

Figura 6

Gráfico de medios de transporte para ir al colegio

¿Cuál suele ser tu medio de transporte para ir al colegio?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

3.2. Tiempo dedicado frente a las pantallas entre semana

El 9,2% (10) pasa más de 2 horas al día frente a las pantallas entre semana, el 32,1% (35) pasa entre 1 y 2 horas al día, el 45,9 % (50) pasa menos de 1 hora al día y el 12,8 % (14) no utiliza pantallas entre semana.

En este apartado se especifica que no cuenta el tiempo de deberes porque en el colegio se utilizan tablets y los libros son digitales. Aun así, encontramos datos preocupantes ya que un grupo significativo realiza un uso excesivo de las pantallas. Datos bastante alejados de los que nos ofrece la encuesta de salud de 2017, que señala que entre los 10 y los 14 años el 83,7% de la población pasó una hora o más al día frente a una pantalla entre semana (INE, 2017).

Aunque sea pequeño el porcentaje, solo un 9,2% es alarmante porque este uso podría tener efectos negativos y estaría favoreciendo conductas sedentarias. Por otra parte, la mayoría de los niños mantiene un tiempo moderado o bajo frente a las pantallas durante la semana, que si

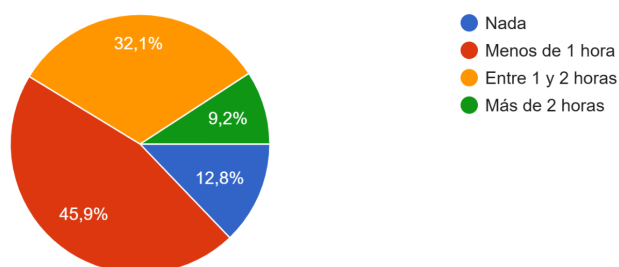
se combina con actividad física adecuada no tiene por qué ser perjudicial. Hay también otro grupo, 12,8%, que no utiliza pantallas y eso es muy beneficioso ya que se limita el tiempo sedentario frente a dispositivos electrónicos y favorece la práctica de actividad física y socialización activa, que en esta etapa es crucial para su desarrollo.

Figura 7

Gráfico de tiempo frente a las pantallas los días de colegio

En un día normal de colegio (lunes a viernes), ¿cuánto tiempo pasas viendo la tele, jugando a videojuegos, usando el ordenador, la tablet o el móvil (sin contar el tiempo para hacer deberes)?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

3.3. Tiempo empleado frente a las pantallas el fin de semana

El 20,2% (22) pasa más de 2 horas al día frente a las pantallas el fin de semana, el 49,5% (54) pasa entre 1 y 2 horas al día, el 22,9 % (25) pasa menos de 1 hora al día y el 7,3% (8) no pasa tiempo frente a las pantallas durante el fin de semana.

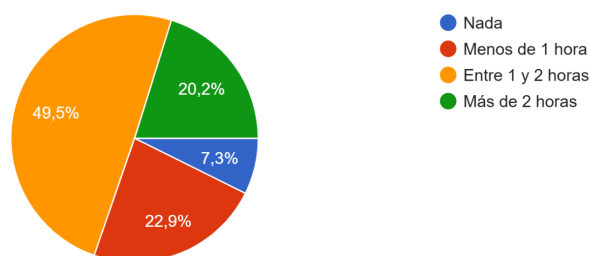
Los datos respecto al gráfico anterior han aumentado, debido a que el fin de semana los niños y las niñas tienen más tiempo libre. Por esta razón, un 20,2% pasa más de 2 horas frente a dispositivos electrónicos, datos que son preocupantes ya que suponen un riesgo importante de sedentarismo y pueden conllevar efectos negativos sobre la salud física, mental y social. Aunque no llegan a acercarse a los datos que nos muestra la encuesta nacional del INE (2017), que señala que entre los 10 y los 14 años, el 92,6% pasó una hora o más al día frente a una pantalla entre semana en fin de semana. Por otro lado, podemos destacar que un 7,3% no utiliza pantallas, datos que deberíamos remarcar ya que contribuyen al desarrollo integral y bienestar, favoreciendo una vida saludable.

