



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

**LOS ESTILOS PARENTALES
Y SU IMPACTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA
DE LOS NIÑOS**

Trabajo de Fin de Grado

CURSO ACADÉMICO 2024/2025

Presentado por Jérica Rodríguez Rivera

Tutor: Antonio Díez Marqués

RESUMEN

Este trabajo se centra en comprender cómo los estilos de crianza influyen directamente en la forma en que los niños se relacionan con la actividad física, considerando a la familia como un factor decisivo que puede actuar tanto como facilitador como barrera. Se plantea investigar la conexión entre los estilos parentales y el nivel de actividad física en la etapa de primaria mediante un análisis cuantitativo de la práctica existente. Este enfoque permite reconocer patrones en los estilos parentales que limitan la actividad física, para así proponer estrategias educativas adaptadas que fomenten hábitos activos en la infancia.

PALABRAS CLAVE:

Educación primaria, estilos parentales, actividad física, ejercicio físico, deporte, inteligencia emocional.

ABSTRACT

This work focuses on understanding how parenting styles directly influence the way children relate to physical activity, considering the family as a decisive factor that can act as both a facilitator and a barrier. It is proposed to investigate the connection between parenting styles and the level of physical activity in the primary stage through a quantitative analysis of existing practice. This approach allows us to recognize patterns in parenting styles that limit physical activity, in order to propose adapted educational strategies that promote active habits in childhood.

KEY WORDS:

Primary education, parenting styles, physical activity, physical exercise, sports, emotional intelligence.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	3
2	OBJETIVOS.....	3
3	JUSTIFICACIÓN	4
4	MARCO TEÓRICO.....	10
4.1	INTRODUCCIÓN AL MARCO TEÓRICO.....	10
4.2	CONCEPTO DE ESTILOS PARENTALES.....	10
4.3	LA TEORÍA ECOLÓGICA DE URIE BRONFENBRENNER.....	13
4.3.1	SU RELACIÓN CON LA AF EN LA DINÁMICA PADRES-HIJOS	13
4.4	IMPLICACIÓN PARENTAL EN EL DEPORTE: TEQUES Y SERPA (2009).....	16
4.5	CONCEPTUALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE.	17
4.6	LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS.....	17
5	METODOLOGÍA.....	21
5.1	Método.....	21
5.1.1	PASOS A SEGUIR	21
5.2	CONTEXTO	22
5.3	INSTRUMENTOS O HERRAMIENTAS.....	23
5.4	RESULTADOS	33
5.4.1	3º EDUCACIÓN PRIMARIA.....	33
5.4.2	4º y 5º EDUCACIÓN PRIMARIA	35
5.4.3	6º EDUCACIÓN PRIMARIA.....	37
5.4.4	GRÁFICOS	40
5.4.5	CONCLUSIONES	52
6	BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA.....	56

1 INTRODUCCIÓN

En la actualidad, es evidente que una proporción significativa de la población infantil participa en una o más disciplinas deportivas. En este contexto, cada una de las aulas de Educación Primaria que constituyen un centro educativo alberga una diversidad de alumnos cuyas características individuales contribuyen a enriquecer el panorama deportivo de la institución. Esta variedad se manifiesta a través de la participación de éstos en actividades extraescolares que abarcan un amplio abanico de deportes, entre los que se incluyen: fútbol, baloncesto, baile, gimnasia rítmica, tenis, piragüismo, etc.

El presente trabajo se orienta en analizar cómo estas diferencias individuales y psicoevolutivas influyen en la elección y desempeño en diversas actividades deportivas, lo que permite identificar tanto fortalezas como áreas de mejora en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cada uno de los análisis adjuntos en este documento está estructurado para un tipo de clase y de alumnos, ya que se atiende a la diversidad y características psicoevolutivas de cada uno de los niveles. Los formularios serán anónimos, tanto para los alumnos como para los padres o tutores legales, y de ellos, se obtendrá toda la información necesaria mediante preguntas específicas sobre el contexto y situación familiar y del alumno.

2 OBJETIVOS

El presente Trabajo de Fin de Grado tiene como objetivos principales mostrar y contribuir con el análisis de diferentes estilos parentales en cuanto al conocimiento de cómo éstos influyen en el compromiso deportivo de los alumnos de educación primaria; conocer y entender el contexto que rodea la relación de los padres y los alumnos en referencia a la actividad física y el deporte; saber el grado de implicación e influencia de los padres; determinar el nivel de compromiso de los alumnos e identificar posibles diferencias en el impacto de los estilos parentales.

3 JUSTIFICACIÓN

La actividad física ha sido innata a nuestra naturaleza desde el momento en el que nacemos. El movimiento es algo que llevamos dentro y, por ende, la **actividad física y el deporte** han estado presentes a nuestro alrededor desde tiempos inmemorables, dejando una huella profunda en nuestro desarrollo como individuos y como sociedad. El deporte se vive a través de la emoción del juego, la pasión por competir y el reto de superarse a uno mismo. Desde la infancia, el deporte no es solo una necesidad biológica, sino también un medio para explorar el entorno, interactuar con los demás y construir una identidad personal. Sin embargo, el establecimiento de hábitos activos no surge de manera espontánea; requiere de un entorno que fomente y valore la actividad física como parte esencial del bienestar (OMS, 2020). Es aquí donde el conocimiento del currículo de **Educación Primaria** (competencias clave de los maestros) se vuelve fundamental para comprender como integrar la actividad física de manera significativa en el crecimiento de los niños.

En mi caso, el deporte ha sido una parte fundamental en mi vida gracias a la influencia de mi familia. Desde que tengo memoria, mis padres han sido modelo y ejemplo de un estilo de vida activo. Su compromiso con la actividad física no solo les ha permitido mantenerse saludables, sino que también ha sido una fuente constante de motivación para mí. En mi hogar, hacer deporte nunca ha sido visto como una obligación, sino como un hábito natural y una forma de bienestar. Esta influencia ha moldeado mi perspectiva hacia el deporte, inculcándome la importancia de la constancia, el esfuerzo y el disfrute en la actividad física. Esta experiencia personal resalta la relevancia de las habilidades interpersonales para fomentar un estilo de vida saludable de manera positiva.

Empecé en 3º con gimnasia rítmica, que combiné con baloncesto en 4º. Mantuve el baloncesto hasta 1º de ESO, el cual realizaba de manera paralela junto con el piragüismo, deporte por el cual finalmente me decanté hasta 2º de carrera; para posteriormente, y hasta hoy en día, mantenerme en forma yendo al gimnasio, a nadar o a escalar. Todos estos años deportivos me han brindado la oportunidad de poder conocer todas las facetas de un deportista, desde su práctica más lúdica hasta el entreno más intenso como integrante de un equipo de alto rendimiento. Por ello, lo especial de esta experiencia ha sido darme cuenta, después de tantos años, del impacto tan profundo que ha tenido mi familia en mi rol como deportista. La capacidad de reflexionar sobre la praxis educativa me ha permitido analizar como mi entorno familiar ha moldeado mi relación con el deporte.

Considero entonces, que la actividad física compartida entre padres e hijos no solo es increíble por el momento de actividad en sí, sino porque ese momento ayuda a estrechar vínculos emocionales, dando más importancia a la calidad de tiempo que se comparte que a la cantidad de tiempo de actividad. Este entendimiento resalta la necesidad de promover valores democráticos y fomentar la igualdad de oportunidades, asegurando que todos los niños tengan la posibilidad de disfrutar de los beneficios de la actividad física.

Además, es importante recordar que la práctica deportiva no es solo un componente de la actividad física, sino también una herramienta de socialización, educación y salud. Vivimos en una sociedad donde los estilos de vida, algunos de ellos sedentarios, y el aumento del tiempo frente a pantallas, representan desafíos importantes para la salud infantil. En la etapa de Educación Primaria, los maestros nos enfrentamos a la Generación Alfa, término acuñado por Mark McCrindle (2021) para referirse a las personas nacidas a partir del 2010 en adelante, quienes se caracterizan por vivir completamente sumergidas en un entorno digital. Es por esto por lo que los padres juegan un papel crucial en la promoción de hábitos saludables y la motivación hacia el deporte en los niños, ya que, al fomentar la participación deportiva, no solo ayudan al desarrollo físico de sus hijos, sino también a su bienestar emocional y social. Sin embargo, es importante evitar la presión excesiva y permitir que el deporte sea una experiencia placentera y divertida para los niños. Una actitud positiva de la familia hacia el deporte puede fortalecer el compromiso de los niños con el ejercicio, aunque también hay que estar atentos a los riesgos como la especialización temprana y la presión competitiva, que pueden llevar al abandono de la actividad y a problemas de salud. Por ello, padres, maestros y entrenadores deben promover una visión del deporte orientada hacia la salud y el disfrute.

