



FACULTAD DE EDUCACIÓN DE PALENCIA
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**IMPACTO DEL DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN
EL MEDIO NATURAL, PARA EL PROCESO DE ENSEÑANZA-
APRENDIZAJE Y EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS NIÑOS**

**TRABAJO FIN DE GRADO
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA: Nora Martínez Palomar

TUTOR: Ricardo Manuel Santos Labrador

Palencia, junio de 2025



RESUMEN

La intención principal de este Trabajo de Fin de Grado es llevar a cabo una investigación a través de un estudio descriptivo transversal que analice los beneficios que tiene el desarrollo de actividades físicas en el medio natural para la salud física y emocional de los niños, durante su infancia, así como las ventajas que les supone a estos a nivel académico dentro del ámbito educativo. Se realiza una pequeña investigación teórica acerca del tema y los beneficios e importancia que tiene la práctica de este tipo de actividades en la naturaleza para la sociedad y la población infantil más específicamente, para posteriormente fundamentar el estudio con ideas y conceptos más precisos. El análisis está formado por un cuestionario compuesto por 13 preguntas contestadas por alumnos de 5º y 6º de Primaria, y a través del cual se obtienen unos resultados acerca de las opiniones y hábitos que estos tienen con el deporte y la naturaleza. Finalmente, a partir de estos resultados surgen unas conclusiones que se exponen.

Palabras clave: Actividades físicas en el medio natural; Bienestar emocional; Sedentarismo; Ámbito educativo; Rendimiento académico; Educación Física.

ABSTRACT

The main aim of this Final Degree Project is to carry out research through a cross-sectional descriptive study that analyzes the benefits of engaging in physical activities in natural environments for children's physical and emotional health during childhood, as well as the academic advantages it may offer within the educational setting. A brief theoretical investigation on the topic is conducted, focusing on the benefits and importance of practicing this type of activity in nature, both for society in general and specifically for the child population. This theoretical framework serves as a foundation for the study, supported by more precise ideas and concepts. The analysis is based on a questionnaire consisting of 13 questions answered by 5th and 6th grade Primary School students, through which results are obtained regarding their opinions and habits related to sports and nature. Finally, based on these results, a series of conclusions are drawn and presented

Key words: Physical activities in the natural environment; Emotional well-being; Sedentary lifestyle; Educational setting; Academic performance; Physical Education.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVOS.....	6
3. JUSTIFICACIÓN.....	7
3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL	7
3.2 JUSTIFICACIÓN EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS SELECCIONADAS	9
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	12
4.1. LA IMPORTANCIA DE LA NATURALEZA.....	12
4.2 LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR PARTE DE LOS NIÑOS	13
4.2.1 LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.....	16
4.3. IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO	19
4.3.1 LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE	22
4.3.2 IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS	25
5. METODOLOGÍA.....	27
5.1. PARTICIPANTES	27
5.2. INSTRUMENTOS Y VARIABLES.....	27
5.3. PROCEDIMIENTO.....	29
5.4. DISEÑO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.	30
5.5. RESULTADOS	31
6. CONCLUSIONES FINALES	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
8. ANEXOS	47

1. INTRODUCCIÓN

Durante el presente Trabajo de Fin de Grado (TFG), se lleva a cabo una investigación como futuro maestro de Educación Primaria, más concretamente dentro del área de Educación Física, sobre el tema “impacto del desarrollo de actividades físicas en el medio natural, para el proceso de enseñanza-aprendizaje y el bienestar emocional de los niños” como afecta la realización habitual de actividades físicas en el medio natural en la salud y en el aprendizaje de los niños.

Durante el desarrollo de este trabajo, se han vinculado múltiples ideas y teorías que avalan la importancia de realizar actividades físicas frecuentemente en entornos naturales por parte de los niños, profundizando en los beneficios que esto genera dentro del ámbito referido a la salud, tanto a nivel físico como emocional, y en el marco de un contexto educativo, teniendo en cuenta el rendimiento académico de los alumnos. Para complementar este trabajo, se plantea un estudio práctico en el que se obtendrán datos y resultados reales de cómo se sienten los niños cuando practican ejercicio físico al aire libre o en la naturaleza y las repercusiones que esto tiene en ellos, a través de un estudio sustentado por un cuestionario.

Esta investigación tiene como objetivo principal estudiar y examinar la repercusión que tiene el uso de espacios naturales para el desarrollo de todo tipo de actividades físicas y la importancia de este aspecto presenta dentro del ámbito educativo y del proceso formativo, así como la experiencia de aprendizaje de los alumnos durante la infancia. Además del peso que tiene sobre el estado emocional de los niños y como es necesario tenerlo en cuenta y trabajarlo dentro de este ámbito.

El guion utilizado para el desarrollo de este trabajo sigue la siguiente secuencia. Para comenzar, se hará una justificación y contextualización sobre el tema escogido y en la que también se explica el vínculo que este establece con las competencias específicas de la asignatura de Educación Física en el Medio Natural, que es la base por la que se sustenta este trabajo. Seguidamente, aparecerán especificados los objetivos necesarios a seguir durante todo el TFG. La primera parte viene determinada por la fundamentación teórica, en ella se lleva a cabo un extenso estudio en el que se recopila información apoyada por diferentes autores, sobre la importancia que tiene la naturaleza en la sociedad, los

beneficios de realizar actividades físicas y en mayor medida, en un ambiente natural, lo que se denomina como Actividad Física en el medio natural (AFMN), cómo influyen estas en el ámbito educativo y en el proceso de enseñanza aprendizaje de los alumnos, y, por último, una introducción al concepto de educación al aire libre. Cabe destacar que, este tema se centra más específicamente en los niños durante la infancia.

Después de finalizar y concretar esta parte, aparece detallada la metodología que se ha utilizado para llevar a cabo una investigación real sobre el tema, a partir del análisis de un cuestionario planteado a varios alumnos. Esta segunda parte es mucho más práctica que la anterior, ya que se lleva a cabo un análisis de los participantes, instrumentos utilizados, variables, procedimientos, diseño y, por último, resultados obtenidos en este estudio, caracterizado como descriptivo transversal.

El trabajo se culmina en su totalidad con unas conclusiones finales de toda la información recopilada durante él, su adecuado apartado de referencias bibliográficas y un último de anexos, en el que estarán incluidos la ficha de autorización, la plantilla del cuestionario y el Excel con los datos obtenidos.

2. OBJETIVOS

En el presente trabajo se abordan los siguientes objetivos, numerados en función de su importancia o aparición durante este.

OBJETIVO GENERAL:

- Investigar la repercusión que tiene la realización de actividades físicas que se desarrollan en la naturaleza para el bienestar emocional y el crecimiento educativo de los niños, detectando los resultados positivos y planteando conclusiones para llevarlo a cabo en los centros educativos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Detectar y distinguir las ventajas psicológicas y emocionales que produce la realización de actividades físicas en la naturaleza durante la niñez.
2. Descubrir diversos autores cuyos estudios traten temas relacionados con el efecto que tiene la realización de AFMN en la salud y aprendizaje de los niños
3. Determinar la conexión que existe entre el vínculo con el medio natural y la motivación de los alumnos durante el aprendizaje.
4. Analizar cómo la existencia de áreas verdes en los centros educativos afecta a la atención y logros académicos de los estudiantes durante su etapa escolar.
5. Examinar procesos de enseñanza que incluyan el empleo de entornos naturales dentro del proceso de enseñanza- aprendizaje.
6. Plantear y exponer diferentes enfoques y métodos educativos apoyados por el aprovechamiento de elementos de carácter natural y la realización de ejercicio físico al aire libre para potenciar y fortalecer el bienestar emocional y los aprendizajes de los alumnos.

3. JUSTIFICACIÓN

3.1 JUSTIFICACIÓN PERSONAL

El tema sobre el impacto que tiene realizar actividades físicas en el medio natural para el bienestar emocional y rendimiento académico de los niños, escogido para el desarrollo del presente Trabajo de Fin de Grado, fue una elección propia y personal que me surgió tras finalizar la asignatura de “Educación Física en el medio natural”, cursada durante el 4º año del Grado de Educación Primaria. Los conocimientos que tenía acerca de la importancia de practicar actividades de carácter físico en entornos naturales eran bastante escasos, y la curiosidad en base a estos contenidos aumentó tras descubrir algunos de los beneficios que esto provoca, y vivir esta asignatura en primera persona. Es un tema que, personalmente, es interesante y necesario controlar como futura profesora del área de Educación Física en la etapa de Primaria.

Es necesario conocer la importancia que tiene utilizar la naturaleza como espacio para realizar ejercicio físico, sobre todo por parte de los niños, a la hora de mantener un estilo de vida activo y sano, no solo a nivel físico sino también emocional, al igual que, utilizarlo como herramienta para mejorar el rendimiento académico de estos en la escuela. Todo esto me llevó a determinar que el medio natural, frecuentemente ignorado o dejado de lado por la sociedad, se debe de considerar como uno de los pilares fundamentales si se desea conseguir una educación de calidad.

Rifkin (2007) explicaba que una de las consecuencias más inquietantes para la vida urbana, es el hecho de que el ser humano se aferre a las ciudades para romper el vínculo que tienen con el medio natural. Debido a este problema, observado a lo largo de los años ha surgido un nuevo efecto que Louv (2005) describía como “Trastorno por Déficit de la Naturaleza”.

Muchos de los problemas que se tienen de salud tanto a nivel físico como emocional vienen determinados por la falta de contacto directo con el medio natural, por ello, McCurdi et al. (2010), relacionaban esto con la escasa práctica de ejercicio físico en estos entornos.

Sobre todo, en los niños, realizar regularmente actividades físicas ayuda a mejorar la estabilidad emocional y el bienestar psicológico, como expresaba un estudio realizado por la OMS (2020).

A raíz de todo esto aparece el término “Sedentarismo”, explicado por Álvarez (2018). Este concepto se puede entender como el poco o escaso tiempo que las personas emplean en su vida en aquellos tipos de actividades que exijan esfuerzo físico.

Por su parte, Grey (citada en Wauquiez, Barras y Henzi, 2021) apoyaba la idea de que los niños debían ver la naturaleza como un escenario de juego y por consiguiente los beneficios también aumentan. Algunas de estas ventajas están relacionadas con la disminución del estrés, la ansiedad o la depresión, la mejora de la autoestima y de las habilidades sociales, así como la activación mental.

Dentro de la educación, las AFMN también tienen un papel fundamental. Como decía Romero (2017), el colegio es un espacio esencial en el que los niños adquieren un estilo saludable de vida. Por lo tanto, uno de los objetivos principales que esta tiene es impulsar el desarrollo de actividades físicas frecuentemente y muchas de ellas en entornos naturales. Todo esto, también se encuentra respaldado en el Currículo Oficial de Educación Primaria, mencionado en la ley educativa actual desarrollada por el Real Decreto 126/2014 (B.O.E. nº 52).

Además, también es necesario tener presente la importancia de la educación al aire libre, ya que como decía Freire (2018), el crecimiento físico, emocional y mental de cualquier persona viene determinado por el vínculo que este establece con el entorno. La naturaleza en este caso, es una herramienta que da a los niños la oportunidad de que evolucionen física y emocionalmente, sobre todo dentro del ámbito educativo.

Por otro lado, la realización y análisis de los resultados de esta investigación engloban aspectos académicos, ya que los datos obtenidos durante todo el proceso pueden resultar útiles y beneficiosos para los profesores y entidades educativas a la hora de mejorar su formación, conocer y establecer nuevas metodologías, así como, fomentar el diseño y desarrollo de áreas verdes en los ambientes educativos. Además, para las familias a la hora de concienciarse sobre la importancia de inculcar a los niños desde pequeños, la práctica habitual de ejercicio físico y de mantener contacto frecuente con la naturaleza, es mucho más sencillo.