Figura 8

Gráfico de tiempo frente a las pantallas el fin de semana

Y en un día normal del fin de semana (sábado o domingo), ¿cuánto tiempo pasas haciendo estas cosas (ver pantallas sin contar deberes)?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4. Emociones

4.1. Sentimientos durante la realización de actividad físico-deportiva

El 45,9% (50) se siente muy feliz cuando realiza actividad físico-deportiva, el 21,1% (23) al se siente feliz y el 33% (36) se siente indiferente cuando realiza esta práctica.

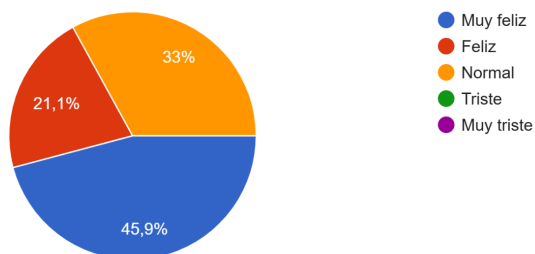
La actividad física es una fuente de felicidad y satisfacción para la mayoría del alumnado. Como podemos ver, el 45,9% se siente muy feliz al realizar actividad física, lo que refuerza la importancia de promover su práctica regular en el ámbito escolar y familiar. Se puede destacar que se dieron opciones de contestar sentimientos de tristeza (triste y muy triste), pero en ningún caso estas respuestas fueron contempladas por los participantes, siendo una señal, positiva ya que la realización de actividad física no causa, entre este alumnado, emociones negativas de tristeza. No obstante, se identifica un alto porcentaje de alumnos que se siente indiferente al realizar actividad física, por eso es necesario diversificar las propuestas de actividad física, adaptándolas a los intereses y las necesidades individuales.

Figura 9

Gráfico de sentimientos al realizar actividad físico-deportiva

Cuando haces actividad física o deporte, ¿cómo te sientes normalmente?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.2. Sentimientos encontrados después de la realización de la actividad físico-deportiva

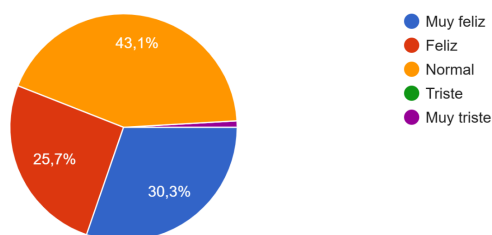
El 30,3% (33) se siente muy feliz tras haber realizado actividad física, el 25,7% (28) se siente feliz, el 43,1%(47) se siente indiferente y el 0,9% (1) se siente muy triste después de realizar actividad física.

Los datos obtenidos de este gráfico son parecidos al anterior, pero con alguna variación. La mayoría asocia la práctica física con bienestar, pero en este gráfico, el valor más elegido no se asocia con el sentimiento de mucha felicidad, sino simplemente con felicidad, aunque entre las dos opciones suponen un 73,4% de las respuestas. Pero, al igual que en la figura 9, existe un porcentaje considerable de alumnado para el que la actividad física no genera un impacto emocional positivo relevante sino que para ellos y ellas es indiferente, no les causa ningún sentimiento ni motivación. Y el dato más bajo, pero quizás el más importante según los estudios recogidos, es el 0,9% que experimenta incluso malestar, se siente muy triste tras realizar actividad física. Por ello, es un factor clave que el profesorado de EF utilice estrategias motivacionales, fomente la participación activa y tenga en cuenta las preferencias individuales para que la experiencia de la actividad física sea gratificante y significativa para todos para que nadie se sienta excluido.

Figura 10

Gráfico de sentimientos después de realizar actividad física

Y DESPUÉS de hacer actividad física, ¿cómo te sientes normalmente?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.3. Nervios

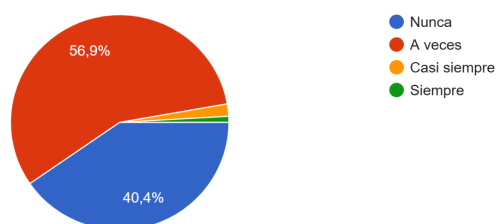
El 40,4% (44) nunca se pone nervioso al realizar actividad físico-deportiva, el 56,9% (62) a veces sufre nerviosismo, el 1,8% (2) casi siempre presenta síntomas de nerviosismo y el 0,9% (1) siempre tiene nervios al llevar a cabo esta práctica.