La escuela, como agente educativo, busca integrar la educación física como un componente esencial en la formación integral de los alumnos. Se reconoce que el deporte y la actividad física son medios valiosos para educar en valores y fomentar hábitos saludables, contribuyendo a una vida de calidad en el ámbito personal, social y ambiental de los niños y niñas en edad escolar. Sin embargo, la educación física no debe limitarse a la instrucción directa y técnica, sino que también debe promover el desarrollo cognitivo. La intervención familiar también juega un papel clave en la promoción de estilos de vida activos y en la prevención de problemas de conducta en los niños. Un estilo parental democrático, basado en el respeto a las reglas, la toma de decisiones y la cooperación, se presenta como un factor protector para el desarrollo óptimo. Además, la práctica deportiva en familia desde edades tempranas favorece el desarrollo de habilidades prosociales, el autocontrol y una autoestima saludable.

La relevancia del tema que aborda este trabajo se señala en el amplio abanico de disposiciones legales vigentes. En lo referente a la Educación Física, la Ley Orgánica por la que se Modifica la Ley Orgánica de Educación (LOMLOE), el **Real Decreto 157/2022** y el **Decreto 38/2022** enfatizan en la necesidad de fomentar un estilo de vida activo y saludable, así como el desarrollo de la competencia motriz del alumnado, el conocimiento del propio cuerpo, la exploración psicomotriz, la gestión emocional y el desarrollo de la identidad personal y social a través del movimiento. El conocimiento de esta legislación y su aplicación en el aula demuestran el compromiso ético profesional del maestro con la salud y el bienestar de sus alumnos.

Este trabajo busca **analizar cómo las dinámicas familiares y los estilos parentales afectan la práctica deportiva y la actividad física en los niños**. A través de mi experiencia personal y el marco teórico que sustenta esta investigación, se pretende destacar la importancia del entorno familiar como motor para inculcar valores relacionados con el deporte y promover un estilo de vida saludable. Esta introducción contextualiza el tema desde una perspectiva amplia, conectando su relevancia social con el impacto directo que tienen los estilos parentales en los hábitos físicos de los niños. Este análisis refleja la capacidad de reunir e interpretar datos para comprender la complejidad de las interacciones entre familia, deporte y desarrollo de nuestro alumnado de Educación Primaria.

El análisis iniciará en una revisión exhaustiva de los estilos parentales pertinentes y en analizar el comportamiento de los alumnos en cuanto a la práctica de actividad física en las diversas sesiones de Educación Física correspondientes al Prácticum II. Se emplearán metodologías cualitativas como entrevistas para explorar percepciones, actitudes y prácticas relacionadas con la ésta, y cuantitativas mediante cuestionarios propios y validados, que evaluarán los estilos parentales y su relación con los hábitos de la actividad física, así como un análisis comparativo entre grupos de distintas edades y su vínculo con la misma. La observación directa no queda exenta, ya que se realizarán observaciones en contextos deportivos para analizar interacciones individuales y entre iguales dentro y fuera de las aulas.

En este contexto, señalar las **competencias específicas vinculadas al título de Grado de Educación Primaria**, las cuales a lo largo de los diferentes apartados de este TFG se explican y desarrollan de manera individual:

COMPETENCIAS ESPECÍFICAS	COMPETENCIAS ASOCIADAS AL TFG
<p>Que los estudiantes hayan demostrado poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación– que parte de la base de la educación secundaria general, y se suele encontrar a un nivel que, si bien se apoya en libros de texto avanzados, incluye también algunos aspectos que implican conocimientos procedentes de la vanguardia de su campo de estudio.</p>	<p>La realización de este TFG ha contribuido a que, mediante el apoyo de las TIC y diversos libros, conozca y analice diferentes características psicológicas, pedagógicas y sobre todo sociológicas de las familias en lo alumnos de E.P. Éstas últimas, se concretan a través del estudio de los diferentes estilos de crianza entre padres e hijos en diferentes cursos. En cuanto al marco curricular, aprender a definir objetivos claros y principios y procedimientos concreto, empleados tanto en la parte teórica como en la práctica educativa.</p>
<p>Que los estudiantes sepan aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas dentro de su área de estudio.</p>	<p>En primer lugar, el análisis y la planificación de este análisis han requerido una toma de decisiones fundamentadas, ya que había que pensar cómo y cuándo llevar a cabo las encuestas para que fueran efectivas y respetuosas con el contexto educativo. También implicó una estrecha coordinación con los docentes y el personal directivo, ya que las tutoras de cada grupo, la jefa de estudios y el director debían de estar al tanto de la prueba a realizar.</p>
<p>Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.</p>	<p>Esta competencia refleja el proceso que viví al comenzar este TFG. Al llegar al centro me surgieron dudas sobre si la temática elegida sería adecuada, ya que el entorno no coincidía con las características ideales que había imaginado previamente. Sin embargo, tras reflexionar, entendí que no todos los análisis deben ser “positivos” o ajustarse a nuestras expectativas. Precisamente, esta competencia</p>

	<p>implica saber reunir e interpretar los datos reales emitiendo juicios críticos y reflexivos, aunque no se ajusten a lo previsto. En este caso, observé cómo las familias se relacionan con el centro y cómo influye su nivel de implicación en la percepción y participación del alumnado en Educación Física. A partir de ahí, pude interpretar la relevancia de estos datos para entender la práctica educativa en un contexto real. Además, todo este proceso supuso buscar información, comparar situaciones y justificar mi análisis con fuentes que respaldaran lo observado, cumpliendo así también con el uso de recursos adecuados para fundamentar mi trabajo.</p>
<p>Que los estudiantes puedan transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.</p>	<p>Saber transmitir información, ideas, problemas y soluciones a distintos tipos de público, tanto especializado como no especializado. Durante la elaboración de este documento, he tenido que organizar y presentar mis ideas de manera estructurada y adaptando el lenguaje según los destinatarios mediante las TIC. He usado recursos como presentaciones multimedia (PPT), cuestionarios y redacción (Word) y análisis de datos (Canva) entre otros.</p>
<p>Que los estudiantes hayan desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.</p>	<p>Desde la elección del tema hasta la planificación, recogida y análisis de datos, he tenido que gestionar cada fase del proceso de manera autónoma. Para ello, debía buscar información académica actualizada, diseñar varios instrumentos de recogida de datos, contactar con el centro educativo y adaptar el enfoque del trabajo según las características</p>

	reales del contexto. Este proceso me ha permitido desarrollar una mirada crítica sobre la realidad del aula y del entorno educativo.
Que los estudiantes desarrollen un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.	<p>Durante este proceso he podido desarrollar un compromiso más claro con mi papel como docente. Al analizar cómo diferentes tipos de familias se relacionan con el centro y cómo eso afecta a los alumnos en E.F. me he dado cuenta de que no se trata sólo de detectar problemas, sino de entender el contexto de éstos y actuar con sensibilidad y responsabilidad.</p> <p>Este trabajo me ha hecho reflexionar sobre la importancia de garantizar la igualdad de oportunidades y atender a todas las realidades del alumnado, sin prejuicios. Creo que la educación debe formar también en valores como el respeto, la empatía y la justicia, y este TFG ha sido una forma de empezar a poner eso en práctica.</p>

4 MARCO TEÓRICO

4.1 INTRODUCCIÓN AL MARCO TEÓRICO

Para abordar este tema de manera integral, el marco teórico se sustenta en varios conceptos clave que se complementan entre sí. Primero, se explican y analizan los **estilos parentales**, ya que estos modulan el entorno emocional del niño e impactan directamente en su desarrollo y socialización y predisposición hacia la actividad física y el deporte. A continuación, se presenta “**La Teoría Ecológica**” del desarrollo humano, propuesta por Urie Bronfenbrenner (1979), fundamental para comprender cómo el entorno moldea el desarrollo humano. Relacionado con esta teoría, se examina “**La implicación parental**” en la participación deportiva de los niños y jóvenes según Teques y Serpa (2009). Asimismo, es esencial definir claramente los conceptos de **actividad física, ejercicio y deporte** para entender cómo los diferentes estilos pueden influir en la participación de los niños en cada uno de ellos. Finalmente, se aborda la importancia de **las emociones en los niños**, dado que la inteligencia emocional y el bienestar socioemocional están estrechamente vinculados con la motivación y el disfrute de la actividad física, aspectos que pueden ser moldeados por las interacciones familiares. La integración de estos conceptos proporcionará una base sólida para analizar cómo la influencia familiar puede ser determinante en la adopción de un estilo de vida activo en los niños, con implicaciones significativas para su salud y bienestar a largo plazo.