3.2 JUSTIFICACIÓN EN RELACIÓN A LAS COMPETENCIAS SELECCIONADAS

El trabajo está estrechamente vinculado con una serie de competencias que se van a ir desarrollando a lo largo de este. Tanto las competencias generales como específicas seleccionadas, se establecen dentro de la Guía Docente de la asignatura “Educación Física en el medio natural” para el curso 2024/2025.

A continuación, aparecerán explicadas en una tabla de elaboración propia, las competencias designadas para la realización de este trabajo y su correspondiente justificación:

Tabla 1. Competencias generales y su justificación

COMPETENCIAS GENERALES	JUSTIFICACIÓN CON EL TRABAJO
2. Diseñar, planificar y evaluar procesos de enseñanza y aprendizaje, tanto individualmente como en colaboración con otros docentes y profesionales del centro.	Esta tiene validez durante la metodología del trabajo, más específicamente en la explicación y análisis del estudio, debido a que se ha diseñado un cuestionario y se han estudiado los resultados para que puedan ser utilizados por otros maestros.
4. Fomentar la convivencia en el aula y fuera de ella, resolver problemas de disciplina y contribuir a la resolución pacífica de conflictos. Estimular y valorar el esfuerzo, la constancia y la disciplina personal en los estudiantes	Uno de los temas principales de este trabajo es el bienestar emocional que los niños sienten cuando realizan actividades físicas en entornos naturales. Es por ello que esta competencia está muy relacionada con esto, ya que todas estas características y cualidades son las que provocan beneficios dentro de este bienestar.

<p>6. Valorar la responsabilidad individual y colectiva en la consecución de un futuro sostenible.</p>	<p>La naturaleza y sobre todo la práctica de actividades físicas dentro de ella, están estrechamente relacionadas con la transmisión de valores sostenibles y la conciencia ambiental de las personas que empleamos tiempo en ella.</p>
<p>7. Reflexionar sobre las prácticas de aula para innovar y mejorar la labor docente. Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo entre los estudiantes.</p>	<p>El trabajo en su totalidad hace referencia a la importancia de que tanto niños, familias como docentes seamos conscientes de la utilidad que tienen este tipo de actividades y se puedan llegar a implantar como herramienta dentro de la educación.</p>

Tabla 2. Competencias específicas y su justificación

<p>COMPETENCIAS ESPECÍFICAS</p>	<p>JUSTIFICACIÓN CON EL TRABAJO</p>
<p>2. Comprender el rol que la educación física juega en la formación básica vinculada a la Educación Primaria, así como las características propias de los procesos de enseñanza aprendizaje asociados a este ámbito.</p>	<p>Esta es especialmente importante, en el momento de explicar la relevancia que tiene la naturaleza y el desarrollo de actividades físicas en ella dentro del contexto educativo.</p>

<p>2.a. Conocer el currículo escolar de la educación física.</p>	<p>A la hora de conocer la importancia que tienen las AFMN dentro de la educación hay que tener presente el currículo y en especial el área de Educación Física.</p>
<p>2c. Desarrollar y evaluar contenidos del currículo mediante recursos didácticos apropiados y promover la adquisición de competencias básicas en los estudiantes.</p>	<p>Está vinculada con el diseño de la investigación, ya que la utilización de un cuestionario se puede utilizar como herramienta para evaluar resultados, siendo posible que los alumnos aprendan algo a través de él.</p>

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. LA IMPORTANCIA DE LA NATURALEZA

Actualmente, el contacto que la población mantiene con los entornos naturales es bastante escaso en comparación con épocas pasadas. Solo es necesario observar para ver que existe una gran diferencia entre los entornos urbanos y rurales, lo que hace que se esté produciendo una desconexión con la naturaleza no solo por parte de la población adulta, sino en mayor medida por edades tempranas, perdiendo algunas de las costumbres que nuestros antepasados tenían.

Todo esto se ve reflejado en los datos que un informe de la UNESCO (2008/2009) aporta, en el que se indica que actualmente la mitad de la población mundial reside en ciudades de más de medio millón de habitantes, y se considera que dentro de aproximadamente 20 años el 60% de esta se instalará en entornos urbanos. Un dato curioso que nos ofrece UNICEF (2012) en uno de sus estudios, es que el 43,5% de los habitantes de las ciudades grandes son niños o adolescentes de entre 0 y 19 años.

Siempre se ha entendido que la ciudad es el lugar principal en el que se desarrolla la vida a nivel antropológico. Sin embargo, Rifkin (2007) en un artículo del País, afirmaba “posiblemente, el rasgo más negativo de la experiencia urbana deriva del hecho de que la ciudad representa el intento de la especie humana de alejarse de la naturaleza”. (Rifkin, 2007)

Este autor pretendía destacar el hecho de que lo negativo no es irse a vivir a una ciudad o entorno urbano, si no alejarse y desentenderse por completo de los naturales y de todos los beneficios que estos ofrecen a la sociedad.

Dentro de las ciudades grandes surgen diferentes efectos que afectan directamente a sus habitantes. Uno de los más destacados influye en mayor medida en la población infantil, este efecto es el que Louv (2005) denomina con el término Trastorno por Déficit de la Naturaleza en su libro titulado “Last Child in the Woods”. Este concepto hace referencia a los efectos negativos que producen en la población y específicamente en los más pequeños, el hecho de pasar cada vez menos tiempo en espacios naturales o al aire libre. Esta situación puede llegar a provocar numerosas alteraciones del comportamiento,

ligadas a dificultades en la atención y a obstáculos para adoptar hábitos saludables como pueden ser la alimentación, el ejercicio físico o la higiene, así como disminuir la creatividad, la curiosidad, la autonomía y las habilidades sociales que los niños desarrollan durante su infancia.

Gran parte de los principales que aparecen en la salud de los más pequeños, se encuentran estrechamente vinculados con el escaso contacto directo que se tiene hacia la naturaleza y la falta de hábito para tenerlo. McCurdi et al. (2010), asocian esta forma de vida con el poco desarrollo de ejercicio físico y de actividades que se llevan a cabo en entornos naturales.

Otro de los aspectos que está llevando a la sociedad a alejarse cada vez más de la naturaleza ha sido la aparición de las nuevas tecnologías. Esto afecta a todas las franjas de edad, pero en los niños provoca efectos más significativos sobre todo en su desarrollo. Todo esto es un concepto que Milgram (1970) empezó a desarrollar y que nombró con el término sobrecarga informática. Esta expresión hace referencia a lo que experimenta una persona cuando se encuentra en lugares donde encontramos demasiada información a la vez, en este caso las grandes ciudades. En épocas pasadas esta información únicamente venía dada de factores como el ruido, las luces o la gente. Sin embargo, en la actualidad a todo esto se suman las pantallas, los anuncios, etc. La totalidad de estos elementos hacen que la persona tenga que prestar atención a múltiples estímulos al mismo tiempo, lo que le obliga a pasar demasiado tiempo alterado o concentrado y esto suele ser estresante y cansado. De ahí, en parte, la importancia de pasar más tiempo en entornos de carácter natural.

4.2 LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS POR PARTE DE LOS NIÑOS

Desde el comienzo de su existencia, la especie humana, de manera instintiva ha necesitado estar siempre en constante movimiento, siendo esta también una forma de expresarse. Hoy en día esto se está perdiendo progresivamente, puesto que la gran parte de la población dejan de lado la realización de actividades físicas en su vida para llevar a cabo acciones lúdicas.

Un estudio de la OMS (2020) asegura que llevar a cabo actividades de carácter físico regularmente, es beneficioso para la estabilidad emocional y el bienestar psicológico de las personas. En él se indica lo siguiente:

Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. (OMS, 2020, p.7)

Teniendo en cuenta lo mencionado, es recomendable que los niños de edades tempranas se inicien en la realización de actividades físicas, debido a que gran cantidad de estudios han comprobado que aquellos jóvenes que diariamente se mantienen activos, ya sea corriendo, jugando o realizando un determinado deporte, son propensos a tener un mejor comportamiento y encuentran más sencillo concentrarse en tareas significativas, como puede ser la escuela.

En edades tempranas la iniciativa de que se lleven a cabo actividades físicas viene determinada por las familias, cuidadores o educadores de los niños, todos ellos son los responsables de animarles a adoptar un estilo de vida más activo. Para llegar a conseguirlo se recomienda hacer ejercicio de forma divertida, llevarlo a cabo en familia ya que esta debe de ser un ejemplo positivo en los más pequeños y, por último, proponer experiencias que sean apropiadas para cada individuo teniendo en cuenta su edad.

Según la Sociedad Española de Pediatría Extrahospitalaria y Atención Primaria (SEPEAP) (2020), lo recomendable durante la infancia y la adolescencia es desarrollar como mínimo una hora de ejercicio diario con el objetivo de promover una mejora en la salud física y emocional de estos.

A día de hoy, y a raíz de todo lo que se ha tratado anteriormente, encontramos un nuevo término que se ha ido asentando rápidamente en la sociedad y cuyos efectos son negativos para el bienestar de la población: el sedentarismo, el cual viene determinado por el tiempo que la sociedad dedica a lo largo de su vida en actividades que requieren de un esfuerzo físico y consumo de energía escaso o nulo, como por ejemplo permanecer sentados demasiadas horas del día.

En otras palabras, Álvarez (2018, p. 20-22) explica que “el sedentarismo se define como la realización de actividad física durante menos de 15 minutos y menos de tres (3) veces por semana durante el último trimestre”. Es por eso, que el sedentarismo está considerado un estilo de vida que ha contribuido significativamente a la reducción de la actividad física y aumento del riesgo para la salud.

La práctica de actividades físicas de manera regular y por el contrario el sedentarismo, son dos de los principales factores que influyen en el bienestar emocional de las personas. En este caso, la práctica de ejercicio físico está estrechamente relacionada con las emociones y sentimientos, debido a que su desarrollo mejora significativamente el estado emocional de las personas.

Atendiendo a todo ello, el bienestar emocional está directamente asociado con una alta calidad de vida. Aquellas personas que carecen o presentan un bajo nivel de bienestar emocional son más propensas a tener dificultades en su salud. En cambio, aquellos individuos con escaso estrés y ansiedad, generalmente muestran una buena salud integral, tanto física como mental.

En la mayoría de los casos este bienestar se suele ver afectado por la falta de sueño, la escasez de agua que se toma, las tareas familiares o escolares, una alimentación inadecuada, etc. Sin embargo, no solo es necesario que las personas cambien este tipo de hábitos para mejorar su bienestar emocional, también es imprescindible que se acompañen de una práctica diaria o semanal de actividades físicas.

Por otro lado, Guillamón, Cantó, & Soto (2018, p. 282) explican que “la salud psicológica es entendida como el estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, además de que puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y que una de las dimensiones de la salud psicológica es el bienestar emocional”.

Durante la infancia y la adolescencia, la percepción que estos tienen sobre su propio cuerpo representa un factor clave en el desarrollo de su bienestar emocional y psicológico. Es por eso, que se recomienda que durante este período de su vida lleven a cabo cualquier tipo de actividad física o disciplina deportiva. Cmons (2025), en un informe publicado en Washington PostSi, afirmaba que si se inculcan este tipo de hábitos desde edades

tempranas será más fácil que en un futuro estas personas se distingan por presentar niveles reducidos de ansiedad hasta un 40% menos y depresión hasta un 23% menor.

Por todo lo descrito anteriormente, la práctica de cualquier tipo de actividad de carácter físico tiene un papel fundamental en el crecimiento físico, mental y emocional de las personas de todas las franjas de edad, pero especialmente en la infancia. Todo esto, en los niños está directamente relacionado con el rendimiento académico que presentan en la escuela.

Por lo tanto, los centros educativos deben de promover hábitos saludables para conseguir que todos los niños alcancen una buena calidad y estilo de vida activo. Para ello, es necesario que estos ofrezcan a las familias actividades extraescolares en las que se realice cualquier práctica de ejercicio físico, y que los más pequeños no las lleven a cabo única y exclusivamente en las clases de Educación Física. Mendo- Lázaro et al. (2017) afirmaba que todos aquellos niños que presentaban el hábito de realizar actividades físicas académicamente conseguían mejores resultados.