El nerviosismo está presente a la hora de practicar actividad física-deportiva, como bien indican los participantes. Sin embargo, en su mayor parte, solo lo experimenta de manera ocasional. Y casi la mitad, un 40,4%, nunca sufren nervios al practicar deporte. Los datos a tener en cuenta y que llaman más la atención, que son el 1,8% y el 0,9% sufre casi siempre o siempre nerviosismo, a pesar de ser porcentajes bajos no se deben pasar por alto. Por esta razón, es fundamental que los docentes y entrenadores reconozcan esta realidad y desarrollen estrategias para gestionar el nerviosismo, creando un ambiente de apoyo y confianza que permita al estudiantado disfrutar y participar activamente en el deporte sin miedo o demasiada ansiedad.

Figura 11

Gráfico de nerviosismo frente a la práctica deportiva

¿Te pones nervioso/a cuando vas a practicar una actividad físico-deportiva?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.4. Miedo o preocupación

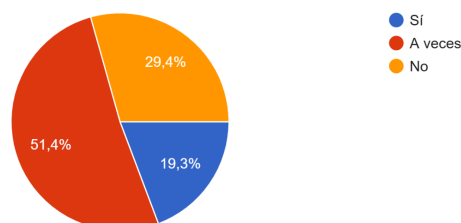
El 29,4% (32) no siente ningún miedo o preocupación por no realizar correctamente la actividad físico-deportiva demandada, el 51,4% (56) a veces experimenta miedo o preocupación de no hacerlo bien y el 19,3% (21) casi siempre siente miedo o preocupación de no hacer bien la práctica físico-deportiva requerida.

El miedo o la preocupación a la hora de realizar práctica físico-deportiva es una experiencia frecuente entre los estudiantes, aunque para la mayoría es ocasional. Más de la mitad de los participantes señalan que han tenido miedo o preocupación alguna vez y un 29,4% presenta no haber experimentado estos sentimientos, siendo datos muy positivos. Sin embargo, un 19,3% no opina lo mismo y lo vive de forma intensa, sufriendo miedo o preocupación por no hacerlo bien en la práctica físico-deportiva, lo que puede limitar su implicación y bienestar.

Figura 12

Gráfico sobre el miedo o preocupación al realizar deporte

¿Sientes miedo o preocupación de no hacerlo bien en cualquier actividad físico-deportiva?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.5. Integración en el grupo

El 88,1% (96) tiene un sentimiento de pertenencia al grupo cuando realizan actividad física y el 11,9% (13) no lo tiene.

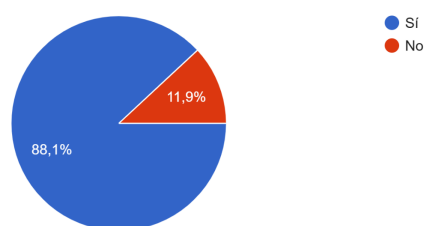
La gran mayoría experimenta el sentimiento de pertenencia al grupo, sintiéndose integrado y conectado con sus compañeros durante estas actividades. Pero, una minoría señala que no se siente parte del grupo. Para ello, es importante no obviar este grupo y promover dinámicas

inclusivas y colaborativas que garanticen que todos los alumnos se beneficien de la dimensión social y emocional de la actividad física.

Figura 13

Gráfico de pertenencia al grupo al realizar actividad física

¿Te sientes parte del grupo cuando haces actividades físicas con tus compañeros?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.6. Ánimos recibidos durante la clase de EF

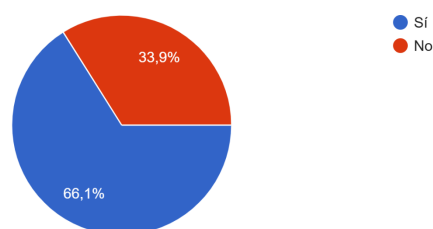
El 66,1% (72) recibe ánimos durante la clase de EF y el 33,9% (37) no los recibe.