4.2 CONCEPTO DE ESTILOS PARENTALES

- Los **estilos parentales** se refieren a las actitudes, comportamientos y prácticas que los padres emplean al criar a sus hijos, creando un clima emocional específico que influye en el desarrollo y socialización de los niños. Estos estilos no sólo abarcan las acciones directas de crianza, sino también gestos, tono de voz y expresiones de afecto, manifestándose en la vida cotidiana y en las reacciones ante la conducta de los hijos (Martín, 2022).

El origen de este concepto surge con Diana Baumrind (1971), psicóloga especializada en desarrollo infantil que dedicó su carrera a investigar cómo los estilos de crianza influyen en el desarrollo y comportamiento de los niños. A principios de los años 70, llevó a cabo un estudio longitudinal con más de 100 familias de clase media, observando a los niños desde la etapa

preescolar hasta la adolescencia. A través de observaciones directas y entrevistas, identificó patrones consistentes entre las prácticas parentales y el comportamiento infantil. Su investigación reveló que el **estilo de crianza** ejercido por los padres tenía una **relación directa** y significativa con las **características emocionales, sociales y conductuales de los niños**.

Propuso **tres estilos principales** de crianza: *autoritario, permisivo y democrático* (también llamado autoritativo). Cada uno se definía por el nivel de control, afecto y comunicación ejercido por los padres.

Son diversos los modelos teóricos que han intentado clasificar los estilos parentales, destacándose entre ellos la ampliación realizada por Maccoby y Martin (1983), quienes, a partir de la propuesta de Baumrind (1971), reformularon los tres estilos introduciendo una dimensión adicional: el *estilo negligente*.

A partir de esta clasificación teórica, se distinguen cuatro estilos parentales que permiten comprender mejor las diferentes formas en que padres y madres se relacionan con sus hijos y orientan su desarrollo:

- **Democrático:** este estilo se distingue por la combinación de altos niveles de afecto, comunicación y un control razonable. Los padres que adoptan este estilo establecen límites y normas claras, pero también muestran flexibilidad al considerar las opiniones y sentimientos de sus hijos. La disciplina se aplica mediante argumentos razonados, lo que fomenta la autonomía y la autodisciplina en los menores. Este enfoque se considera el más efectivo, ya que promueve un desarrollo emocional saludable, una autoestima sólida y la capacidad de tomar decisiones responsables.
- **Autoritario:** se caracteriza por un alto nivel de control y exigencia acompañado de una baja respuesta afectiva y comunicativa. Los padres que emplean este estilo tienden a imponer reglas estrictas y exigen obediencia incondicional, sin ofrecer explicaciones ni fomentar el diálogo. Este tipo de crianza puede dar lugar a niños que, aunque obedientes, presentan baja autoestima, dificultades para tomar decisiones y una propensión a replicar patrones autoritarios en sus relaciones interpersonales.
- **Permisivo:** los padres mantienen altos niveles de afecto y comunicación, pero una ausencia significativa de control sobre el comportamiento de los hijos. Hay una ausencia notable de normas y límites claros, siendo reacios a aplicar consecuencias, lo que resulta en un entorno con escasa estructura. Este estilo de crianza puede derivar en niños

alegres, pero inseguros, con dificultades para interiorizar normas y asumir responsabilidades, así como una tendencia a desarrollar conductas impulsivas o inmaduras.

- **Negligente:** se caracteriza por una falta de implicación parental tanto en el control como en el afecto. Los padres que siguen este estilo suelen ser emocionalmente distantes e indiferentes frente a las necesidades y actividades de sus hijos. Esta actitud puede generar problemas graves en el desarrollo emocional y social de los menores, incluyendo frustración, comportamientos agresivos, baja motivación y dificultades para establecer relaciones saludables y funcionales.

Estos estilos parentales tienen una influencia determinante en el compromiso deportivo de los hijos, no solo durante la infancia y la adolescencia, sino también en la adopción de un estilo de vida activo en la adultez. Se observa que quienes crecen en entornos que valoran y fomentan la práctica deportiva tienden a mantener hábitos saludables a lo largo de su vida, lo que reduce el riesgo de enfermedades asociadas al sedentarismo (OMS, 2020). Además de mejorar la condición física, la actividad deportiva influenciada positivamente por un estilo parental adecuado también repercute en el rendimiento académico y el bienestar emocional. Un estilo que promueve el deporte sin ejercer presiones excesivas favorece la regulación emocional, disminuye el estrés y mejora la capacidad de concentración en distintos ámbitos.

4.3 LA TEORÍA ECOLÓGICA DE URIE BRONFENBRENNER

4.3.1 SU RELACIÓN CON LA AF EN LA DINÁMICA PADRES-HIJOS

La *Teoría Ecológica del Desarrollo Humano* propuesta por Urie Bronfenbrenner (1979), ha sido clave para entender cómo el entorno moldea el desarrollo humano especialmente en la infancia. Su modelo propone que el crecimiento individual está influenciado por una serie de sistemas interrelacionados (microsistema, mesosistema, exosistema, macrosistema y cronosistema), siendo el microsistema y el mesosistema los más cercanos e influyentes en la vida diaria del niño (Bronfenbrenner, 1979).

- **Microsistema:**

El microsistema es el **contexto inmediato** del niño: “patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares. Este entorno es un lugar en el que las personas pueden interactuar cada a cara fácilmente, como el hogar, la guardería, el campo de juegos y otros.” (Bronfenbrenner, 1979, p. 41). Por ejemplo, cuando los padres practican deporte con sus hijos, no sólo están promoviendo la actividad física, sino también transmitiendo valores, actitudes y normas relacionadas con el ejercicio (García Bacete, 2006).

Una característica fundamental del microsistema es la **bidireccionalidad**, es decir, la influencia mutua entre padres e hijos. Así, un niño motivado por el deporte puede animar a sus padres a ser más activos, mientras que unos padres entusiastas pueden despertar el interés de sus hijos por la actividad física (Bronfenbrenner, 1979, p. 23; Martín et al. *Revista de Psicología y Educación*, Vol. 17, 2022, pp. 44-53).

En el contexto de la actividad física y el deporte, el microsistema se manifiesta en las interacciones cotidianas entre padres e hijos: compartir actividades deportivas, animar a participar en juegos activos, o simplemente mostrar interés por el ejercicio. Estas experiencias directas son determinantes para la construcción de hábitos y la percepción positiva del deporte (García Bacete, 2006).

Algunos **aspectos clave** del microsistema deportivo son:

- **Interacciones deportivas padre-hijo:** Las actividades compartidas, desde juegos en casa hasta deportes organizados, constituyen el núcleo del microsistema deportivo. La calidad de estas experiencias influye directamente en la percepción y motivación del niño hacia el deporte.
- **Modelado parental:** Los padres actúan como modelos principales de hábitos y actitudes deportivas. Su comportamiento es observado y muchas veces imitado por los hijos, lo que subraya la importancia de un ambiente familiar que favorezca la actividad física.
- **Ambiente físico doméstico:** La disponibilidad de espacios y recursos para la práctica deportiva en el hogar también forma parte del microsistema, facilitando o limitando la participación en actividades físicas.

Bronfenbrenner (1979) destaca la reciprocidad de la influencia entre padres e hijos: los padres activos suelen fomentar la práctica deportiva en sus hijos, pero los hijos con interés o habilidades deportivas pueden motivar a los padres a implicarse más en actividades físicas. Las preferencias deportivas de los niños pueden modificar las rutinas familiares y las decisiones sobre recursos y tiempo dedicado al deporte.

No solo la relación directa padre e hijo es relevante. La presencia y apoyo de otros miembros de la familia, incluso la existencia de conflictos familiares, pueden influir positiva o negativamente en la motivación y participación deportiva del menor (Teques y Serpa, 2009).

- **Mesosistema:**

“Un mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente. Un mesosistema es, por lo tanto, un sistema de microsistemas. Se forma o se amplía cuando la persona en desarrollo entra en un nuevo entorno.” (Bronfenbrenner, 1979, p. 44).

Esto se evidencia, por ejemplo, cuando los padres colaboran con entrenadores, participan en reuniones escolares sobre educación física o forman parte de redes de apoyo deportivo. Estas conexiones refuerzan el mensaje sobre la importancia del ejercicio y pueden facilitar la continuidad y el compromiso del niño con la actividad física (Bronfenbrenner y Morris, 2006).

La forma en la que estos entornos se relacionan puede favorecer o dificultar el desarrollo deportivo del niño. La coherencia entre los valores y las prácticas de la familia, la escuela y

otros contextos contribuye a la consolidación de hábitos saludables y a una mayor estabilidad emocional con el deporte (Bronfenbrenner, 1979).