4.2.1. LA IMPORTANCIA DE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL.

No solo es fundamental la realización de actividades físicas regularmente, si no que si a todo esto le sumas el llevarlas a cabo en entornos de carácter natural sus beneficios en muchos de los casos se intensifican.

En edades tempranas, los niños deben de ver la naturaleza como un escenario de juego. Para ellos, muchas de las actividades físicas que desarrollan se ven resumidas en los juegos, propios de su edad, por lo que realizarlos en la naturaleza o espacios al aire libre tienen múltiples beneficios para estos.

Esta idea fue apoyada por Grey (citada en Wauquiez, Barras y Henzi, 2021), en la que defendía que el juego durante la infancia, es una herramienta clave para el crecimiento emocional, cognitivo, moral, social y sensoriomotor de los niños. Y si a esto se le añade el hecho de que estos juegos se desarrollen en espacios al aire libre o naturales sus beneficios aumentan.

Siempre se ha dicho que la naturaleza está repleta de elementos y estímulos que invitan a la realización de múltiples actividades. Wauquiez, Barras y Henzi (2021) resaltan que los entornos naturales ofrecen la oportunidad de experimentar vivencias enriquecedoras y significativas.

Las experiencias sensoriales que ofrece la naturaleza, es decir todo lo que escuchamos, tocamos, observamos y probamos se graba en la memoria, ayudando a construir el significado de ideas y conceptos, sobre todo en los niños. Estos suelen sentir un mayor entusiasmo durante su proceso de aprendizaje que provoca que sea más eficaz y relevante.

Para que los más pequeños tengan un desarrollo positivo, tanto físico como interpersonal y cognitivo, es necesario llevar a cabo frecuentemente actividades en la naturaleza. Ya que como se ha introducido anteriormente, no solo tiene efectos positivos en este aspecto, si no que favorece un aprendizaje más eficaz, facilita la trasmisión de principios y valores clave para la convivencia social y el crecimiento personal y promueve el aprendizaje de habilidades y competencias en Educación Ambiental y Educación para el desarrollo sostenible, según han dejado ver Wauquiez, Barras y Henzi (2021).

Por su parte, Corraliza (2020) demuestra que la hipótesis “*Buffering*” es cierta, en la que afirma que el contacto con el medio natural funciona como recurso o apoyo frente a las dificultades. Esta hipótesis fue comprobada a través de un estudio que evaluó el nivel de estrés en niños que estuvieron expuestos a los mismos factores estresantes, pero que se diferenciaban entre quienes tenían acceso directo al medio natural y aquellos sin dicho acceso.

No obstante, no es posible comprender todo esto sin que la sociedad tenga una idea clara de lo que son las AFMN. Este concepto hace referencia a una serie de actividades en mayor medida de carácter físico, pero cada una de ellas presentan rasgos o propiedades distintas y no se desarrollan en entornos similares. Sin embargo, todas tienen sentido según los beneficios que aportan al desarrollo de las personas.

Las AFMN se consideran actividades imprescindibles dentro del contexto educativo, ya que favorecen la creación de vínculos y ambientes de confianza tanto entre los estudiantes como con los docentes.

De acuerdo con un trabajo elaborado por Muñoz (2013) se propone una agrupación de las AFMN que considera como criterio principal el entorno físico en el que tienen lugar, es

decir, en el que se desarrollan. A grandes rasgos y sin entrar en detalles estas actividades son las siguientes: Actividades en la Naturaleza, Actividades al aire libre, Actividades Físicas en el medio natural y Actividades deportivas en el medio natural. Esta clasificación es eficaz sobre todo en educación ya que ofrece al centro educativo identificar las posibilidades para ponerlas en práctica.

Al hilo de esto, mantener un contacto de manera regular con la naturaleza no solo es enriquecedor en el ámbito educativo, sino que presenta múltiples ventajas en la salud de los niños.

Una investigación que realizaron una serie de especialistas del Instituto de Educación del Colegio Universitario de Londres (UCL), con la iniciativa de Wildlife Trust y de su director Nigel Doar, indicó el hecho de que los niños a parte de desarrollar su condición física, también fortalecen su bienestar emocional y mental, la motivación y la confianza, si pasan tiempo en la naturaleza y realizan ejercicio físico o actividades motrices. (University College London & The Wildlife Trusts, 2019).

Algunas de las causas de las que se habla cuando se dice que llevar a cabo ejercicio físico en entornos naturales afecta notablemente y de manera positiva en la salud mental de la población infantil, son la disminución de estrés, una mejora de la autoestima, el fortalecimiento de destrezas sociales como las relaciones interpersonales o la activación mental, seguida de una mejora de la atención y el pensamiento creativo. Aunque lo más destacable de estas situaciones es la estrecha relación que comparten con la disminución de la depresión y la ansiedad en los niños.

Por todo esto y a modo de resumen, es necesario promover el desarrollo y realización, por parte de la sociedad y en especial de los niños, de actividades al aire libre o en la naturaleza, estableciéndolo como hábito para garantizar un crecimiento sano y proporcionado. Se debe ver a este tipo de actividades como esenciales para la evolución física de los niños y no únicamente como vía de disfrute y distracción, aunque esta última parte también tenga un gran valor.

Para los más pequeños, la mezcla entre llevar a cabo actividades motrices y estar en contacto frecuente con el sol y al aire libre les ayuda a controlar las emociones negativas que durante su día puedan llegar a sentir. Por esta razón, en un artículo proporcionado por la revista ClikSalud se afirma que “las experiencias en entornos naturales pueden

proporcionar ambientes seguros que ayudan a los niños a expresarse y liberar tensiones” (ClikSalud, 2019; University College London & The Wildlife Trusts, 2019), puede considerarse en muchos de los casos como verdadera.

Algunos ejemplos de actividades físicas al aire libre o en entornos naturales que se pueden llevar con los más pequeños pueden ser senderismo o caminatas, andar en bici, preparar juegos en los parques, rutas de orientación, etc

4.3. LA IMPORTANCIA DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL DENTRO DEL ÁMBITO EDUCATIVO

Después de haber comprendido la importancia y el impacto que tiene en la sociedad y sobre todo en los niños, la realización frecuente de actividades de carácter físico, y aquellas que se llevan a cabo en el medio natural para el bienestar tanto físico, como cognitivo y emocional de estos, también se debe tener una ligera idea de cómo y porqué las AFMN deben de incluirse dentro de la educación.

A rasgos generales y a día de hoy, el fomento de todo tipo de actividades físicas dentro de la educación ha crecido significativamente, sobre todo en relación con el proceso de enseñanza- aprendizaje que siguen los alumnos.

La gran parte de la sociedad está de acuerdo en que la educación debe promover un bienestar integral en los niños, es decir que sea de calidad. No obstante, siendo notorios los avances en base a esto, se siguen encontrando maestros que únicamente tienen presentes modelos pedagógicos tradicionales, cuya percepción sobre el desarrollo de actividades físicas dentro del ámbito educativo sigue siendo negativa.

Una buena afirmación de Romero (2017, p. 3), que define su importancia y que muchos docentes durante su formación deberían tener en cuenta es la siguiente:

El ámbito escolar, es uno de los lugares ideales para enseñar a niños y adolescentes como adoptar y mantener una forma saludable de vida, un estilo activo que se va a reflejar posteriormente en la carrera académica y en tener una personalidad estable y positiva.

El objetivo principal de la educación en este aspecto es promover la práctica de ejercicio y actividades físicas. Para ello no hay que potenciar el desarrollo de ejercicio exclusivamente en los niños, Vorlíček et al. (2025) en un estudio de FAMIPASS afirmaron que las familias y los centros educativos (dirección, AMPA, docentes...) deben de estar dispuestos a colaborar unidos para impulsar estilos de vida saludables. La responsabilidad de estos agentes tiene vital importancia a la hora de inculcar a los niños una serie de hábitos que mejoren su calidad y estilo de vida para ser más saludable y activo, debido a que para ellos cuanto antes adopten esta serie de cambios más beneficioso será.

A simple vista el área de Educación Física puede ser la menos significativa para la sociedad a nivel educativo. Sin embargo, tanto los centros escolares como los docentes, deben seguir apostando por esta asignatura, ya que es la mejor opción para educar a los más jóvenes para adoptar y mantener hábitos que favorezcan un estilo de vida activo y saludable, lo que les ayudará positivamente en su rendimiento académico y en el desarrollo de su personalidad en un futuro. Además, es una de las materias en las que los alumnos evolucionan motrizmente y liberan las tensiones que van acumulando a lo largo de la semana, ya que están toda la hora de pie y en continuo movimiento.

A nivel educativo está establecido que las clases se lleven a cabo en un horario determinado y rígido. Aunque en la actualidad se le dé una mayor importancia a esta asignatura, siguen siendo minoritarias las horas que se emplean a la semana para la Educación Física, a pesar de la gran cantidad de beneficios que aporta. Cale y Harris (2010) en un artículo de *Physical Education and School Sport* comentan que, a pesar de haber habido gran cambio en relación a las horas asignadas en los centros educativos a la Educación Física, estas siguen siendo escasas en la mayoría de ellos, lo que disminuye el posible impacto en la salud y el crecimiento de los más pequeños.

Como dijo Bailey (2006) los centros educativos deben contribuir con la concienciación de realizar ejercicio físico, no solo a través de esta asignatura sino proponiendo programas que cuenten con gran variedad de actividades físicas a nivel extraescolar al que los niños puedan acudir durante la semana, que sirvan como complemento de esta asignatura.

Cuando se habla de integrar actividades físicas dentro del ámbito educativo, también se incluyen las AFMN.

A nivel legislativo, las AFMN ya están siendo integradas en el Currículo Oficial de Educación Primaria, mencionadas gracias a la Ley Vigente en nuestro país, Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre (B.O.E. nº 295), para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), desarrollada por el Real Decreto 126/2014 (B.O.E. nº 52) por lo que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria. Es a partir de este año cuando dentro del área de Educación Física se incorporan los contenidos relacionados con las AFMN para todos los ciclos de primaria.

La aparición de estas en el Currículo de Educación Primaria, no es únicamente la razón por la cual es fundamental incluirlas dentro del ámbito educativo, sino que pueden ser relevantes para el aprendizaje de los niños. Son muchos autores los que defienden que este tipo de actividades se pueden utilizar en educación como herramienta para favorecer el desarrollo completo, tanto a nivel físico como social y cognitivo de estos.

En especial, Rousseau que desde su obra “El Emilio” publicada en 1762, ya expresaba la necesidad de promover una educación en la que se estableciera una conexión con el entorno natural. Desde entonces, este autor es conocido por ser el impulsor de las AFMN desde una perspectiva educativa.

Si se trabajan correctamente dentro del ámbito educativo, las AFMN pueden también tratarse de manera interdisciplinar, es decir, pueden ser utilizadas en otras áreas para abordar y relacionar diferentes campos de estudio. Lo que provoca que resulte más motivante e importante en el proceso de enseñanza- aprendizaje para los niños. Además, les ayuda a mejorar su bienestar emocional evitando sensaciones de estrés y ansiedad, aprender acerca de la conciencia medioambiental y adquirir valores y actitudes fundamentales y positivos como el respeto, la empatía o la cooperación, dejando de lado perspectivas que defiendan la competitividad y la individualidad.

Por todo esto, la naturaleza proporciona una amplia variedad de estrategias pedagógicas que pueden ser utilizadas por los colegios. Algunas de estas pueden verse relacionadas con la realización de actividades físicas en el medio natural que son una buena herramienta para educar en valores y mejorar el rendimiento académico y el bienestar tanto físico como emocional de los más jóvenes.

4.3.1 LA EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE

Son muchas las personas que afirman que el medio natural se encuentra en todas partes: en parques, jardines, patios, granjas, bosques..., esto en especial fue comentado por Sampson (2016), que también hacía referencia a que de manera inconsciente el ser humano está incluido y ligado a la naturaleza y establecen una estrecha conexión con ella.