En este caso, la mayoría de los participantes experimentan apoyo y refuerzo positivo, factores clave para la motivación y el bienestar emocional. Sin embargo, otra parte significativa del grupo carece de este tipo de estímulo durante la actividad. Sin embargo, el docente debe prestar mucha atención a quienes no lo perciben, promoviendo un clima inclusivo, motivador y emocionalmente seguro para todos y que nadie se sienta excluido.

Figura 14

Gráfico de ánimos en Educación Física

Cuando realizas Educación Física, ¿recibes ánimos?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

4.7. Reproches recibidos durante la clase de EF

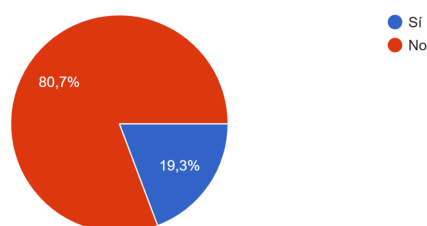
El 80,7% (88) no recibe reproches durante la clase de EF y el 19,3%(21) sí los recibe.

La mayoría de los participantes experimenta un ambiente libre de críticas negativas y no recibe reproches, lo que favorece la confianza, la motivación y el bienestar emocional del alumnado. Sin embargo, una parte menor pero no menos importante, recibe reproches en las clases de EF, una tendencia que debería ser eliminada al completo para que no se generen situaciones de rechazo.

Figura 15

Gráfico de reproches en Educación Física

Cuando realizas Educación Física, ¿recibes reproches?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

5. Motivación

5.1. ¿Te gusta la clase de EF?

El 47,7% (52) asegura que le encanta la clase de EF, el 30,3% (33) afirma que le gusta, el 18,3% (20) certifica que le causa indiferencia, el 2,8% (3) sostiene que no le gusta y el 0,9% (1), confirma que odia la EF.

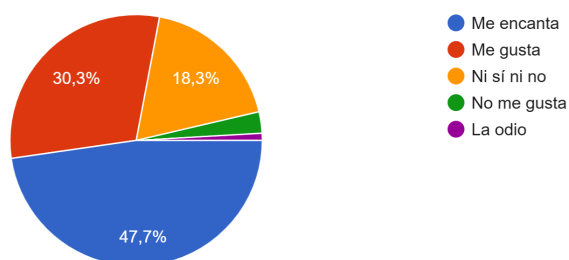
Siguiendo la línea de los primeros gráficos, los datos obtenidos se recogen de forma descendente, con el valor más alto, un 47,7% a los que les encanta la EF, junto con el 30,3% que les gusta. Cifras bastante buenas que recogen una predisposición a tener actitud positiva hacia la EF, formando el 78% total de la muestra, indicadores favorables para la motivación y el compromiso. Pero una parte significativa (18,3%) muestra indiferencia. Y por otro lado, las sensaciones desfavorables y de rechazo son del 2,8% y 0,9%, que aunque sea una pequeña

parte, es importante atender a estos estudiantes que se sienten indiferentes o tienen una percepción negativa, adaptando las metodologías para aumentar el disfrute y la inclusión.

Figura 16

Gráfico acerca del gusto del alumnado por la clase de Educación Física

¿Te gusta la clase de Educación Física?
109 respuestas



Nota. Elaboración propia

5.2. Motivación en los días de las clases de EF

El 56,5% (61) tiene más ganas de ir al colegio los días que tienen EF, el 39,8% (43) muestra indiferencia y el 3,7% (4) tiene menos ganas de ir al colegio los días de EF.

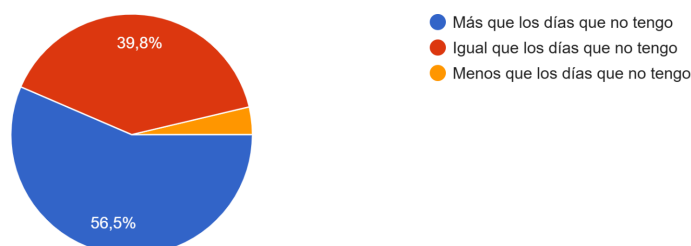
A más de la mitad de los participantes (56,5%) les apetece más acudir al colegio los días que tienen EF, lo que evidencia el fuerte atractivo y motivación que genera esta asignatura, destacando su importancia, no solo por lo que genera de salud física, sino también para el bienestar emocional y la motivación general de los estudiantes, favoreciendo climas escolares positivos. Pero se debe prestar especial atención a quienes muestran indiferencia o menor motivación, aunque sea un grupo reducido, para ellos supone un esfuerzo y se debería mejorar, potenciando y diversificando propuestas para cambiar esa opinión y que a nadie le afecte de manera negativa.