Principales interconexiones en el Mesosistema deportivo:

- **Familia-Escuela:** La alineación entre las actividades deportivas familiares y la educación física escolar facilita la formación de hábitos sólidos.
- **Familia-Club deportivo:** Una buena comunicación y coordinación ente padres y entrenadores puede potenciar el desarrollo deportivo del niño.
- **Familia-Comunidad:** El acceso a recursos y redes de apoyo comunitario también influye en la participación deportiva.

Factores que favorecen la interconexión:

- **Comunicación afectiva:** El intercambio de información entre padres, profesores y entrenadores es fundamental.
- **Participación mutua:** La implicación de los padres en eventos deportivos escolares y la presencia de educadores en actividades familiares refuerzan los lazos entre contextos.
- **Coherencia de valores y objetivos:** La alineación de metas y métodos entre los diferentes entornos facilita el desarrollo deportivo del menor.
- **Colaboración activa:** El trabajo conjunto entre los distintos agentes promueve un entorno favorable para la actividad física.

Según Teques y Serpa (2009), cuando los padres muestran interés y acompañan al niño en su experiencia deportiva, refuerzan su autoestima y compromiso. Sin embargo, no basta con que las familias mantengan conductas positivas, sino que lo que realmente importa es cómo estas conductas son percibidas por los hijos.

4.4 IMPLICACIÓN PARENTAL EN EL DEPORTE: TEQUES Y SERPA (2009)

Siguiendo los modelos propuestos en los apartados anteriores y teniendo en cuenta los sistemas de Bronfenbrenner (1979), entra en juego entender de qué manera se implican los padres en el deporte de acuerdo con Teques y Serpa (2009):

1. Por qué los padres participan:

Los papás se involucran en el deporte de sus hijos por varias razones. Primero, puede ser por su propia motivación, por querer cumplir un rol específico como padres o porque sienten que son capaces de ayudar a su hijo en el deporte. Segundo, porque pueden responder a lo que les pida el club, el entrenador o el propio niño. Y tercero, por su experiencia o conocimientos que les permiten aportar de forma positiva, además de tener el tiempo y la energía necesarios para involucrarse en estas actividades.

2. Características de las formas de implicación:

Cuando los padres se involucran en el deporte de sus hijos, lo hacen usando cuatro formas principales de influencia: modelado, instrucción, refuerzo y ánimo. El modelado se refiere a sus acciones y actitudes, como preguntarles cómo les fue en las competiciones o el entrenamiento, o cómo se llevan y qué relación tienen con el entrenador. Estas actitudes pueden impactar en el comportamiento del niño. La instrucción son los consejos o indicaciones que los padres les dan mientras practican. El refuerzo tiene que ver con las acciones de los padres para ayudar a mantener o fomentar conductas positivas en el deporte. Por último, el ánimo es el apoyo emocional que le dan al niño para que disfrute y se sienta bien durante sus actividades deportivas.

3. Cómo esta implicación influye en la práctica deportiva:

La forma en que el niño percibe la participación de sus padres puede afectar su experiencia deportiva, especialmente sus emociones y su comportamiento. Esta idea se basa en tomar aspectos psicológicos básicos como las emociones o la motivación y aplicarlos al deporte para entender cómo lo que el niño piensa o siente sobre la participación de sus padres afecta su desempeño y su crecimiento como deportista.

Por tanto, podemos entender que las familias deportistas son aquellas que invierten en recursos económicos, su tiempo y ganas en las actividades deportivas de sus hijos.

4.5 CONCEPTUALIZACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO Y DEPORTE.

Teniendo en cuenta estas directrices, la conceptualización de la actividad física, el ejercicio y el deporte requiere una diferenciación precisa en el ámbito de las ciencias del movimiento humano. La **actividad física** (AF) se define como “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere consumir energía. En la práctica, consiste en cualquier movimiento, realizado incluso durante el tiempo de ocio, que se efectúa para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, para trabajar o para llevar a cabo las actividades domésticas.” (OMS 2024, p .6). En contraste, el **ejercicio físico** se constituye como “actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona” (Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia, 2007, p. 11). Por su parte, el **deporte** se conceptualiza como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (Real Academia Española, s. f., entrada "Deporte"). Si bien el deporte suele asociarse con la competición, también puede ser una actividad recreativa y social.

Esta taxonomía permite comprender mejor los diferentes tipos de movimiento humano y sus efectos en la salud, el rendimiento y el desarrollo social. La clasificación de las habilidades motrices permite comprender mejor el desarrollo motor en la infancia (Carrera Moreno, 2015). Esto ayuda a los especialistas en educación física, salud y deporte a diseñar estrategias de enseñanza, entrenamiento y prevención más efectivas, adaptadas tanto a las capacidades físicas como a los factores sociales y emocionales de cada persona.

4.6 LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Los estilos parentales ejercen una influencia significativa en el desarrollo emocional y social de los hijos. La **familia** constituye el **primer entorno social** en el que los niños aprenden a identificar y regular emociones, proceso en el que los padres actúan como modelos fundamentales (Morris et al., 2007). En este proceso, las interacciones de los padres favorecen el desarrollo de la madurez emocional y de las áreas cerebrales vinculadas a la autoconciencia y la regulación emocional (Schoore, 2001).

De acuerdo con el modelo heurístico propuesto por Eisenberg et al. (1998), los padres influyen en el desarrollo emocional y social de los niños a través de diversas vías, como sus reacciones ante las emociones infantiles, la discusión sobre emociones, la expresión emocional parental y la selección de situaciones emocionales. Aunque el modelo original se centra en la socialización emocional, resulta especialmente útil para comprender los estilos parentales pueden influir en la AF de los niños.

Las **cuatro vías** principales del modelo se desglosan en:

- **Respuestas de los padres ante las emociones de sus hijos:**

Uno de los ejes principales del modelo es la manera en que los padres reaccionan frente a las emociones que expresan sus hijos. Estas respuestas pueden ir desde la comprensión y el apoyo, hasta la desaprobación o la indiferencia. Cuando los adultos validan y acompañan las emociones de los niños, facilitan que estos aprendan a reconocer y gestionar sus propios sentimientos, fortaleciendo su capacidad de autorregulación y su adaptación social. Por ejemplo, validar la tristeza de un hijo escuchándolo con empatía le enseña a aceptar y procesar sus emociones.

- **Conversaciones sobre las emociones entre padres e hijos:**

El modelo también destaca la importancia de que los padres hablen abiertamente sobre las emociones, tanto las propias como las de los demás. Este tipo de diálogo ayuda a los niños a identificar diferentes emociones, comprender sus causas y consecuencias, y ampliar su vocabulario emocional. Así, se fomenta la empatía y una mejor comprensión de uno mismo.

- **Manifestación de emociones por parte de los padres:**

La forma en que los padres expresan sus propias emociones sirve de referencia para los hijos. Si los adultos muestran sus sentimientos de manera equilibrada y constructiva, los niños tienden a imitar estos patrones, desarrollando una expresión emocional saludable. Por el contrario, si predominan las expresiones negativas o descontroladas, los niños pueden tener más dificultades para regular sus emociones.

- **Selección o modificación de situaciones que inducen respuestas emocionales:**

Finalmente, el modelo señala que los padres influyen en el desarrollo emocional de sus hijos al seleccionar o modificar los entornos y situaciones a los que los exponen. Esto puede incluir desde la elección de actividades hasta la gestión de conflictos familiares. Al crear ambientes que favorecen el aprendizaje emocional, los padres facilitan que los niños enfrenten retos y aprendan a manejar diferentes estados emocionales.

Es por esto por lo que la aplicación de este modelo a ámbitos como la AF infantil demuestra su versatilidad y relevancia actual. Los estilos parentales, especialmente el democrático y el permisivo, han mostrado ser los más efectivos para fomentar la motivación, la autonomía y la adherencia a hábitos saludables en los niños, como la práctica regular de ejercicio físico. Así, se evidencia que la socialización emocional y el apoyo parental son factores clave no solo para el bienestar emocional, sino también para el desarrollo integral y saludable de la infancia.

En este sentido, tanto el entorno familiar como el escolar desempeñan un papel complementario y fundamental en la formación de los niños. Mientras que los estilos parentales y la socialización emocional en el hogar sientan las bases para la motivación y los hábitos saludables, la escuela tiene la responsabilidad de continuar y reforzar este desarrollo a través de la integración de la inteligencia emocional en su proyecto educativo

La integración de la **inteligencia emocional** (IE) en la educación primaria es esencial para el desarrollo integral de los niños. El objetivo de las escuelas no debe ser solo que los alumnos adquieran conocimientos, sino que también aprendan a ser personas, a convivir y a actuar de manera productiva. Para ello es necesario que los docentes asuman el reto de promover el desarrollo socioemocional de los alumnos.