Freire (2018) dice “todo el desarrollo físico, afectivo e intelectual se apoya en la calidad del contacto con el medio” (p. 46), y exactamente es la naturaleza la que proporciona alternativas y opciones para que los niños dentro del ámbito educativo crezcan a nivel físico y emocional, desarrollen la autonomía, vivan experiencias, se relacionen ...

Bruchner (2017) planteaba tres características principales del entorno natural que hacen que la naturaleza se transforme en un espacio educativo y enriquecedor, que sea para aprovecharlo como aula. La primera de ellas es la que ve a la naturaleza como un aula abierta y heterogénea, llena de diferentes recursos y espacios como pueden ser la diversidad de flora y de fauna, las rocas y los minerales, el terreno... Y todos ellos con una gran variedad de colores, formas, tamaños, pesos y texturas que ayudan a mejorar la estimulación de los sentidos y el aprendizaje a través de experiencias.

La segunda de ellas es un aspecto a tener en cuenta en base a estos recursos, debido a los cambios a los que todos ellos están sometidos por causa del cambio de estaciones, el clima, la intensidad solar, las descomposiciones, etc,

Por último, la tercera de ellas está estrechamente relacionado con las dos anteriores, ya que estos recursos y los cambios a los que están sometidos son los que hacen que estas experiencias se conviertan en exclusivas y asombrosas. Esto es debido a que cada uno de ellos desarrollan sus propias estructuras de manera independiente.

A su vez, también definió al medio natural como un espacio lleno de una gran variedad de materiales didácticos de carácter natural que se transforman y son utilizados como “recursos educativos naturales” (Buchner, 2017, p. 46). Esto quiere decir que los recursos que nos ofrece la naturaleza no son como cualquier juguete que un padre compra a su hijo, si no que a través de ellos se potencia el pensamiento creativo de los niños al tener que ingeniárselas para idear y construir juegos de manera autónoma, utilizando exclusivamente aquellos materiales que ofrece el medio natural.

Para los niños y más concretamente cuando se encuentran en grupo, este autor también menciona una serie de ventajas que tiene la naturaleza si se ve y utiliza como un espacio educativo. Es una buena forma de conseguir la interacción entre niños de diferentes rangos de edad, lo que les ayuda a aprender con un mayor entusiasmo y a desarrollar habilidades o destrezas sociales, ya que para aquellos que tengan edades más bajas se pueden aprovechar del apoyo y orientación de los más mayores, que les servirán como modelo a seguir. Y, por el contrario, para aquellos con edades más avanzadas les servirá para adquirir aptitudes de liderazgo, obligación y compromiso.

Por todo lo comentado anteriormente, se dice que utilizar la naturaleza como aula ofrece gran cantidad de beneficios para los más pequeños, como, por ejemplo, mejoras en la competencia lingüística o social, en el desarrollo de la imaginación o en la autonomía de estos. Sin embargo, también es posible encontrarse con desafíos o circunstancias complejas que van a dificultar el buen desarrollo de la clase y, por ende, un correcto aprendizaje. Algunas de estas situaciones pueden venir dadas por las condiciones atmosféricas que haya cada día, ya que no solo limitan la dinámica de la clase, si no que pueden ser perjudiciales en cuanto a la salud de los alumnos.

Sin embargo, aunque todo esto parezca ser únicamente negativo, siempre se puede sacar algún beneficio. En este caso, si el clima no es extremadamente malo los maestros y las familias deberían de sacar provecho para que los más pequeños aprendan de una manera diferente y más divertida. Una solución a esto podría ser adecuar la indumentaria, tanto para épocas de invierno como de verano.

En conclusión, establecer la naturaleza dentro de la educación como aula también es una forma de que los niños aprendan y mejoren su rendimiento académico, no solo en la materia de Educación Física, sino en todas las áreas que se establecen en el currículo.

En la actualidad, esta forma de impartir clase cada vez se está integrando mejor en los centros educativos, ya que aparte de estrechar los vínculos que se establecen entre los propios niños también se mejoran las relaciones entre profesores y alumnos.

En cuanto a la salud y el bienestar tanto físico como emocional y mental y como bien se ha comentado anteriormente, el pasar tiempo y realizar actividades físicas en entornos naturales, al aire libre y en contacto con el sol también provoca una gran cantidad de beneficios. Dentro de los físicos, algunos de ellos pueden ser la mejora en la adquisición

de destrezas motrices, un mayor impulso para conseguir un funcionamiento correcto de órganos como el hígado o los intestinos y también del sistema nervioso e inmunológico, así como la adquisición de vitamina D necesaria para el cuerpo humano.

Ríos et al. (2024), expresan la importancia de interactuar con el medio natural para conseguir una mayor regulación emocional. Si se habla de beneficios emocionales y cognitivos se estarían mencionando la mejora de la motivación, del nivel de concentración y la adquisición de nuevos aprendizajes, ayuda a aumentar el control que estos tienen sobre su alimentación, hidratación y descanso, se reducen las sensaciones de estrés y de ansiedad, se mejora la capacidad de atención y el desarrollo de habilidades sociales, fomenta la autonomía, etc.

Para finalizar con todo este tema, la naturaleza siempre ha sido un recurso que ha estado presente en la vida del ser humano pero que en muchos casos este no ha sabido sacarle provecho ni beneficiarse de ella. La realización de actividades físicas en el medio natural es una buena herramienta para mejorar el bienestar emocional, físico y mental de la sociedad, en especial de los niños durante su infancia. Wang et al., (2023) asegura que su realización está estrechamente relacionada con una serie de beneficios que influyen en el estado de ánimo, en el desarrollo integral, en la mejora de la creatividad y la autoestima de las personas, en la reducción de sensaciones de estrés y ansiedad, y en mayor medida en el rendimiento académico de los más pequeños. Es por esto, que, desde hace ya muchos años, se está intentado incluir dentro del ámbito educativo el uso del medio natural como espacio de aprendizaje, llegando a establecer en muchas ocasiones la naturaleza como aula.

Asimismo, se destaca su importancia especialmente en el área de Educación Física, ya que en ella se puede utilizar como herramienta para mejorar el desarrollo motor de los alumnos, así como la realización y concienciación de ejercicio físico que sea al aire libre, sabiendo los beneficios que presenta.

Según Freire (2018) estar en contacto frecuente con la naturaleza favorece y estimula una atención más libre y abierta, lo que hace que el ser humano amplíe sus percepciones y observe el entorno de una manera más consciente. Es por todo esto que este contacto directo que se establece con ella puede servir como remedio o tratamiento en

enfermedades como trastorno por déficit de atención (TDAH) o alteraciones del comportamiento o dificultades conductuales.

Además, cabe destacar que este estilo de vida no solo tiene que ser inculcado por los docentes o los centros educativos, sino que en este caso la influencia de las familias es muy poderosa. Los niños no solo deben aprovechar los espacios naturales cuando se encuentran en horario lectivo, sino que los padres deben conseguir que fuera del colegio también lleven a cabo actividades (en mayor medida físicas) al aire libre.

La naturaleza ofrece paz y sensaciones de confianza y autoestima. Los beneficios que produce el mantenerse en contacto con ella o las sensaciones de bienestar que genera, no solo aparecen exclusivamente si se vive en un entorno meramente natural, sino al contrario, se trata de aún no siendo plenamente accesible buscar soluciones para conseguir pasar tiempo en ella.

4.3.2 LA IMPORTANCIA DE LAS AFMN EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS

Después de haber comentado cuáles son algunas de las razones por las que se deben incluir las AFMN dentro de la educación, exponer los beneficios que tiene en los niños el hecho de establecer la naturaleza como aula para su bienestar físico, mental, cognitivo y social, también es necesario hacer hincapié en cómo las AFMN afectan en el proceso de enseñanza- aprendizaje que cada alumno dentro de la escuela desarrolla.

Mantener contacto directo con espacios naturales brinda un gran potencial formativo a los niños. Es por ello que sobre todo los profesores de Educación Física al ser más expertos sobre este tema, tienen que saber sacar provecho a este medio que también se considera una herramienta para la educación, el deporte y el tiempo libre. De esta manera, se conseguirán grandes beneficios que influirán en el desarrollo integral de los estudiantes (Granero, Baena, y Martínez, 2010).

Para la adquisición del aprendizaje físico motor de los niños la realización de este tipo de actividades al aire libre les ayudará a mejorar sus habilidades motrices básicas y generales, en la que se potencia y optimiza la capacidad de adaptación motriz.

Para Santos y Martínez (2008), todas las AFMN tienen que estar planificadas con antelación y utilizarse con un propósito educativo y una intención pedagógica, para conseguir que se den resultados eficaces y favorezcan la práctica de actividades físicas eficientes, sencillas y abiertas. Los maestros deben crear situaciones positivas y motivadoras para sus alumnos, con el fin de que estos se sientan los personajes principales dentro del aprendizaje (Arufe, Calvelo, González y López, 2012)

Por otra parte, dentro del rendimiento académico también producen beneficios en los alumnos. Llevar a cabo prácticas de ejercicio físico tanto dentro como fuera del ámbito educativo, estableciéndolo como hábito en sus vidas cotidianas hacen que este rendimiento aumente. Los niños que pasan tiempo en la naturaleza y practican ejercicio físico en ella, durante las clases se encuentran más motivados y activos a la hora de aprender. Su atención aumenta significativamente y se reducen los niveles de estrés y ansiedad, lo que provoca que sus aprendizajes y por consecuencia sus calificaciones se vean afectadas en la mayoría de los casos positivamente.

Todo esto no imposibilita que se puedan dar casos en los que aparezcan situaciones contrarias a estas y por lo tanto negativas para los estudiantes. Es por esto, que las familias, docentes y centros educativos deben ser conscientes de las capacidades, habilidades y necesidades que cada uno de los niños presentan, ya que no todos reaccionan de la misma manera ante situaciones o circunstancias adversas o diferentes a los ámbitos en los que están acostumbrados a estar.

5. METODOLOGÍA

Con el propósito de verificar la importancia y el impacto que tiene en los niños la realización de actividades de carácter físico en el medio natural durante la infancia, para el rendimiento académico y el bienestar emocional de estos, se ha realizado un estudio descriptivo transversal, orientado a exponer y estudiar la manera en que se muestran una o varias variables a una determinada población y un momento concreto. En este caso, ha sido mediante el desarrollo de un cuestionario que fue propuesto a varios cursos del tercer ciclo de Educación Primaria.

5.1. PARTICIPANTES

La muestra para este estudio estuvo compuesta por alumnos de 5º y 6º de primaria, es decir, sujetos de un rango de edad comprendido entre los 10 y los 12 años. En total fueron 80 estudiantes divididos en 4 clases, dos de ellas correspondientes al primer curso nombrado (5º primaria) y las otros dos restantes al segundo (6º primaria). Tanto las clases denominadas A como aquellas descritas por B de ambos cursos, contaban con aproximadamente 22 niños dentro de cada una de ellas. El colegio Blanca de Castilla fue el escenario que se llevó a cabo esta investigación, y donde se encontraban todos los estudiantes que fueron necesarios para efectuarla. Este centro educativo es concertado, de carácter católico y religioso, y está ubicado en el centro de la ciudad de Palencia, provincia de Castilla y León.

5.2. INSTRUMENTOS Y VARIABLES

Para la recolección de datos se realizó a todos los sujetos de la muestra, un cuestionario de elaboración propia, diseñado específicamente para este estudio, acerca del impacto de las actividades físicas al aire libre y espacios naturales sobre la salud y el desempeño escolar de los niños. Se consideraba un cuestionario de tipo autoadministrado, ya que estaba exclusivamente creado para ser resuelto de forma anónima por niños.

Estaba compuesto por 13 ítems cerrados, lo que equivale a opciones de respuestas fijas. En este caso, la primera y la última pregunta definidas con respuesta sí/no y el resto iban determinadas a través de una escala Likert. Esta se utiliza para identificar el grado de satisfacción, frecuencia o acuerdo de un individuo ante el planteamiento de una pregunta o afirmación. Se considera una escala de medición ordinal, en la que se establece una secuencia ordenada que marca una progresión del nivel de acuerdo ante el enunciado.