Figura 17

Gráfico sobre las ganas de ir al colegio los días que tienen Educación Física

El día que tienes clase de Educación Física, ¿cuánto te apetece ir al colegio?

108 respuestas



Nota. Elaboración propia

5.3. Niveles de las actividades realizadas en las clases de EF

El 16,5% (18) señala que las actividades físico-deportivas que se practican en EF son muy fáciles, el 31,2% (34) piensa que son fáciles, el 50,5% (55) afirma que no son ni fáciles ni difíciles y el 1,8% (2) asegura que son difíciles.

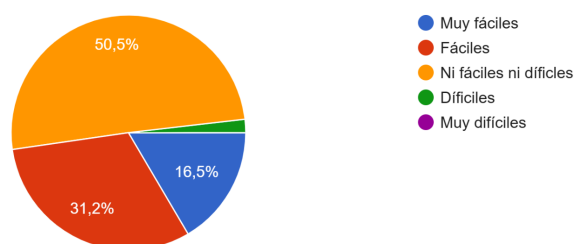
A la mayoría del alumnado, los deportes en EF les resultan accesibles o de dificultad media, lo que puede favorecer la participación y la confianza en sus propias capacidades. Sin embargo, el bajo porcentaje que los considera difíciles sugiere que la programación de actividades está bien adaptada al nivel general del grupo, aunque es importante mantener propuestas variadas y ajustadas para seguir motivando tanto a quienes buscan mayor reto como a quienes pueden necesitar mayor apoyo para evitar el desinterés o la frustración.

Figura 18

Gráfico sobre el nivel de dificultad de las actividades físico-deportivas en Educación Física

¿Cómo te parecen las actividades físico-deportivas que practicas en Educación Física?

109 respuestas



Nota. Elaboración propia

CONCLUSIONES

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

Durante la etapa escolar los niños y las niñas en su mayoría realizan conductas sedentarias, pasando muchas horas sentados en el aula. A pesar de ello, una parte significativa del alumnado cumple con las recomendaciones internacionales de actividad física-deportiva diaria, pero otra no lo hace. Esto conlleva la realización de conductas preocupantes de sedentarismo, especialmente en los desplazamientos al colegio y durante los fines de semana, así como un uso elevado de pantallas en el tiempo libre. Estos datos coinciden con diferentes investigaciones y con las recomendaciones de organismos como la OMS, que advierten sobre los riesgos del sedentarismo y la necesidad de realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa para la población infantil (OMS, 2021).

La educación puede ser la herramienta para que el alumnado consiga un estilo de vida activo y saludable. La EF y las oportunidades de movimiento en el entorno escolar son valoradas positivamente por gran parte del alumnado, causando emociones de felicidad y siendo un factor motivante para asistir al colegio. Sin embargo, no se debe pasar por alto los sentimientos de indiferencia, nerviosismo o miedo al error de algunos alumnos y alumnas, que pueden limitar la participación y el disfrute. De esta forma, se cumple el objetivo principal de conocer los niveles de actividad física y el sedentarismo entre el alumnado del tercer ciclo de Educación Primaria, consignar los beneficios, la motivación y las emociones que genera. Incluso, objetivos específicos del trabajo como el de valorar la percepción del alumnado sobre la asignatura de EF.

El profesorado de EF también es clave en este proceso, será el encargado de ofrecer cambios y mejoras en cuanto a los niveles de actividad física durante la etapa de Educación Primaria. Por tanto, deben tener como objetivo prioritario el crear climas motivacionales orientados a la tarea, inclusivos y emocionalmente seguros, donde se fomente la autonomía, el apoyo y la valoración del esfuerzo personal. Siempre teniendo en cuenta el factor emocional y atajando otro objetivo específico de analizar las emociones y sentimientos del alumnado.