Para lograrlo, primero hay que empezar por entender el concepto '**inteligencia emocional**'. Se le denomina así a la capacidad para gestionar las emociones de alguna manera efectiva, incluye la conciencia emocional, el autocontrol, la motivación, la empatía y las habilidades sociales. Según **Goleman** (1998), las personas poseemos dos mentes: una destinada al pensamiento y otra a las emociones. La mente pensante es la base de nuestra capacidad racional y de comprensión, por el contrario, la mente emocional se caracteriza por ser impulsiva e ilógica. Asimismo, la inteligencia emocional se puede dividir en dos componentes principales:

- **Inteligencia interpersonal:** capacidad de entender los estados de ánimo, las motivaciones y los sentimientos de otras personas.
- **Inteligencia intrapersonal:** habilidad de conocerse a sí mismo, comprender las propias emociones y gestionarlas.

Entendida como un todo, la IE resulta en una habilidad esencial para el desarrollo personal y social, jugando un papel importante en la formación integral de los niños. Su integración en educación primaria requiere un enfoque completo y colaborativo entre los distintos agentes que

componen la comunidad educativa, se deben usar estrategias y metodologías que fomenten el desarrollo de habilidades emocionales y sociales desde una edad temprana.

En cuanto a los niños, deben aprender a identificar y expresar sus emociones, tanto verbal como no verbalmente, así como a reconocer las emociones y sentimientos de los demás. Conseguir esta **conciencia emocional** no es algo sencillo, por ello es importante que los niños interactúen en entornos que les proporcionen diferentes estímulos y formas de comunicarse. Su relación con la actividad física y el deporte influye sobre todo en el bienestar y el rendimiento. Las personas que realizan actividad física de manera vigorosa suelen tener mayor conciencia e IE, además de que la AF sirve como entorno natural para desarrollar habilidades como controlar la ansiedad, la agresividad, el miedo, la competitividad, la empatía, etc. También se encarga de generar liberación de endorfinas, reduciendo la ansiedad, la depresión y promoviendo a su vez la sensación de placer y comodidad (Barbosa y Urrea, 2018).

La integración de la IE en las clases de Educación Física (EF) es particularmente efectiva debido a que la EF facilita el desarrollo de habilidades sociales y la regulación emocional. Además, la práctica voluntaria de AF relacionada con la expresión corporal promueve la atención, la claridad, el autoconocimiento y la creatividad. En última instancia, al priorizar la inteligencia emocional en la educación primaria, estamos invirtiendo en el bienestar y el éxito a largo plazo de las generaciones futuras, creando una sociedad más empática, resiliente y emocionalmente inteligente.

En conclusión, la integración de la inteligencia emocional en la educación primaria, especialmente a través de la actividad física y el deporte, es fundamental para el desarrollo integral de los niños. Este enfoque no solo mejora el rendimiento académico y el bienestar emocional, sino que también sienta las bases para un futuro más saludable y exitoso. La implementación efectiva de programas de IE en las escuelas requiere un esfuerzo coordinado entre educadores, padres y administradores escolares (Padilla Camacho, et al. 2022)

5 METODOLOGÍA

5.1 MÉTODO

El presente estudio se enmarca en un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La investigación se desarrolló a través de la aplicación de las encuestas dirigidas tanto a los alumnos como a sus familias con el objetivo de recoger datos sobre los estilos parentales más comunes y los niveles de actividad física que realizan los niños.

La recogida de datos fue en un único momento temporal, sin intervención en las variables, es decir, sólo se observó cómo se comportaban en su día a día. Posteriormente, se analizaron las respuestas de los alumnos y las de los padres por separado, y después se compararon ambos resultados.

A partir de este análisis, se buscaron relaciones entre los estilos parentales y la frecuencia o intensidad con la que los hijos hacen actividad física. Este enfoque correlacional permitió identificar patrones de comportamiento, y con los resultados obtenidos, se elaboraron las correspondientes conclusiones, reflexionando sobre cómo estos resultados pueden afectar o mejorar la educación.

5.1.1 PASOS A SEGUIR

Aprovechando la situación de estar realizando el Prácticum II en el CEIP, solicité la colaboración al Jacinto Benavente para desarrollar un análisis en el que se analizaría el grado de influencia de los diferentes estilos parentales en la participación de sus hijos en el deporte. Todo esto con el fin de conocer y entender mejor el por qué a algunos niños les gusta o no hacer actividad física. Para llevarlo a cabo, solicité la colaboración del director y de los tutores de los cursos implicados, acordando hacerlo durante las clases de la asignatura de Educación Física.

1º	Se diseñaron las preguntas del cuestionario en función de la información que se deseaba obtener tanto de los alumnos como de los padres.
2º	Se repartieron los cuestionarios por cursos, explicando a los alumnos en qué consistía lo que iban a realizar, cómo debían completarlo y ofreciendo a la par guía y apoyo en caso de dudas.
3º	Se convocó a los padres de los mismos alumnos a la entrada del centro educativo, donde se les entregó el cuestionario para que lo completaran de manera individual en sus hogares (para posterior devolución).
4º	Se llevó a cabo un análisis exhaustivo de los cuestionarios, revisándolos curso por curso, alumno por alumno y pregunta por pregunta. Los resultados obtenidos fueron registrados y sistematizados con el fin de ser trasladados a representaciones gráficas, permitiendo así una visualización global y clara de los datos recabados.
5º	Finalmente, con base en estos resultados, se elaboraron las correspondientes conclusiones y se desarrolló la discusión pertinente.

5.2 CONTEXTO

Para este análisis, han participado un total de 76 personas, incluyendo 38 alumnos con edades comprendidas entre 7 y 12 años escolarizados en el colegio Jacinto Benavente, situado en la localidad de Zamora (Castilla y León), así como sus respectivos padres, madres o tutores legales.

El CEIP Jacinto Benavente es un colegio público de Educación Infantil y Primaria ubicado en la Plaza de San Julián del Mercado, en el barrio de La Horta de Zamora, a orillas del río Duero. Se caracteriza principalmente por su enfoque pluralista y respetuoso con todas las tendencias culturales, ideológicas y religiosas, promoviendo valores como la responsabilidad, el respeto y la colaboración entre sus alumnos.

CURSO	MUESTRA (alumnos encuestados)
8-9 años	11
10-11 años	15
11-12 años	12
Total	38

CURSO	MUESTRA (padres encuestados)
3°	11
4/5°	15
6°	12
Total	38

5.3 INSTRUMENTOS O HERRAMIENTAS

Para la recopilación de información sobre los alumnos y sus familias, se han considerado varios instrumentos, tales como la observación directa, las entrevistas y los cuestionarios o encuestas. Sin embargo, teniendo en cuenta las características específicas de este centro -la implicación y la participación es bastante limitada- se ha optado por el uso de encuestas como la alternativa más accesible y eficaz.

El instrumento principal utilizado han sido **encuestas estructuradas**, diseñadas en bloques temáticos que abordan diferentes dimensiones de la información requerida. Estas encuestas se han aplicado de la siguiente manera:

- **Encuesta dirigida a los alumnos:**
 - Bloque 0: Sobre ti.
 - Bloque 1: Definición y percepción.
 - Bloque 2: Hábitos de actividad física.
 - Bloque 3: Sedentarismo y uso de pantallas.
 - Bloque 4: Influencia familiar y entorno.
 - Bloque 5: Actividad en el colegio y competitividad.

- **Encuesta dirigida a los padres:**

- Bloque 1: Estilo parental.
- Bloque 2: Hábitos de actividad física.
- Bloque 3: Actividad física en familia.

En este análisis, la **variable dependiente** (lo que se pretende explicar) es la práctica de actividad física por parte de los alumnos, mientras que la **variable independiente** corresponde a los estilos parentales adoptados por las familias (lo que podría influir o causar cambios en la dependiente: los estilos parentales).

BLOQUE 0: SOBRE TÍ

1. ¿Cuántos años tienes?
 - a. 6
 - b. 7
 - c. 8
 - d. 9
 - e. 10
 - f. 11
 - g. 12
2. ¿Cuál es tu sexo:
 - a. Hombre.
 - b. Mujer.
3. ¿En qué curso estás?
 - a. 1º
 - b. 2º
 - c. 3º
 - d. 4º
 - e. 5º
 - f. 6º

BLOQUE 1: DEFINICION Y PERCEPCION DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Qué crees que es "hacer actividad física"? Elige la opción que más se acerque a tu idea.
 - a. Moverse, jugar o hacer deporte para divertirse y estar sano.
 - b. Solo hacer deporte organizado.
 - c. Obligación del colegio.
 - d. No lo sé.
2. ¿Te gusta hacer ejercicio?
 - a. Sí.
 - b. A veces.
 - c. No.
3. ¿Cómo te sientes después de hacer actividad física?
 - a. Con más energía y feliz.
 - b. Normal, sin cambios.
 - c. Cansado/a o aburrido/a.