Para este estudio, la gradación utilizada fue del 1 al 5, en la que las opciones de respuesta iban desde “Nada” correspondiente al número 1, hasta “Siempre” siendo este el 5, pasando por el 2 “Poco”, 3 “A veces” y 4 “Mucho”. De esta manera, a la hora de evaluar los resultados de un gran grupo ante varios ítems semejantes y determinar cuantitativamente opiniones y poder analizarlas estadísticamente, resultaba más sencillo.

Las preguntas que conformaban esta encuesta estaban divididas en diferentes tipos según el contenido que se quiere obtener en cada una de ellas. En este caso, se dividían en los siguientes 6 bloques:

- A) Datos sociodemográficos de los participantes del cuestionario: intentan saber los datos esenciales de los alumnos, como el género (masculino o femenino) y el curso (5º o 6º de primaria).
- B) Entorno habitual (ítem 1): observan cual es la realidad personal del niño en cuanto a su vivienda diaria, conociendo si es o no en un entorno rural.
- C) Realización de actividades físicas continuamente (ítem 2 y 3): analizan la participación frecuente de los niños en actividades deportivas o que requieran movimiento físico y motriz.
- D) Relación entre bienestar emocional y medio natural (ítem 4, 5, 6, 7, 8, 11 y 12): investigan el vínculo que existe entre pasar tiempo en la naturaleza o al aire libre, con la situación emocional o afectiva de los niños (felicidad, tristeza, estrés, sensación de disfrute...).
- E) Repercusión a nivel académico (ítem 9 y 10): analizan si la práctica de ejercicio físico al aire libre y en la naturaleza, ayudan a mejorar el rendimiento académico y los aprendizajes de los estudiantes.

F) Intereses sobre el planteamiento de actividades físicas en el medio natural por parte del centro educativo (ítem 13): identificar las preferencias de los alumnos por introducir y añadir a las actividades propuestas por el colegio, algunas de carácter físico que se lleven a cabo fuera de este y más concretamente, en ambientes naturales. Esta última pregunta, tiene un subpregunta abierta en la que los participantes tienen la opción de proponer y dar ideas de manera personal, en base a sus intereses.

Por último, el cuestionario venía determinado por dos variables que eran las que nos ayudarían a estructurar y crear tablas en las que aparezcan representados los resultados, siendo más comprensible la interpretación de estos. Estas variables eran el género y el curso de los participantes.

5.3. PROCEDIMIENTO

Con el fin de lograr una mayor participación de estudiantes, el cuestionario se llevó a cabo durante el horario lectivo que el centro educativo propone. Para que los sujetos pudieran realizarlo, se les entregó previamente una autorización, que debían de traer firmada por las familias o su respectivo responsable en cada caso, dado que todos ellos son menores de edad. Tanto si los padres consentían que los niños respondieran al cuestionario, como si lo denegaban se debía de traer el permiso rellenado y firmado (Anexo 1).

Dentro de esta, aparecía detallada la información y situación personal por la que se planteaba este estudio, en qué iba a consistir la investigación y el procedimiento para completarlo adecuadamente. En ella, se destacaba a los participantes que su desarrollo no era de carácter obligatorio y se les garantizaba el anonimato, la confidencialidad de los datos recogidos y su utilización únicamente con propósitos investigativos. El estudio se llevó a cabo de conformidad con las directrices éticas establecidas en la actual Declaración de Helsinki (Helsinki, 2024), garantizando así la ética profesional y la seguridad de los participantes.

De todos potenciales participantes, se realizaron 80 cuestionarios y hubo 8 estudiantes que denegaron el permiso para su desarrollo. Sin embargo, seguía siendo una amplia cantidad para analizar los resultados y sacar conclusiones detalladas.

Además, la recolección de datos se llevó a cabo en el transcurso de los meses de abril y mayo de 2025, ya que la totalidad de los cuestionarios se realizaron de manera presencial y a mano por cada uno de los participantes, aproximadamente en un tiempo de 10 minutos, durante una de las sesiones de Educación Física.

5.4. DISEÑO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.

En cuanto a la investigación, cabe destacar que es descriptiva y se ha desarrollado a través de un diseño transversal por medio de un cuestionario de tipo cuantitativo descriptivo, debido a que la gran cantidad de las preguntas planteadas se miden mediante una escala Likert. Por otro lado, también se puede clasificar como una encuesta mixta, ya que la pregunta final es de respuesta abierta, y posibilita al encuestado reflejar sus ideas.

Por último, también se podría catalogar como exploratoria en vista de que el objetivo principal de este es estudiar la relación que existe entre la práctica y la participación en AFMN con la salud emocional y el rendimiento académico de los más pequeños. Este cuestionario aparecerá en el anexo 2.

Con el fin de interpretar, estudiar y analizar los resultados obtenidos en el cuestionario, se ha creado un Excel en el que aparecen clasificados los datos de cada uno de los sujetos, según sus respuestas en la encuesta. Esta ha sido la herramienta principal para posteriormente, poder generar las tablas que expongan la información obtenida en base a las variables comentadas anteriormente, pudiendo sacar conclusiones más exactas sobre el tema.

Para la obtención de los resultados se llevaron a cabo diversos análisis de estadísticas básicas como porcentajes, medias, frecuencias y desviación típica y, de esta manera, obtener unas conclusiones determinadas.

5.5. RESULTADOS

Los resultados obtenidos mediante el cuestionario aparecen detallados en la Tabla 1, que a continuación se analizará. Para poder obtener esta tabla, lo primero que se ha hecho es clasificar en un Excel las respuestas que se han obtenido en la encuesta de cada uno de los participantes, divididas según las 13 preguntas que lo conformaban. (Véase este Excel en el Anexo número 3).

Es necesario aclarar que la tabla viene determinada por las variables de género y curso, y en el que las P hacen referencia a las preguntas expresadas en el cuestionario. Cada una de ellas, estaba definida por su correspondiente número. Además, las cifras asociadas a cada fila y columna expresaban, la media (la primera de ellas) y la desviación típica (segunda).

Tabla 1.
Desglose por ítems de género y curso

Ítem	Total (N=80)	Fem. 5º (n=21)	Fem. 6º (n=21)	Masc. 5º (n=16)	Masc. 6º (n=22)
P1	1.62 ± 0.50	1.62 ± 0.50	1.62 ± 0.50	1.56 ± 0.51	1.68 ± 0.48
P2	4.18 ± 0.88	4.24 ± 1.00	3.90 ± 0.70	4.31 ± 0.87	4.27 ± 0.88
P3	3.57 ± 0.91	3.43 ± 0.87	3.14 ± 1.06	3.88 ± 0.62	3.82 ± 0.96
P4	4.12 ± 0.85	4.00 ± 0.84	4.05 ± 0.92	4.38 ± 0.72	4.05 ± 0.90
P5	4.06 ± 0.88	4.14 ± 0.79	3.86 ± 1.06	4.06 ± 0.68	4.18 ± 0.96
P6	3.91 ± 0.87	4.10 ± 0.83	3.81 ± 0.87	3.81 ± 0.91	3.91 ± 0.87
P7	3.98 ± 0.88	4.10 ± 0.83	3.90 ± 0.89	4.06 ± 0.77	3.86 ± 1.00
P8	4.52 ± 0.66	4.71 ± 0.46	4.48 ± 0.68	4.56 ± 0.73	4.36 ± 0.73
P9	4.10 ± 0.89	4.19 ± 0.87	4.19 ± 0.83	4.00 ± 0.89	4.00 ± 0.97
P10	4.10 ± 0.91	4.24 ± 1.00	3.90 ± 0.70	4.12 ± 1.09	4.14 ± 0.83
P11	4.47 ± 0.72	4.62 ± 0.67	4.52 ± 0.60	4.31 ± 0.87	4.41 ± 0.73
P12	4.12 ± 0.91	4.14 ± 0.96	4.19 ± 0.68	3.75 ± 1.18	4.45 ± 0.74
P13	1.09 ± 0.27	1.00 ± 0.00	1.00 ± 0.00	1.25 ± 0.45	1.09 ± 0.29

Otra de las tablas (2) utilizadas para analizar los resultados viene determinada por los valores porcentuales que representan la cantidad de alumnos que han respondido a cada ítem en base al total de ellos. En esta, al igual que en la tabla 1, las P con sus correspondientes números representaban las 13 preguntas que componen la encuesta. Por otro lado, la frecuencia del 1 al 5 hacía referencia a las respuestas posibles, en las que dependiendo de la pregunta tienen un significado u otro. Como se puede ver a continuación, el ítem 1 y 13 solo presentan dos respuestas posibles en el que el número 1 indica “Sí” y el 2 “No”. Sin embargo, de la cuestión 2 a la 12, las contestaciones posibles venían determinadas por una escala Likert, en la que 1 es “Nada” y 5 es “Siempre”.

A continuación, se inserta la tabla correspondiente.

Tabla 2.

Porcentajes generales por respuesta.

Ítems	1 (sí/nada)	2 (no/poco)	3 (a veces)	4 (mucho)	5 (siempre)
P1	37.5	62.5	0.0	0.0	0.0
P2	0.0	5.0	15.0	37.5	42.5
P3	5.0	12.5	22.5	42.5	17.5
P4	1.25	2.5	16.25	35.0	45.0
P5	3.75	8.75	32.5	32.5	22.5
P6	10.0	13.75	21.25	23.75	31.25
P7	2.5	2.5	20.0	38.75	36.25
P8	2.5	5.0	16.25	28.75	47.5
P9	2.5	10.0	33.75	37.5	16.25
P10	7.5	13.75	27.5	35.0	16.25
P11	0.0	6.25	16.25	38.75	38.75
P12	1.25	3.75	15.0	37.5	42.5
P13	92.5	7.5	0.0	0.0	0.0

Como podemos observar en las tablas, sumamente descriptivas, teniendo en cuenta el total de alumnos y la primera pregunta correspondiente al cuestionario, encontramos una mayor cantidad de participantes cuya vivienda diaria se encuentra en las ciudades, equivalente al 62.5%, lo que significa que no mantienen un elevado contacto directo con el medio natural como aquellos que habitan en un entorno rural, que representa al 37.5% de los niños. Esto viene determinado por la media, ya que es 1.62, sobrepasando de manera moderada el 1.5 que correspondería a la mitad de participantes y, además, la desviación típica de 0.5 nos indica que la diferencia entre aquellos que viven en la ciudad no es tan grande, pero se percibe significativamente.

En cuanto a los ítems 2 y 3 que mantienen relación entre sí, se puede percibir gracias a la media que, una gran cantidad de respuestas fueron positivas, entre “mucho” (37.5%) y “siempre” (42.5%), manifestando que hay una gran tendencia en realizar actividades físicas de manera regular. Aunque también es necesario comentar, en esta situación, la desviación típica de 0.88 que indica una gran diversidad en las respuestas por parte de los participantes, pudiendo ser mayor o menor que 4. Sin embargo, algo destacable que se observa si se hace una comparación por grupos, es que la media de los chicos (4.31) y las chicas (4.24) de 5º es brevemente más alta que las de 6º, sobre todo en el género femenino (3.90). Todo esto representa una pequeña diferencia en cuanto a la edad. El conjunto de esto, está vinculado a una práctica equilibrada y neutra de actividades físicas que se desarrollan en entornos naturales, ya que, en este caso, las opiniones son muy diferentes entre sí, pero la media se encuentra entre “a veces” y “mucho”. Esto quiere decir que muchos niños son conscientes de la importancia de utilizar la naturaleza como espacio de juego y ejercicio, pero que, por el contrario, el resto no lo son. Por ello, dentro de su vida cotidiana y en mayor medida del ámbito educativo es necesario inculcar estos hábitos y motivarles para ello.