Durante la infancia, el alumno pasa gran parte del tiempo en la escuela. En ese transcurso de tiempo se produce una socialización emocional y el docente se convierte en el principal modelo a seguir en cuanto a cómo actuar, comportarse, a manejar las emociones y los sentimientos. El maestro, de una forma u otra, adquiere el papel de agente activo influyendo

en el plano afectivo, siendo importante su rol y teniendo conciencia de él para hacer un uso de estas habilidades en su trabajo (Extremera & Fernández-Berrocal, 2004). También, es clave dar importancia a las experiencias positivas del alumnado en EF, para poder transmitir los valores intrínsecos y fomentar una vida activa y saludable. Para ello, los docentes deben implicar a los alumnos y las alumnas de forma que obtengan un sentimiento de competencia y se sientan auto-motivados. Por el contrario, si los ambientes de aprendizaje se centran en la ejecución y la comparación, es más probable que se sientan tensos y tengan miedo a cometer errores, causando malas experiencias.

La coordinación entre la escuela, la familia y la comunidad tiene un gran papel en el proceso, así como la adaptación de las propuestas educativas a la diversidad de intereses y capacidades de cada alumno. Estos elementos se convierten en elementos clave para combatir el sedentarismo y favorecer el bienestar integral de los niños y las niñas. Ya que el conocimiento y los beneficios de la actividad física son existentes, como se ha podido observar en la fundamentación teórica y las citas de diferentes autores y organizaciones, cumpliendo el objetivo específico de identificar los principales beneficios derivados de la práctica de actividad física. Sin embargo, el gran reto es cómo hacer para producir esos beneficios. Según Ruiz-Ariza et al. (2017), promover hábitos de vida saludable como los desplazamientos activos al colegio tiene efectos beneficiosos o el aprovechamiento de los tiempos específicos escolares donde se puede promover la actividad física como el recreo. Estas estrategias debemos tenerlas muy en cuenta, como bien exponen Martínez et al. (2015). Por todo ello, es clave conocer la situación real de los niños y las niñas para poder encontrar estrategias efectivas y educar desde edades tempranas centrándonos en una educación de calidad que se base en la formación integral, la motivación intrínseca y el desarrollo emocional, para que la actividad física sea una experiencia positiva, inclusiva y sostenible que contribuya a la salud y el desarrollo pleno del alumnado, tanto en el presente como en su vida adulta. De esta manera, se ataja el resto de objetivos específicos, proponiendo recomendaciones y estrategias educativas para fomentar una vida activa.

OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES

Las oportunidades que ofrece este estudio permiten obtener datos precisos sobre cuáles son los hábitos de actividad física, el nivel de sedentarismo, las emociones que muestra el alumnado y el grado de motivación en los grupos de 5º y 6º de Educación Primaria de un Centro Educativo de la Comunidad de Madrid, en un enclave rural. De esta manera, los objetivos en futuros trabajos o propuestas educativas será, intentar identificar patrones, necesidades y áreas de mejora concretas.

También, los resultados facilitan la elaboración de estrategias y programas educativos que puedan fomentar la actividad física, reducir el sedentarismo y mejorar el clima motivacional, teniendo en cuenta la realidad del alumnado. También, ofrece una base de datos inicial para comparar evoluciones a lo largo del tiempo o para ampliar la investigación a otros cursos, centros o contextos educativos.