BLOQUE 2: HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

4. ¿Con qué frecuencia haces ejercicio o deporte?
 - a. Todos los días.
 - b. 4-5 veces por semana.
 - c. 2-3 veces por semana.
 - d. 1 vez por semana.
 - e. Rara vez.
 - f. Nunca.
5. ¿Cuántos minutos/horas haces ejercicio aproximadamente? (Sumando dentro y fuera del colegio)
 - a. Menos de 30 minutos.
 - b. 30-1 hora.
 - c. 1-2 horas.
 - d. Más de dos horas.
6. ¿Qué tipo de ejercicio prefieres?
 - a. Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, balonmano, etc.).
 - b. Cardio (correr, bici, etc.)

- c. Juegos libres (parque, escondite, pillapilla, etc.).
 - d. No me gusta hacer ejercicio.
7. ¿Practicar deporte **fuera** del cole?
- a. Sí, más de 3 veces por semana.
 - b. Sí, 1-2 veces.
 - c. No.
8. ¿Qué deporte o actividad haces **en el colegio**? (Ejemplos: fútbol, baloncesto, atletismo)

Respuesta abierta:

9. ¿Qué actividad física haces **en tu vida diaria**? (Ejemplos: caminar al cole, jugar en el parque, ayudar en casa)

Respuesta abierta:

10. ¿Haces deporte en un equipo o club (con entrenador y horarios fijos)?
- a. Sí.
 - b. No.
 - c. Lo hacía antes.
11. ¿Qué tipo de actividad **no organizada** haces? (Ejemplos: jugar con amigos, pasear, bailar)

Respuesta abierta:

BLOQUE 3: SEDENTARISMO Y USO DE PANTALLAS

12. ¿Cuántas horas al día pasas **sentado/a** sin hacer actividad?
- a. Menos de 1 hora.
 - b. 1-2 horas.
 - c. 3-4 horas.
 - d. Más de 4 horas.
13. ¿Cuánto tiempo usas pantallas (móvil, Tablet, TV, ¿videojuegos) al día?
- a. Menos de 1 hora.
 - b. 1-2 horas.
 - c. 3-4 horas.
 - d. Más de 4 horas.
14. ¿Qué haces en tu tiempo libre cuando **no** usas pantallas?

- a. Juego al aire libre.
- b. Salgo a la calle.
- c. Leo o dibujo.
- d. Nada en especial.
- e. Otras.

BLOQUE 4: INFLUENCIA FAMILIAR Y ENTORNO

15. ¿Con quién haces ejercicio más a menudo?

- a. Solo/a.
- b. Con amigos/as.
- c. Con mi familia.
- d. Con el equipo o club.

16. ¿Tu **familia te anima** a hacer deporte o actividad física?

- a. Sí, siempre.
- b. A veces.
- c. No.
- d. Me obligan.

17. ¿Algún familiar tuyo hace deporte?

- a. Sí.
- b. No.
- c. No lo sé.

18. ¿Quién?

- a. Mamá.
- b. Papá.
- c. Hermano/a.

19. ¿Hacéis actividad física **en familia**? (Ejemplos: paseos, partidos)

- a. Sí, seguido.
- b. A veces.
- c. Nunca.

20. ¿Si es que sí, qué hacéis?:

21. ¿Cómo vas al colegio?

- a. Caminando.

- b. En bici.
 - c. Transporte público.
 - d. Coche.
 - e. Otro.
22. ¿Cuánta distancia hay de tu casa al colegio?
- a. 5-10 minutos.
 - b. 10-20 minutos.
 - c. 20-30 minutos.
 - d. 30-1 hora.
23. Explica de manera breve lo que haces durante la semana y los fines de semana:

BLOQUE 5: ACTIVIDAD EN EL COLEGIO Y COMPETITIVIDAD

24. ¿Te gustan las clases de Educación Física?
- a. Sí, son mis favoritas.
 - b. Me gustan algo.
 - c. No me gustan.
25. ¿Crees que el cole promueve suficiente actividad física?
- a. Sí, hay muchas opciones.
 - b. Podría haber más.
 - c. No.
26. ¿Te gustaría más actividades deportivas en el cole?
- a. Sí.
 - b. No.
 - c. Me da igual.
27. ¿Qué nueva actividad física te gustaría que hubiera en el colegio?
28. ¿Eres competitivo/a cuando haces deporte?
- a. Sí, me gusta ganar y me divierto.
 - b. Solo juego por diversión.
 - c. No me gusta competir.
29. Justifica tu respuesta anterior:

BLOQUE 1: ESTILO PARENTAL

1. Cuando su hijo/a tiene un día libre, ¿qué tipo de actividades suele preferir para él/ella?
 - a. Actividades estructuradas (deportes, talleres).
 - b. Juego libre, pero con límite de tiempo/pantallas.
 - c. Decide por sí mismo/a sin intervención mía.
 - d. No suelo planificarlo.
2. Si su hijo/a le dice que está aburrido/a, ¿qué haría?
 - a. Le sugiero ideas activas (salir al parque, jugar a algo).
 - b. Le digo que encuentre algo por sí mismo, pero limito pantallas.
 - c. Le dejo elegir sin restricciones.
 - d. No me involucro.
3. ¿Cómo maneja los horarios de su hijo/a después del colegio?
 - a. Tenemos rutinas fijas (tiempo para tareas, deporte, etc.)
 - b. Flexibilidad, pero priorizo que haga algo de movimiento.
 - c. Él/ella gestiona su tiempo como quiere.
 - d. No seguimos horarios.
4. Respecto al estado de ánimo de su hijo/a en relación con la actividad física:
 - a. Estoy atento y hablamos sobre cómo se siente.
 - b. No intervengo, dejo que maneje sus emociones solo.
 - c. Exijo un buen ánimo sin importar cómo se sienta.
 - d. No presto atención a su estado emocional.
5. Si su hijo/a quiere abandonar un deporte o actividad física, ¿Cuál sería su reacción?
 - a. Insistiría en que termine el compromiso (temporada, curso).
 - b. Hablaría con él/ella para entender por qué y buscar alternativas.
 - c. Aceptaría su decisión sin preguntar.
 - d. No me enteraría, lo decide otro familiar.
6. Cuando su hijo/a se expresa que quiere ser deportista profesional:
 - a. Hablamos sobre las implicaciones y apoyo de manera realista.
 - b. Apoyo incondicionalmente cualquier decisión.
 - c. Decido por él/ella si es apropiado o no.
 - d. No muestro interés en sus aspiraciones.
7. ¿Cómo describiría las normas en casa sobre el uso de pantallas?

- a. Horarios fijos y restrictivos.
- b. Límites flexibles, pero con prioridad a actividades activas.
- c. Pocas normas, confío en su autocontrol.
- d. Sin normas establecidas.

BLOQUE 2: HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Practica usted algún deporte o actividad física regularmente?
 - a. Sí.
 - b. No.
2. ¿Con qué frecuencia practica actividad física o deporte usted mismo/a?
 - a. Diariamente.
 - b. 3-4 veces por semana.
 - c. 1-2 veces por semana.
 - d. Raramente o nunca.
3. ¿Qué tipo de actividad física o deporte practica habitualmente?
 - a. Cardio (correr, caminar, bicicleta, etc.).
 - b. Deportes de equipo.
 - c. Ejercicios de fuerza.
 - d. Otras.
 - e. Ninguna.
4. ¿Qué le motiva a hacer actividad física?
 - a. Salud o energía para estar con la familia.
 - b. Diversión o desconexión.
 - c. Obligación (médico o trabajo).
 - d. No me motiva especialmente.
5. ¿Cómo se siente después de hacer actividad física?
 - a. Satisfecho/a y con más energía.
 - b. Neutral, como una obligación cumplida.
 - c. Cansado/a o sin diferencia.
 - d. No hago, por eso no sé.
6. Si tiene un día muy ocupado, ¿qué es más probable que deje de lado?
 - a. El ejercicio.

- b. Otras tareas (redes sociales, TV, etc.).
 - c. No sacrifico ninguna, lo organizo todo.
- 7. ¿Qué frase se ajusta más a su rutina?
 - a. Prefiero moverme caminando o en bici para desplazarme.
 - b. Intento hacer algo activo los fines de semana.
 - c. Mi día a día mayormente es sedentario.
- 8. ¿Cree que su nivel de actividad física influye en el de su hijo/a?
 - a. Sí, mucho.
 - b. Algo.
 - c. No.