A continuación, se hará el análisis de las preguntas que relacionan el bienestar emocional de los participantes con el entorno natural y el paso del tiempo en este. Son muchos los niños que afirmaban que emplear su tiempo en estar al aire libre les causaba sensaciones positivas como alegría (ítem 4). Esto se comprueba ya que como se ve en la tabla 2 el 45% de estos se siente siempre así, frente a un 1.25% que nunca lo hacen. La media, como se ha mencionada es cercana al 4 por lo tanto, los participantes reconocen esto como beneficioso. A pesar de ello, y como muestra la desviación típica hay una pequeña

variedad en las respuestas, no demasiado exagerada. Es por esto, que destacan los participantes de 5° de primaria del género masculino como aquellos que se encuentran más alegres cuando emplean mayor tiempo en la naturaleza.

Lo mismo ocurre con el ítem 5 en el que también se valora positivamente con una media de 4.06, que hace referencia a como la mayoría de los alumnos salen al medio natural cuando se sienten tristes o desanimados, con el objetivo de despejarse. Al igual que en la anterior, hay una minúscula variedad en las respuestas diferenciando a los grupos, y en especial a los dos géneros, debido a que, en este caso, los chicos tanto de 5° (4.06) como de 6° (4.18) son los que dieron de media las repuestas más altas, frente a por ejemplo las chicas de 6° (3.86) que fueron las más bajas.

En cuanto a sensaciones de estrés, ansiedad o preocupación, como señala la pregunta 6 la media se encuentra en un 3.96, lo que quiere decir que en la mayoría de los casos se valora positivamente, casi llegando a las respuestas más altas, “mucho” o “siempre”. Sin embargo, hay cierto contraste en algunas respuestas, ya sean por encima o por debajo de 3 y 4. Cabe destacar, que como se aprecia en la tabla 1, son las chicas de 5° las que marcan con mayor puntuación esta afirmación, respecto al resto. Sabiendo que pasar un mayor tiempo en la naturaleza suele ayudar a los niños en general a reducir sensaciones perjudiciales. A causa de esto, encontramos relación con la 7 ya que como está comprobado, pasar tiempo en entornos naturales y realizar actividades de carácter físico en ellos, ayudan no solo a disminuir estas tres sensaciones negativas, sino también a desarrollar aquellas como la alegría, la satisfacción o la felicidad, clasificadas como positivas para el ser humano. Esto se ve reflejado en las medias, ya que ronda en un 3.98, lo que expresa dinámica positiva, pero con cierta variedad de opiniones, ya que casi hay una desviación de 1. En esta situación, son los alumnos de 5° tanto féminas como varones los que dan respuestas más altas, y son los chicos de 6° los que las proporcionan más bajas.

Al hilo de esto, el 47.5 % de los alumnos se sienten siempre con una mayor energía si realizan este tipo de actividades (ítem 8), lo que corresponde a una media de 4.52, eso quiere decir que a pesar de ser el más votado el número 5 “siempre”, el 4 “mucho” fue también muy demandado. Esto significa que no hay demasiada variedad en las respuestas y que todos los grupos reconocen positivamente esta afirmación.

El ítem 11 presenta respuestas muy similares a las anteriores e incluso en él, la media es un poco más elevada. Con un 4.47 y muy poca variación de respuestas por parte del alumnado. Esto quiere decir que el 38.75% está posicionado en que muchas veces o siempre se sienten mejor física y emocionalmente a partes iguales, si realizan actividades físicas en la naturaleza. En este caso, las chicas tienen una valoración mucho más positiva que los chicos, especialmente las de 5º, haciendo una importante distinción entre géneros.

Por último, dentro de este pequeño apartado encontramos la pregunta 12. A través de ella, se evalúa la influencia que tiene en la salud de los participantes el hecho de llevar a cabo regularmente actividades físicas en la naturaleza. Con respecto a esto, la media es 4.12 lo que quiere decir que la mayoría de respuestas han sido entre el baremo de “mucho” y “siempre” con un 42.5% en esta última, lo que quiere decir que la gran mayoría de los niños creen que su nivel de salud viene determinado, por una parte, gracias a la realización de ejercicio y más si se lleva a cabo en el medio natural. Si se hace comparación entre géneros, se ve que las chicas tienen resultados muy parecidos independientemente del curso en el que se encuentren, al contrario que los hombres, que la media de los de 6º es mucho más elevada que los de 5º, presentando una mayor diferencia estos últimos respecto al resto de alumnos. Esto es un dato curioso a tener en cuenta, sobre todo a la hora de interpretar los pensamientos y sentimientos de estos.

Un breve resumen de esta parte sería la opción de utilizar la naturaleza como un recurso emocional, que ayuda a evitar el estrés, la ansiedad o cualquier tipo de emoción negativa (tristeza, angustia, enfado...) y como herramienta para reforzar, por el contrario, aquellas que benefician la salud y el desarrollo integral de las personas, como la alegría, la satisfacción, motivación, etc. Los niños saben conseguir un mayor disfrute cuando se encuentran en estos espacios y un alto porcentaje de ellos es consciente de los beneficios que esto trae para su salud, no solo a nivel físico sino también emocional.

Los ítems 9 y 10 hacen referencia al rendimiento académico de los alumnos. El primero de ellos tiene una media de 4.10 lo que significa que es alta, más tirando a “mucho” que, a “siempre”, esto se interpreta como positivo, ya que para la gran mayoría pasar tiempo durante su día a día en un ambiente natural les ayuda a mejorar la concentración, sobre todo durante las clases. En este apartado las chicas de ambos cursos muestran la misma media, lo que provoca mayor estabilidad en comparación con los chicos. Aunque cabe destacar que la diferencia de respuestas existe por ambas partes, pero no es demasiado

notoria. El segundo, presenta exactamente la misma media que el anterior pero la diversidad de respuestas entre los participantes es mayor. Una gran parte de los encuestados consideran con un 37.5% que si llevan a cabo prácticas físicas en la naturaleza su rendimiento académico aumenta mucho, teniendo mejores notas, mayor concentración, interés..., pudiendo haber excepciones. Los chicos tienen opiniones relativamente parecidas, mientras que, en este caso, las chicas de 5º puntúan mucho más alto (4.24) que las de 6º (3.90).

En conclusión, de este apartado vinculado con el aprendizaje de los estudiantes, las chicas se encuentran más de acuerdo en que realizar actividades físicas en el medio natural les ayuda a mejorar su rendimiento en la escuela, no solo concentrándose mejor, sino también obteniendo resultados mayores. Los varones a su vez, indican una cantidad menor de desacuerdo, pero aún así sigue siendo una respuesta positiva. Dentro del ámbito educativo debería ser necesario que tanto las familias como los docentes fueran conscientes de estos resultados para ayudar a los niños a mejorar sus aprendizajes.

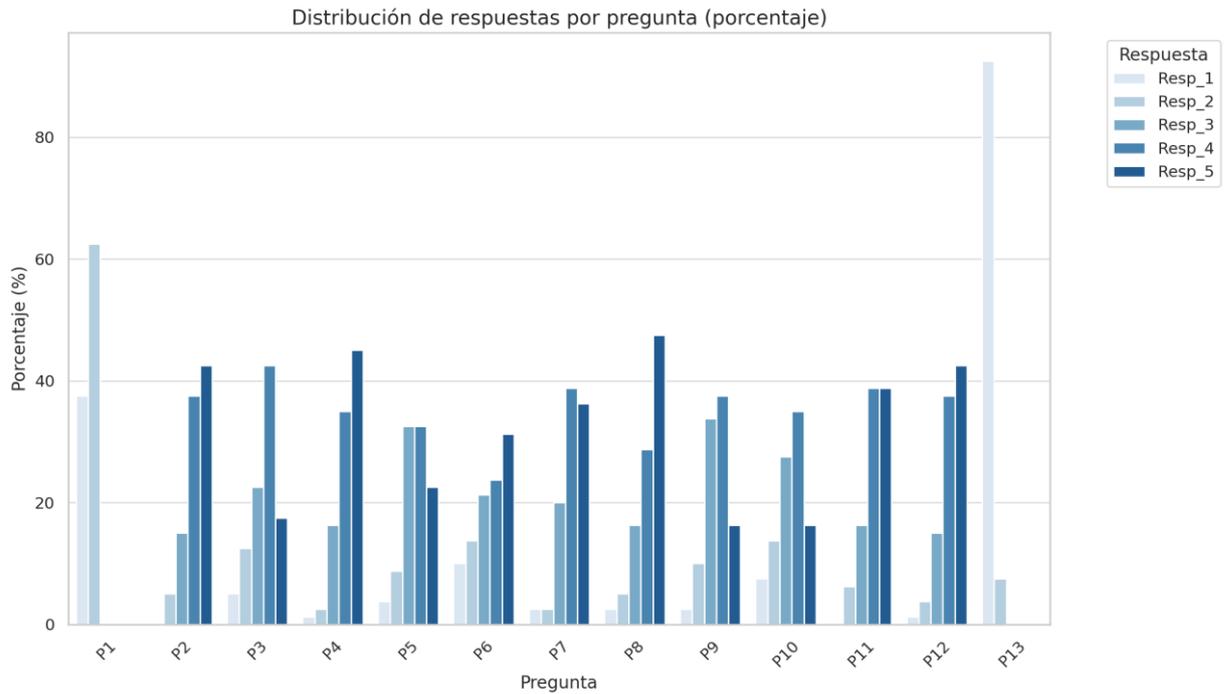
Por último, en la pregunta final del cuestionario se les daba la oportunidad a los participantes de que dieran su opinión acerca de si añadirían al programa educativo de su centro escolar algunas actividades que se lleven a cabo al aire libre o en la naturaleza, y el 92.5% expresaba su deseo ante esto, proponiendo a su vez ideas para ello. Algunas de estas fueron, planear un mayor número de excursiones o gymkanas en entornos naturales, desarrollo de un mayor número de deportes al aire libre como baloncesto, fútbol, bádminton, etc o incluso, únicamente realizar más juegos o ejercicio en el patio del propio centro educativo. En cambio, un dato muy destacable que observamos en los resultados es el hecho de que dentro del 7.5% de los estudiantes que votaron en negativo son la mayoría de género masculino, y a pesar de ser un porcentaje muy reducido es impactante que sean chicos, ya que suele haber más tendencia a que estos realicen ejercicio físico o deportes al aire libre. Como se observa en la media, esta se acerca más al número 1, que como ya se ha explicado es el que representa el Sí, y la desviación típica es muy reducida al ser 0.27 respecto de la media total. Esto es debido a que la mayoría de estudiante presentan una gran motivación por tener actividades al aire libre dentro del horario lectivo.

A continuación, se presenta una figura en la que aparecen representados todos los resultados de las preguntas y sus respuestas por colores. Como se puede ver en la leyenda,

el color azul más claro hace referencia al 1 (sí/nada), hasta llegar al más oscuro que representa el 5 (siempre).

Figura 1.

Distribución de respuestas por pregunta y porcentaje



Para finalizar con este análisis, se realizará una breve conclusión general en base a todos las preguntas y resultados obtenidos.

De los 80 participantes, la gran parte de ellos expresaban positivamente su acuerdo con la importancia de realizar frecuentemente actividades de carácter físico en entornos naturales, tanto para su salud y bienestar físico o emocional, como para su rendimiento académico y aprendizaje dentro de la escuela. Cabe destacar, que las respuestas en las que más similitud entre los diferentes grupos había, estaban relacionadas con una mayor sensación de energía si se llevaban a cabo este tipo de actividades, lo que también se clasificaba como positivo. Además, casi la totalidad de los encuestados estaban de acuerdo en que es necesario proponer, dentro del ámbito educativo, un mayor número de iniciativas sobre actividades que requieran esfuerzo físico y que se desarrollen en el medio

natural. Esto es un dato importante a tener en cuenta por parte de los colegios y los profesores que forman parte de él, debido a que los alumnos aumentarían su motivación por aprender a partir de este tipo de actividades, mejorando a su vez el rendimiento académico.