Algunas de las limitaciones que presenta este estudio son, que al estar centrado en un único centro y con solo 109 alumnos, los resultados no pueden extrapolarse a toda la población escolar de Primaria, ya que en otros centros, contextos geográficos o socioculturales puede haber diferencias significativas. También, las respuestas de los participantes aunque sean anónimas, pueden estar influenciadas para querer agradar, la percepción subjetiva o la interpretación personal de las preguntas, lo que puede limitar la objetividad y la precisión de los datos. Y aunque recoge percepciones y sentimientos, la encuesta puede no captar en profundidad las causas de ciertas actitudes o emociones, que requerirían metodologías cualitativas complementarias aparte de la encuesta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Murillo-Pardo, B., Julián-Clemente, J. A., Zaragoza-Casterad, J. & Generelo-Lanaspa, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física? *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 155–159. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i28.34946>
- Aguilar-Cordero M., Ortégón-Piñero A., Mur-Villar N., Sánchez-García J., García-Verazaluce J., García-García I. & Sánchez-López A. M. (2014). Programas de actividad física para reducir sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 727-740. <https://doi.org/10.20960/nh.515>
- Álvarez-Lí, F. C. (2020). Sedentarismo y actividad física. *Revista Científica Médica de Cienfuegos*, 10, 55–60.
- Ambroa De Frutos, G. (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. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi426.759>
- Aranceta-Bartrina, J. (2013). Public health and the prevention of obesity: Failure or success? *Nutrición hospitalaria*, 28(5), 128-137.
- Baena-Extremera, A., Granero-Gallegos, A., Sánchez-Fuentes, J. A. & Martínez-Molina, M. (2013). Apoyo a la autonomía en Educación Física: antecedentes, diseño, metodología y análisis de la relación con la motivación en estudiantes adolescentes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 46-49. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i24.34523>
- Balaguer-Solá, I. (2013). La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva. *Revista de la Federación Española de Medicina del Deporte y de la Confederación Iberoamericana de Medicina del Deporte*, 30(6), 338-340. [https://doi.org/10.1016/s1888-7546\(13\)70032-7](https://doi.org/10.1016/s1888-7546(13)70032-7)

- Barbosa, S. & Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4836>
- Beltrán-Carrillo, V. J. & Devís-Devís, J. (2019). El pensamiento del alumnado inactivo sobre sus experiencias negativas en educación física: Los discursos del rendimiento, salutismo y masculinidad hegemónica. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 55(15), 20–34. <https://doi.org/10.5232/ricyde2019.05502>
- Cañabate, D., Pau, J. & Torralba, V. (2014). Perfiles motivacionales en las sesiones de EF. *Retos*, 26, 34-39. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i26.34391>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports.*, 100(2), 126.
- Cintra-Cala, O & Balboa-Navarro, Y. (2011). La actividad física: un aporte para la salud. *Educación Física y deportes*, 16(159), 4-11.
- Coterón-López, J., Franco-Álvarez, E., Pérez-Tejero, J. & Sampedro-Molinuevo, J. (2013). Clima motivacional, competencia percibida, compromiso y ansiedad en Educación Física. Diferencias en función de la obligatoriedad de la enseñanza. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 151-157. <https://doi.org/10.55166/reefd.v0i414.479>
- Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León.
- Drobnic, F. (Coord.), García, Á., Roig, M., Gabaldón, S., Torralba, F., Cañada, D., González-Gross, M., Román, B., Guerra, M., Segura, S., Álvaro, M., Til, L., Ullot, R., Esteve, I. & Prat, F. (2013). *La actividad física mejora el aprendizaje y el rendimiento escolar. Los beneficios del ejercicio en la salud integral del niño a nivel físico, mental*

y en la generación de valores. Hospital Sant Joan de Déu.

- Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2004). La importancia de desarrollar la inteligencia emocional en el profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 33, 1-9. <https://doi.org/10.35362/rie3334005>
- Fernández-Revelles, A. (2008). El tiempo en la clase de Educación Física, la competencia docente tiempo. *Deporte y actividad física para todos*, 4, 105-111.
- Fernández-Río, J. & Saiz-González, P. (2023). Educación Física con Significado (EFcS). Un planteamiento de futuro para todo el alumnado. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(4), 1-9. <https://doi.org/10.55166/reefd.v437i4.1129>
- Fouilloux, C., Fouilloux-Morales, M., Tafoya, S. A. & Petra-Micu, I. (2021). Asociación entre actividad física y salud mental positiva en estudiantes de medicina en México: un estudio transversal. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(3), 1-15. <https://doi.org/10.6018/cpd.414381>
- García-Calvo, T., Santos-Rosa-Ruano, F. J., Jiménez-Castuera, R. & Cervelló-Gimeno, E. M. (2005). El clima motivacional en las clases de Educación Física: una aproximación práctica desde la Teoría de Metas de Logro. *Apunts Educación Física y Deportes*, 81, 21-28.
- García-Perujo, M. & Carrillo-López, P. J. (2020). Niveles de actividad física y calidad de la dieta en escolares de Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(2), 16-31. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i2.7155>
- Garzón-Mosquera, J. C. & Aragón-Vargas, L. F. (2021). Sedentarismo, actividad física y salud: una revisión narrativa. *Retos*, 42, 478-499. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.82644>