BLOQUE 3: ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA

- 1. ¿Con qué frecuencia anima a su hijo/a hacer ejercicio?
 - a. Diariamente.
 - b. Algunas veces por semana.
 - c. Rara vez.
 - d. Nunca.
- 2. De ser afirmativa la respuesta anterior, ¿Qué estrategias usa para motivarle?
 - a. Planificar actividades juntos.
 - b. Premios o refuerzos positivos.
 - c. No le motivo.
- 3. ¿Fomenta que su hijo/a participe en deportes organizados (equipos, clubes, etc.)
 - a. Sí, siempre.
 - b. A veces.
 - c. No.
- 4. ¿Realizan actividad física en familia?
 - a. Sí, semanalmente.
 - b. Ocasionalmente.
 - c. Nunca.
- 5. ¿Qué tipo de actividades hacen juntos?
 - a. Deportes (futbol, baloncesto, balonmano, senderismo, etc.).
 - b. Juegos activos (parque, bicicleta).

- c. No hacemos.
6. ¿Cómo es el ambiente durante estas actividades?
- a. Divertido y motivador.
 - b. Neutral, sin mucha interacción.
 - c. Tenso o forzado.
7. ¿Qué hace si su hijo/a pasa mucho tiempo inactivo/a?
- a. Le invito a hacer algo activo conmigo.
 - b. Le recuerdo que debería moverse, pero sin insistir.
 - c. No intervengo.
8. ¿Qué barreras cree que limitan a su hijo/a a hacer actividad física?
- a. Falta de tiempo.
 - b. Preferencia por pantallas.
 - c. Falta de interés.
 - d. Falta de instalaciones cercanas.
9. ¿Qué cambiaría para que su hijo/a fuera más activo/a?
- a. Más actividades familiares.
 - b. Más oferta deportiva en el colegio.
 - c. Menos uso de tecnología.
 - d. Nada, está bien como está.
10. Respecto a la salud de su hijo/a:
- a. Realizo chequeos regulares y fomento hábitos saludables.
 - b. Dejo que el niño/a decida si quiere ir al médico.
 - c. Le obligo a realizarse chequeos y a seguir una dieta.
 - d. No me preocupo por los chequeos.
11. En relación a las actividades deportivas en el colegio:
- a. Me intereso y participo activamente en su vida escolar.
 - b. Dejo que decida si quiere participar o no.
 - c. Exijo que participe en todas las actividades.
 - d. No me involucro.
12. En cuanto a la actividad física fuera del colegio:
- a. Fomento y facilito la participación en actividades variadas.
 - b. Permito que decida si quiere hacer algo o no.

- c. Le impongo actividades específicas sin considerar sus intereses.
- d. No me involucro.

5.4 RESULTADOS

El análisis de estos resultados se organiza presentando el **número** de encuestados, la **frecuencia** con la que realizan actividad física, la **duración** de las sesiones de ejercicio, la **motivación y percepción** que tienen respecto al ejercicio (incluyendo cómo se sienten después de hacerlo, si les gusta y si muestran interés por la competencia). También se analiza el **entorno en que hacen actividad física** (con quién, pertenencia a clubes, si practican fuera del horario escolar y el apoyo del colegio), los **estilos parentales y la implicación familiar** (como la promoción de la actividad física en casa, hacer ejercicio en familia o cuántos miembros son activos), y los **medios de transporte** que usan para ir al colegio junto con el **tiempo que tardan** en el trayecto.

5.4.1 3º EDUCACIÓN PRIMARIA

Perfil de la clase:

EDAD	CANTIDAD
8 años	10
9 años	1

GÉNERO	CANTIDAD
Mujer	6
Hombre	5
Total	11

Participaron **11 alumnos**, de los cuales **10 tienen 8 años (90.9 %)** y **1 tiene 9 años (9.1 %)**. En cuanto al género, **6 son niñas (54.5 %)** y **5 niños (45.5 %)**.

Sobre la **frecuencia con la que hacen ejercicio o deporte**, **2 alumnos (18.2 %)** dijeron que lo hacen todos los días, **1 (9.1 %)** dijo 4–5 veces por semana, **6 (54.5 %)** lo hacen 2–3 veces por

semana y **2 (18.2 %)** solo una vez por semana. Es una frecuencia bastante alta, ya que más del 80 % practica ejercicio al menos 2 veces por semana, con casi un 20% que lo hace a diario.

En cuanto a **la duración de las sesiones de ejercicio**, **0 alumnos (0 %)** dijeron que hacen menos de 30 minutos, pero **7 (63.6 %)** respondieron que duran entre 30 minutos y 1 hora, **2 (18.2 %)** que duran entre 1 y 2 horas y **2 (18.2 %)** más de 2 horas. Es decir, la mayoría hace sesiones moderadas de 30–60 minutos, lo que en principio es saludable para su edad.

Respecto a **si practican deporte fuera del horario escolar**, **4 (36.4 %)** afirmaron hacerlo más de 3 veces por semana y **7 (63.6 %)** entre 1 y 2 veces. Todos realizan AF fuera del colegio, aunque con distintas intensidades. En **gusto por el deporte**, **7 alumnos (63.6 %)** dijeron que sí les gusta y **4 (36.4 %)** respondieron a veces. Sobre **cómo se sienten después de hacer ejercicio**, **7 (63.6 %)** dijeron sentirse con más energía y **4 (36.4 %)** normal. Además, **todos (100 %)** afirmaron considerarse competitivos, lo que indica que hay un componente lúdico o de superación bastante presente. En cuanto a **las clases de Educación Física**, **5 dijeron que sí les gustan**, **4 que les da igual** y **3 que no**. Aun así, se ve un grupo dividido: hay quienes disfrutan la asignatura, quienes le es indiferente y quienes directamente no la valoran mucho.

Sobre **el entorno en el que suelen hacer ejercicio**, (respuestas múltiples) **5 (45.5 %)** dijeron que lo hacen solos, **5 (45.5 %)** con su familia, **3 (27.3 %)** con amigos y **2 (18.2 %)** con su equipo o club. Aunque 9 de ellos (**81.8 %**) dijeron pertenecer a un **club**, la práctica parece ser mayormente individual o con la familia.

En cuanto a **si la familia los anima a hacer deporte**, **2 (18.2 %)** contestaron que siempre, **4 (36.4 %)** dijeron a veces y **5 (45.5 %)** que no reciben ese tipo de apoyo. Respecto a **hacer actividad física en familia**, **3 (27.3 %)** dijeron que sí, **7 (63.6 %)** a veces y **1 (9.1 %)** que no. Por otro lado, a **quiénes son activos en la familia**, hay **6 madres (55 %)** que hacen deporte, frente a **3 padres (27 %)** y **3 hermanos/as (27 %)**.

En **transporte hacia el colegio**, **9 (81.8 %)** dijeron ir caminando y **2 (18.2 %)** en bicicleta. No hay nadie que use coche, transporte público u otro medio. Sobre **la distancia o el tiempo del trayecto**, **7 (63.6 %)** la gran mayoría afirmaron tardar entre 5 y 10 minutos, **1 (9.1 %)** entre 20 y 30 minutos y **3 (27.3 %)** entre 30 minutos y 1 hora. Aquí se observa que casi todos viven cerca del colegio, aunque algún que otro alumno tiene una distancia más larga.

Por último, en cuanto a **si creen que el colegio promueve suficiente actividad física**, **8 (72.7 %)** dijeron que sí y **3 (27.3 %)** consideraron que podría haber más.

En conclusión, este grupo es bastante activo: todos los alumnos hacen deporte fuera del horario escolar, varios de ellos incluso todos los días y casi la mitad al menos 2–3 veces por semana. Las sesiones suelen durar máximo una hora en la mayoría, lo cual es positivo. También hay un alto nivel de pertenencia a clubes (81.8 %), aunque esta práctica suele ser individual o familiar más que en equipo. En cuanto a la asignatura de EF, la mitad opina de manera positiva y la otra mitad de manera negativa o neutra, y aunque todos se consideran competitivos y casi todos disfrutan el deporte. El apoyo familiar no siempre está, menos de un cuarto de la clase recibe apoyo constante. El camino al colegio es a pie y corto, pero con algunos alumnos que tienen trayectos más largos. En general, los hábitos son bastante activos, aunque con cierto margen de mejora en la motivación familiar y la promoción de la actividad en grupo.

5.4.2 4º y 5º EDUCACIÓN PRIMARIA

EDAD	CANTIDAD
9 años	1
10 años	8
11 años	6

GÉNERO	CANTIDAD
Mujer	7
Hombre	8
Total	11

Perfil de la clase: compuesto por **15 alumnos** en total. De ellos, hay **8 niños (53.3 %)** y **7 niñas (46.7 %)**. En cuanto a la edad, un alumno tiene **9 años (6.7 %)**, ocho tienen **10 años (53.3 %)** y seis tienen **11 años (40.0 %)**.