En general, son los encuestados del género femenino las que solían expresar mayor satisfacción a nivel emocional tras la práctica de este tipo de actividades, aunque la mayoría de las respuestas eran elevadas y muy similares entre sí. Esto quiere decir, que los niños son conscientes de que, si frecuentemente llevan a cabo cualquier tipo de actividad física o deportiva al aire libre, obtienen mayores beneficios en su salud y a nivel académico, así como una mayor sensación de felicidad, tranquilidad, motivación...

A pesar de que la mayoría de los alumnos practiquen de manera regular actividades físicas, hay otra pequeña parte de ellos que no lo hacen y por consecuente, no están tan concienciados de la importancia que esto tiene sobre su salud a nivel físico y emocional. Uno de los objetivos principales que debería tener la educación, es informar y orientar a los alumnos y a las familias sobre esto. Para ello, los profesores deben ser la principal fuente de información, intentando que los niños desde edades tempranas adquieran un hábito deportivo y saludable.

En términos generales, esta investigación expone que los niños presentan pensamientos y actitudes positivas sobre el vínculo que se tiene o se debe tener con la naturaleza, haciendo referencia a la necesidad de integrar continuamente y de forma planificada dentro del contexto educativo y como parte del currículo, actividades de carácter físico en un entorno natural.

6. CONCLUSIONES FINALES

Este último apartado está destinado a la realización de unas conclusiones finales en las que aparecerán reflejados los aspectos más importantes y significativos del tema escogido, así como la comprobación de si los objetivos establecidos al comienzo del trabajo han sido respetados y aplicados. Durante el transcurso de esta investigación, se ha ido comprobando la relación que existe entre realizar de manera regular actividades físicas que se desarrollen en un entorno natural, con el bienestar o equilibrio emocional y el progreso educativo de los niños, todo esto, durante el periodo educativo de Primaria.

Dentro de este tema, es necesario destacar el hecho de que la sociedad no suele ser plenamente consciente de la importancia que tiene para la salud tanto física como emocional, la práctica de actividades físicas o deportivas durante su vida. A lo largo de los años, se ha ido comprobando que gran parte de la población es inactiva, o, dicho de otra manera, adopta un estilo de vida en el que hay una notable reducción de actividades físicas en su día a día. Esto es una de las principales causas que influyen en el bienestar emocional de las personas y en especial de los niños, ya que estos se desarrollan y crecen física, mental y socialmente. Además, se hace hincapié en que, si esta práctica física se lleva a cabo en entornos naturales, los beneficios aumentan en cantidades mayores.

A través del presente estudio teórico y práctico se ha confirmado que aquellas personas que mantienen un contacto continuo con el medio natural no solo obtienen ventajas fisiológicas claras, sino que a nivel emocional ayuda a disminuir sensaciones de ansiedad, estrés o desánimo y, por el contrario, impulsa sentimientos enriquecedores para la salud como pueden ser la motivación, la satisfacción personal, el entusiasmo, la vitalidad, etc.

Una gran cantidad de niños ha reflejado en sus respuestas del cuestionario que cuando realizan actividades físicas en la naturaleza, anímicamente se sienten mejor y su bienestar físico y emocional se ve influenciado positivamente, logrando grandes beneficios a lo largo de su día, no solo a nivel personal, sino también social y académico.

Dentro del ámbito educativo, se pone de manifiesto el uso de la naturaleza como herramienta formativa que dentro del proceso de enseñanza aprendizaje los docentes tendrían que tener en cuenta a la hora de planificar y desarrollar sus clases, destinando la realización de alguna de estas al aire libre. Por todo ello, es fundamental que se tenga

presente el concepto de educación al aire libre. Este tipo de enseñanza, va más allá de promover aprendizajes relevantes con propósitos determinados que mantengan a los alumnos involucrados en él y participen activamente durante las sesiones, sino que a su vez ayuda a los docentes a trabajar con los niños el fortalecimiento de valores individuales, habilidades sociales y destrezas de coordinación motora, ya que la condición de que se utilice el medio natural como aula hace que esta se convierta en dinámica, motivadora y estimulante para los alumnos.

Al hilo de esto, y tras realizar las encuestas a ciertos alumnos de primaria, se ha observado que, a nivel educativo, es necesario fortalecer y mejorar las propuestas relacionadas con la ejecución de actividades físicas o ejercicios motores que se desarrollan al aire libre o entornos naturales, tanto dentro de la propia ciudad como aquellos considerados como rurales, ya sea a través de excursiones, rutas de orientación, deportes, etc.

La mayoría de respuestas obtenidas en los cuestionarios fueron positivas lo que quiere decir que gran parte de los niños tiene una opinión común favorable sobre los beneficios de esto, aunque cabe destacar, que un pequeño conjunto de ellos no guarda ningún tipo de contacto directo con la naturaleza y su práctica física o deportiva es escasa o nula en su vida cotidiana. Se hace alusión a que su rendimiento académico aumenta, obteniendo mejores calificaciones, mayor atención y motivación e incrementando la energía y la concentración. Esta evidencia sugiere la necesidad de fomentar técnicas que ayuden a mantener informados a los profesionales educativos y sobre todo a las familias, para que estos tomen conciencia de la importancia que tiene el ejercicio físico y en mayor medida al aire libre, por parte de los más pequeños, logrando que estos lo adquieran como hábito y lo adopten como nuevo estilo de vida, haciendo que sea más energético y sano.

Por otro lado, dentro del currículo actual de educación que establece las enseñanzas mínimas, el área de Educación Física es una de las menos desarrolladas, es decir, no se le concede la misma importancia que a otras, y mucho menos a aquellos contenidos relacionados con la utilización del medio natural como espacio de aprendizaje. Por eso mismo, uno de los objetivos principales de esta investigación recomienda que este tipo de prácticas al aire libre sean incorporadas sistemáticamente y con cierta programación dentro del plan de estudios.

En cuanto a la creación del cuestionario y su realización, se han encontrado algunas limitaciones que dificultaban su desarrollo. Era una encuesta de elaboración propia, lo

que quiere decir que no era científicamente válida y debido a esto, se podía considerar que las respuestas no eran del todo fiables y más cuando la muestra eran niños. Por eso, también se podía encontrar que los participantes respondieran influenciados por la sociedad, es decir, lo que ellos pensarán que los adultos creían, no lo que ellos sentían de verdad. A estas edades, muchos de los niños no tienen desarrollada la autopercepción lo que complicaba su contestación. Además, al realizarse durante una clase y todos los alumnos a la vez podrían tener presión social entre ellos o por parte del profesor, o simplemente distracciones a la hora de responder. En algunos casos, la comprensión de las preguntas no fue la correcta, teniendo que preguntar el significado de estas, esto puede haberse debido a un vocabulario o lenguaje complejo.

Sin embargo, estas limitaciones pueden verse modificadas si se trabaja teniéndolas en cuenta. En primer lugar, se debe adaptar en mayor medida el lenguaje, utilizando un vocabulario sencillo, equivalente a la edad de los participantes. En segundo lugar, el cuestionario se debería de realizar en un aula, en la que los alumnos estuvieran ubicados cada uno en su correspondiente lugar, sin tener que estar pendientes de sus compañeros. O, por otro lado, realizar la encuesta en grupos más reducidos, para que las opiniones de cada uno de ellos sean mucho más personales. Por último, a pesar de que los participantes sean niños, para dotar de fiabilidad del cuestionario, antes de su elaboración se podrían buscar otros de ellos que hayan sido publicados y científicamente estén aprobados y válidos, ya sea a través de investigaciones o estudios afines.

En última instancia, el presente trabajo abre la posibilidad de reflexionar y cuestionarse acerca de la importante labor que desempeña el medio natural como recurso dentro de la educación, y en mayor medida en el desarrollo integral de los niños durante su infancia, especialmente a nivel físico y emocional. Se manifiesta a su vez, la necesidad de incorporar de manera más dinámica y con mayor implicación las AFMN, como un recurso eficaz y clave para lograr una educación de calidad.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvarez, F. (2018). Sedentarismo y Actividad Física. *Revista científica Médica Cienfuegos*, 20-22 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9885069>
- Álvarez- Li, F. C. (2020). Sedentarismo y actividad física. *Revista Finlay*, 10(1), 54–60. <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Arufe, V., Calvelo, L., González, E., & López, C. (2012). Salidas a la naturaleza y profesorado de educación primaria. Un estudio descriptivo. *EmásF: Revista digital de educación física*, 19, 30-38. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122543.pdf>
- Aventura Amazonia. (2025, 5 de junio). *Actividades físicas en el entorno natural: conoce sus ventajas*. <https://aventura-amazonia.com/nos-gusta-el-cole/actividades-fisicas-en-el-entorno-natural-conoce-sus-ventajas>
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397–401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Bruchner, P. (2017). *Bosquescuela. Guía para la educación infantil al aire libre*. Ediciones Rodeno.

- Cale, L., & Harris, J. (2007). School-based physical activity interventions: effectiveness, trends, issues, implications and recommendations for practice. *Sport, Education and Society*, 11(4), 401–420. <https://doi.org/10.1080/13573320600924890>
- Cimons, M. (2025, June 2). Want to prevent anxiety and depression in teens? Get them moving. *The Washington Post*.
<https://www.washingtonpost.com/wellness/2025/06/02/physical-activity-sports-depression-anxiety/>
- Children’s Museum of Sonoma County. (2021, 3 de agosto). *La importancia de la actividad física para los niños*. <https://www.cmosc.org/es/the-importance-of-physical-activity-for-kids/>
- ClikiSalud. (2019, 13 de junio). *Naturaleza y bienestar emocional en los niños, lo que debes saber*. <https://www.clikisalud.net/naturaleza-y-bienestar-emocional-en-los-ninos-lo-que-debes-saber/>
- Corraliza, J. A. (2020, 16 de febrero). Trastorno por déficit de naturaleza. *Los Árboles Mágicos*. <https://www.losarbolesmagicos.es/2020/02/16/trastorno-por-deficit-de-naturaleza/>
- Corraliza, J. A., & Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 23(2), 221–226. <https://www.psicothema.com/pdf/3874.pdf>
- 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. *Boletín Oficial de Castilla y León*, 190, de 30 de septiembre de 2022.
<https://bocyl.jcyl.es/html/2022/09/30/html/BOCYL-D-30092022-2.do>

EDUCACIÓN 3.0. (2018, 13 de junio). *¿Te animas a dar clase fuera del aula?*
<https://www.educaciontrespuntocero.com/noticias/clases-fuera-del-aula/>

Granero, A., & Baena, A. (2010). *Actividades físicas en el medio natural: Teoría y práctica para la Educación Física*. Wanceulen.

Guillamón, Cantó, & Soto. (2018). Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años. *Acta colombiana de Psicología*.
<https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/1561>

i-Healthcare. (2025, 7 de febrero). La importancia de la actividad al aire libre en la salud de los niños: beneficios y consejos. <https://www.ihealthcare.es/la-importancia-de-la-actividad-al-aire-libre-en-la-salud-de-los-ninos/19783>

Mendo-Lázaro, S., Pérez-Expósito, M., Suárez-Manzano, S., & Buendía-Romero, Á. (2017). Self-Concept in Childhood: The Role of Body Image and Sport Practice. *Frontiers in Psychology*, 8, 853.

Muñoz-Carballo, Á. (2013). *Actividades físicas en el medio natural y educación física* [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Valladolid]. UVaDOC Repositorio Documental de la Universidad de Valladolid.
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/3191/1/TFG-B.225.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios*. OMS.

Pérez-Martínez, E. (2020). Actividad física, ejercicio y deporte. En M. I. Hidalgo Vicario, L. Rodríguez Molinero, & M. T. Muñoz Calvo (Eds.), *Medicina de la adolescencia atención integral SEMA* (3ª ed., pp. 209-222). Ergon

Pérez-Martínez, E. (2022, 5 de mayo). Beneficios de la actividad y ejercicio físico en la infancia y adolescencia. *SEPEAP*. <https://sepeap.org/beneficios-de-la-actividad-y-ejercicio-fisico-en-la-infancia-y-adolescencia/>

Rifkin, J. (2007). Homo urbanus: ¿Celebración o lamento? *El País*.

https://elpais.com/diario/2007/01/06/opinion/1168038015_850215.html

Ríos-Rodríguez, M. L., Rosales, C., Hernández, B., & Lorenzo, M. (2024). Benefits for emotional regulation of contact with nature: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 15, 1298773. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1402885>

Romero, R. (2017). Fomento de la actividad física en la escuela. *Neuromex*, 3-6.