- Gil-Madrona, P. & Martínez-López, M. (2015). Emociones autopercibidas en las clases de educación física en primaria. *Universitas Psychologica*, 14(3), 923-936.
<https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy14-3.eapc>
- INE (2017). Encuesta nacional de salud: ENSE 2016-2017. Instituto Nacional de Estadística. Ministerio de Sanidad, servicios sociales e igualdad de España.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de Diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- López-Pastor, V. M., Pérez-Brunicardi, D., Manrique-Arribas, J. C. & Monjas-Aguado, R. (2016). Los retos de la educación física en el siglo XXI. *Retos, Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 182-187.
<https://doi.org/10.47197/retos.v0i29.42552>
- Luque-Illanes, A., Gálvez-Casas, A., Gómez-Escribano, L., Escámez-Baños, J. C., Tárraga-Marcos, L. & Tárraga-López, P. ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisión bibliográfica. *JONNPR*, 6(1), 84-103.
<https://doi.org/10.19230/jonnpr.3277>
- Márquez-Rosa, S., Rodríguez-Ordax, J. & De Abajo-Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- Martínez, J., Aznar, S. & Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432.
- Ministerio de Educación y Ciencia & Ministerio de Sanidad y Consumo. (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Centro de investigación y documentación Educativa, Secretaria General de Educación.

- Montil, M. (2004). *Determinantes de la conducta de actividad física en población infantil* [tesis doctoral, Universidad Politécnica de Madrid]. <https://doi.org/10.20868/upm.thesis.287>
- Mora, A., Cruz, J. & Sousa, C. (2013). Cómo mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la educación física y el deporte. *Infancia y Aprendizaje*, 36(1), 91-103. <https://doi.org/10.1174/021037013804826546>
- Moreno-Murcia, J. A., Zomeño-Álvarez, T., Marín de Oliveira, L. M., Ruiz-Pérez, L. M. & Cervelló-Gimeno, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la Educación Física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362, 380-401.
- Morente-Oria, H., Zagalaz-Sánchez, M. L., Molero-López-Barajas, D. & Carrillo-Aguilera, S. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 33-37. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34584>
- Naranjo-Pereira, M. L. (2009). MOTIVACIÓN: PERSPECTIVAS TEÓRICAS Y ALGUNAS CONSIDERACIONES DE SU IMPORTANCIA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. & Suárez, G. R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: Una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75. <https://doi.org/10.7440/res18.2004.06>

- Reigal-Garrido, R., Videra-García, A., Parra-Flores J. L. & Juárez-Ruiz De Mier, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 19-23. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i22.34578>
- Rodríguez-Hernández, A., De la Cruz-Sánchez, E., Feu, S. & Martínez-Santos, R. (2011). Sedentarismo, obesidad y salud mental en la población española de 4 a 15 años de edad. *Revista Española de Salud Pública*, 85(4), 373-382. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272011000400006>
- Ruiz-Ariza, A., De La Torre-Cruz, M.J., Suárez-Manzano, S. & Martínez-López, E.J. (2017). El desplazamiento activo al centro educativo influye en el rendimiento académico de las adolescentes españolas. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 39-43. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.51614>
- Sáenz-López Buñuel, P., Fierro-Suero, S., Murta, L. & Velázquez-Ahumada, N. (2023). *Cómo mejorar el clima motivacional en las aulas. Las emociones en Educación Física*. Universidad de Huelva. 53-65. <http://hdl.handle.net/10662/20703>
- Silveira-Torregrosa, Y. (2022). *Miedo a equivocarse en educación física y deporte* [tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche].
- Varo-Cenarruzabeitia, J. J., Martínez-Hernández, J. A. & Martínez-González, M. Á. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina clínica*, 121(17), 665-672. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(03)74054-8)

ANEXOS

Cuestionario realizado a los alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria del colegio concertado Leonardo Da Vinci, Madrid.

<https://forms.gle/DSDZdVFdc3TvRMuX9>