<https://jralonso.es/2017/11/15/fomento-de-la-actividad-fisica-en-la-escuela/>

Sampson, S. (2023). *Criando salvajes. El arte y la ciencia de enamorarse de la naturaleza*. (G. Bartolomé y J. Bartolomé, Trad.) La Travesía Ediciones. (Trabajo original publicado en 2016).

Santos, M.L. & Martínez, L.F. (2008). Las Actividades en el medio natural en la escuela. Consideraciones para un tratamiento educativo. *Educación Física Digital*, 4, 26-53. Recuperado de

<https://investigacion.unirioja.es/documentos/5e47d9be2999527ba0e965c1>

University College London & The Wildlife Trusts. (2019). *Children and nature: A research evaluation for The Wildlife Trusts*.

<https://www.wildlifetrusts.org/sites/default/files/2019-11/Children%20and%20Nature%20-%20UCL%20and%20The%20Wildlife%20Trusts%20Full%20Report.pdf>

Vorlíček, M., Dygrýn, J., Janda, D., Voráčová, J., Duncan, S., Sigmund, E., & Sigmundová, D. (2025). Raising active children: how family and school shape health-promoting physical activity—findings from the FAMIPASS study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7, Article 1530398. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1530398>

Wang, J., Sankaridurg, P., Naduvilath, T., Li, W., Morgan, I. G., Rose, K. A., Weng, R., Xu, X., & He, X. (2023). Time outdoors positively associates with academic performance: A school-based study with objective monitoring of outdoor time. *BMC Public Health*, 23(1), 645. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15532-y>

Wauquiez, S., Barras, N. y Henzi, M. (2021). *La escuela a cielo abierto*. (Troya, E. y Godino, F., Trad.) La Travesía Ediciones. (Obra original publicado en 2019)

8. ANEXOS

Anexo 1: Autorización/ Consentimiento informado para la realización del cuestionario.

Consentimiento informado

Estimada/o madre/padre o tutor/a legal:

Yo, Nora Martínez Palomar, como alumna de la Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid, y alumna en prácticas del colegio Blanca de Castilla, me pongo en contacto con usted para informarle acerca de la intención de realizar un proyecto de investigación bajo la temática **“Impacto del desarrollo de actividades físicas en el medio natural, en el proceso de enseñanza aprendizaje y el bienestar emocional de los niños”**, que consiste en una investigación acerca de la influencia que tiene en los niños el realizar cualquier tipo de actividad al aire libre, más concretamente en entornos de carácter naturales, en su rendimiento académico y su bienestar emocional.

Se trata de un estudio que se desarrollará en las instalaciones del centro escolar, durante el presente curso 2024/25, y que recopilará informará, a través de cuestionarios sobre las actividades físicas que realizan, el tiempo que pasan al aire libre, su rendimiento académico y sus estados de ánimo.

Para garantizar la confidencialidad de su hijo/a, el nombre y apellidos de su hijo/a, el cuestionario será totalmente anónimo, lo cual impedirá su identificación.

Quedo a su disposición si precisan conocer en mayor grado de detalle los objetivos del estudio, o desean debatir aspectos relacionados con la investigación que resulten de su interés.

Asimismo, quisiera, antes de finalizar, agradecerle la atención y colaboración prestada para el desarrollo de esta investigación.

Reciba un cordial saludo.

FIRMAR EN CASO DE NO AUTORIZAR

Yo _____, madre/padre/tutor/a de
_____ no autorizo a mi hijo/a a participar en el proyecto "_____".

Firma: _____

FIRMAR EN CASO DE SÍ AUTORIZAR

Yo _____, madre/padre/tutor/a de
_____ autorizo a mi hijo/a a participar en el proyecto "_____".

Firma: _____

Anexo 2: Plantilla en blanco del cuestionario.

“Impacto del desarrollo de actividades físicas en el medio natural, en el proceso de enseñanza aprendizaje y el bienestar emocional de los niños”

Este cuestionario es totalmente anónimo, y a través de él se pretende obtener resultados para una posterior investigación acerca de cómo afecta la realización de actividades al aire libre y en entornos naturales, en la salud y los estudios de los niños. Mediante estas preguntas se pretende conocer la participación de los niños en actividades deportivas, la salud autopercebida de estos y su satisfacción vital.

CUESTIONARIO:

Marca con una cruz de manera personal:

- Curso: 5º 6º
- Género Femenino Masculino

Contesta a las siguientes preguntas expresando el grado de acuerdo o desacuerdo en el que te encuentras en cada una de ellas.

1. ¿Vives diariamente en un entorno natural (en el pueblo, en las afueras de la ciudad...)?

SÍ NO

2. ¿Participas en actividades deportivas de manera regular?

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

3. Si en la anterior es que sueles realizar deporte, ¿Cuántas de estas actividades deportivas son al aire libre o en la naturaleza?

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

4. Estar al aire libre o pasar tiempo en la naturaleza me hace feliz.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

5. Cuando me siento triste, desanimado o enfadado me gusta salir a la naturaleza, disfrutar de ella y tranquilizarme.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

6. Si paso mucho tiempo en espacios naturales, durante el día o la semana, tengo una sensación menor de estrés, agobio, nerviosismo, preocupación, etc.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

7. Por el contrario, si paso demasiado tiempo en la naturaleza, durante el día o la semana, tengo una sensación mayor de disfrute, alegría, felicidad, satisfacción, etc.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

8. Me siento con más energía después de hacer ejercicio y jugar en la naturaleza o al aire libre.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

9. Pasar tiempo durante la semana al aire libre o en entornos naturales, me ayuda o ayudaría a concentrarme mejor en clase.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

10. Hacer más ejercicio o actividades en el medio natural, mejora mis resultados académicos (tener mejores notas, prestar mayor atención, aprender más, estar más concentrado...) y hace que me resulte más fácil aprender.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

11. Me siento mejor física y emocionalmente si llevo a cabo actividades físicas en la naturaleza frecuentemente.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

12. Después de hacer actividades en el medio natural, me siento con más ganas de hacer cosas que me gustan.

1. NADA	2. POCO	3. A VECES	4. MUCHO	5. SIEMPRE

13. ¿Te gustaría que en tu colegio se hicieran más actividades que se desarrollen al aire libre o en la naturaleza?

SÍ

NO

En caso de ser sí ¿cuáles te gustaría que fueran estas actividades?

.....

Anexo 3: Excel con los datos del cuestionario.

Participantes	Género (1:f, 2:m)	Curso (1:5º, 2:6º)	P1 (1: sí, 2: no)	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13 (1: sí, 2: no)
1	2	1	1	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
2	1	1	2	5	5	5	4	3	3	5	4	3	5	5	1
3	2	1	1	4	4	4	3	2	4	5	3	3	4	3	1
4	1	1	2	3	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	1
5	1	1	2	5	4	3	4	4	3	5	3	3	4	3	1
6	1	1	2	5	3	5	3	4	5	4	3	5	5	4	1
7	2	1	2	5	4	5	4	2	4	5	3	3	4	3	2
8	1	1	2	4	5	5	5	3	4	3	3	4	2	3	1
9	2	1	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1
10	2	1	2	4	4	5	3	3	3	3	3	3	5	4	1
11	1	1	1	2	1	4	3	2	5	1	4	2	4	5	1
12	1	1	2	4	5	3	3	2	4	5	5	4	3	3	1
13	2	1	2	4	4	3	1	1	5	5	4	3	4	3	1
14	1	1	2	5	2	4	3	3	4	5	2	4	5	4	1
15	1	1	1	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	1
16	1	1	2	5	3	4	5	4	5	5	2	2	5	4	1
17	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	4	1	2	1	2
18	2	1	1	5	3	1	1	1	1	5	2	2	3	4	2
19	1	1	2	5	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	1
20	2	1	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
21	2	2	2	3	2	4	4	5	3	3	3	2	4	4	1
22	2	2	2	5	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	1
23	2	2	2	3	3	4	4	3	3	2	2	1	3	4	1
24	1	2	1	4	3	4	3	4	3	5	3	2	3	4	1
25	2	2	2	5	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	1
26	1	2	2	3	2	4	3	5	5	4	3	5	3	4	1
27	2	2	2	3	2	5	4	4	4	3	4	4	4	5	1
28	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	1
29	2	2	2	4	4	5	3	5	2	5	5	4	4	5	1
30	1	2	2	4	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	1
31	2	2	1	3	4	4	5	4	5	5	3	4	5	5	1
32	1	2	1	4	3	3	5	2	3	4	4	2	4	5	1
33	2	2	2	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	1
34	1	2	1	4	3	4	5	2	5	5	3	4	3	5	1
35	1	2	2	4	3	5	4	1	5	5	5	5	5	3	1
36	2	2	2	4	4	5	3	2	4	5	4	3	3	5	1
37	1	2	1	5	4	4	3	3	4	3	4	2	4	3	1
38	2	2	1	3	4	5	3	3	5	4	5	4	4	5	1
39	2	2	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	4	1
40	2	2	2	4	4	5	3	4	4	5	3	3	4	2	1
41	1	2	2	4	3	5	3	5	5	4	4	4	3	5	1
42	2	2	1	4	3	3	3	4	3	4	5	5	3	5	1
43	2	2	1	5	4	3	4	3	3	5	2	3	5	4	1
44	1	2	2	4	4	5	3	3	3	4	3	4	3	4	1
45	2	2	1	5	4	5	4	5	4	4	3	1	5	4	1
46	2	2	2	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	1
47	2	2	2	5	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	1
48	1	2	2	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	1
49	2	2	2	5	4	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2
50	1	2	2	3	3	5	4	5	4	3	4	5	5	4	1
51	2	2	2	5	5	4	4	5	4	3	3	4	5	5	1
52	2	2	2	5	4	4	2	4	4	5	3	2	4	4	2
53	1	2	1	3	4	3	2	2	4	5	3	4	4	5	1
54	1	2	2	2	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	1
55	2	2	1	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	1
56	1	2	1	4	2	3	2	5	3	5	4	4	4	5	1
57	1	2	1	4	4	5	4	4	4	4	3	3	4	4	1
58	1	2	1	4	3	5	5	5	5	4	3	3	5	4	1
59	1	2	2	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	1
60	1	2	2	5	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	1
61	1	2	2	4	2	4	5	4	5	5	4	4	4	5	1
62	2	2	1	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	5	1
63	1	1	2	2	1	4	2	3	3	2	1	1	3	4	1
64	2	1	1	5	4	4	3	3	5	4	3	5	5	5	1
65	1	1	1	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	1
66	1	1	1	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	1
67	1	1	2	4	3	5	5	1	5	5	4	3	5	5	1
68	2	1	2	4	4	5	3	5	4	5	4	4	5	4	1
69	2	1	2	5	3	4	3	1	4	4	3	5	5	5	1
70	2	1	1	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	1
71	2	1	1	4	5	3	3	1	4	5	2	2	3	4	1
72	1	1	1	4	3	5	5	5	5	3	4	3	4	3	1
73	2	1	2	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	3	1
74	1	1	1	4	2	5	3	5	5	4	2	1	4	5	1
75	1	1	1	4	3	4	3	1	5	4	4	3	4	4	1
76	1	1	1	5	4	5	5	3	5	5	3	3	5	5	1
77	1	1	2	3	4	5	4	5	5	4	3	3	4	3	1
78	2	1	2	5	5	5	3	3	3	3	4	3	4	5	1
79	1	1	2	5	4	5	4	3	4	4	3	3	5	5	1
80	1	2	2	4	2	4	5	4	5	5	4	4	4	5	1