Respecto a la frecuencia con que hacen ejercicio o deporte en la semana, **6 alumnos (40.0 %)** hacen deporte todos los días, **5 (33.3 %)** lo hacen 4–5 veces por semana, **2 (13.3 %)** dijeron 2–3 veces y otros **2 (13.3 %)** afirmaron hacerlo solo una vez por semana, así que todos tienen al menos una práctica semanal. En conjunto, 11 de 15 hacen actividad física 4 o más veces por semana, siendo esto un nivel bastante alto para su edad.

En cuanto a la **duración de las sesiones de ejercicio**, **1 alumno (6.7 %)** hace menos de 30 minutos, **4 (26.7 %)** entrenan entre 30 minutos y 1 hora, **6 (40.0 %)** hacen sesiones de 1 a 2 horas y **4 (26.7 %)** entrenan más de 2 horas. Esto dice que la mayoría (66.7 %) hace sesiones de al menos una hora, siendo un volumen de práctica considerable.

Sobre si **hacen deporte fuera del colegio**, **5 alumnos (33.3 %)** lo hacen más de 3 veces por semana, **7 (46.7 %)** dijeron entre 1 y 2 veces, y **3 (20.0 %)** no hacen nada fuera del horario escolar. Así, el **80 %** al menos hace algo fuera del colegio, pero con bastante variación en la intensidad.

Respecto a si **les gusta hacer deporte**, **12 de 15 alumnos (80.0 %)** contestaron que sí, mientras **3 (20.0 %)** dijeron a veces. Además, sobre **cómo se sienten después** de hacerlo, **11 (73.3 %)** afirmaron sentirse con más energía, mientras que **2 (13.3 %)** dijeron sentirse normales y otros **2 (13.3 %)** dijeron sentirse cansados o aburridos. Sobre la **competitividad**, **14 (93.3 %)** dijeron ser competitivos y solo **1 (6.7 %)** dijo que no se considera así.

En cuanto a las **clases de Educación Física**, **14 alumnos (93.3 %)** respondieron que **sí les gustan**, y solo **1 (6.7 %)** dijo que no. Sobre si el **colegio promueve suficiente actividad física**, **13 (86.7 %)** afirmaron que sí, mientras **2 (13.3 %)** creen que podría promover más. Además, cuando se les preguntó si podría haber **más actividades deportivas**, **11 (73.3 %)** dijeron que sí y **4 (26.7 %)** respondieron que les daba igual. Esto permite ver que aunque la mayoría valora el esfuerzo del colegio, también hay los alumnos demandan la ampliación de la oferta deportiva.

Respecto a la **pertenencia a clubes o equipos deportivos**, **6 alumnos (40.0 %)** dijeron que actualmente pertenecen a uno, **6 (40.0 %)** dijeron que antes pertenecían y **3 (20.0 %)** que no han pertenecido nunca. Por tanto, más de la mitad ha tenido experiencia de club en algún momento, aunque no todos siguen activos ahora.

Sobre el **apoyo familiar**, **9 alumnos (60.0 %)** dijeron que su familia siempre los anima a hacer deporte, y los otros **6 (40.0 %)** respondieron que lo hace a veces. Esto demuestra un apoyo familiar muy general y positivo.

En el apartado de **transporte escolar** (múltiples opciones), **11 alumnos (73.3 %)** dijeron que van caminando y **6 (40.0 %)** en coche. En cuanto a la **distancia o tiempo de trayecto**, **8 (53.3 %)** afirmaron que tardan entre 5 y 10 minutos, **6 (40.0 %)** entre 10 y 20 minutos, y **1 (6.7 %)** entre 20 y 30 minutos, lo que indica que casi todos viven relativamente cerca, con trayectos cortos y accesibles.

En conclusión, este grupo muestra hábitos de AF bastante recurrentes. Casi tres cuartas partes hacen ejercicio al menos 4 veces por semana, y dos tercios tienen sesiones de al menos una hora, lo que indica un nivel alto para su edad. El 80 % hace deporte también fuera del colegio, aunque con distinta frecuencia. Prácticamente todos dicen que les gusta hacer deporte y se sienten con más energía tras hacerlo. Hay un alto gusto por las clases de EF y la mayoría está de acuerdo con que el colegio fomenta la actividad física, aunque desean más oferta deportiva. El apoyo familiar es notable, con una totalidad de alumnos que reconoce recibir ánimo y apoyo. Por último, la llegada al centro es mayoritariamente a pie con trayectos cortos que facilitan el mantenimiento de hábitos activos en el día a día.

5.4.3 6º EDUCACIÓN PRIMARIA

Perfil de la clase:

EDAD	CANTIDAD
9 años	1
10 años	8
11 años	6

GÉNERO	CANTIDAD
Mujer	7
Hombre	8
Total	11

Perfil de la clase: formado por **12 alumnos** de 6.º de primaria, con edades de entre **6 de 11 años (50 %)** y **6 de 12 años (50 %)**. Hay **7 chicos (58.3 %)** y **5 chicas (41.7 %)**.

Sobre la frecuencia semanal con la que hacen ejercicio, **7 alumnos (58.3 %)** hacen ejercicio todos los días, **3 (25.0 %)** lo hacen 4–5 veces por semana y **2 (16.7 %)** lo hacen 2–3 veces por semana. Por tanto, hay una frecuencia muy alta, con más del 80 % practicando 4 veces o más por semana. **En cuanto a la duración de las sesiones de ejercicio**, **1 alumno (8.3 %)** hace menos de 30 minutos, **4 (33.3 %)** entre 30 minutos y 1 hora, **2 (16.7 %)** entre 1 y 2 horas y **5**

(41.7 %) más de 2 horas. Esto quiere decir que entorno a la mitad de la clase (58.4 %) hace sesiones de más de una hora.

Sobre la realización de deporte fuera del colegio, 7 alumnos (58.3 %) hacen más de 3 veces por semana, 4 (33.3 %) lo hacen entre 1 y 2 veces por semana y 1 (8.3 %) no hace nada fuera del horario escolar. Esto indica que más del 90 % de los alumnos están activos fuera del colegio, aunque sea ocasionalmente.

Respecto a si pertenecen a un club o equipo, 4 alumnos (33.3 %) dijeron que sí pertenecen, 5 (41.7 %) dijeron que no, y 3 (25.0 %) que antes sí pero ahora mismo ya no. Aunque muchos de ellos ya no están en clubes, se puede observar que la gran mayoría han estado en uno o al menos cuenta con la experiencia de lo que es estar en un equipo por un período de tiempo.

En su tiempo libre (respuestas múltiples), **2 (16.7 %) señalaron que no hacen nada en especial, 4 (33.3 %) juegan al aire libre, 3 (25.0 %) leen o dibujan y 5 (41.7 %) salen a la calle.** Esto refleja los cambios y la diversidad de gustos y preferencias que comienzan a aparecer a estas edades. Los alumnos más sociables y aquellos con tendencia más alta a realizar deporte son los que ocupan su tiempo a estar en la calle o al aire libre.

En relación a **con quién suelen hacer ejercicio** (también con opción de elegir varias): **2 alumnos (16.7 %) dijeron con su equipo, 3 (25.0 %) que suelen hacerlo solos, 6 (50.0 %) con la familia y 6 (50.0 %) con amigos.** La diversidad de respuestas deja ver que es un grupo bastante activo socialmente compartiendo los momentos con su entorno. **Ligado al apoyo familiar, 7 alumnos (58.3 %) confirmaron que su familia siempre los anima a hacer deporte, 3 (25.0 %) dijeron a veces y 2 (16.7 %) dijeron que no los anima.** Aquí se ve que el apoyo es alto, pero no por parte de todas las familias.

Sobre quiénes en la familia hacen deporte, 10 (83.3 %) dijeron que sí tienen familiares que practican, 1 (8.3 %) dijo que no y 1 (8.3 %) que no lo sabe. Respecto a la **actividad física en familia, 6 (50.0 %) afirmaron hacer ejercicio juntos, 4 (33.3 %) que a veces y 2 (16.7 %) que nunca.** Aunque la mitad ya tiene el hábito, hay un rango de mejora para que más familias lo hagan de manera conjunta.

Sobre el transporte escolar (varias opciones), **11 alumnos (91.7 %) van caminando, 1 (8.3 %) utiliza bici, 1 (8.3 %) recurre al transporte público, 4 (33.3 %) se desplazan en coche y 1 (8.3 %) usa otro medio.** Caminar es la opción más frecuente, lo que también contribuye a que mantengan una AF más regular. **Sobre el tiempo de trayecto, 9 alumnos (75.0 %) tardan entre**

5 y 10 minutos, **2 (16.7 %)** entre 10 y 20 minutos y **1 (8.3 %)** entre 20 y 30 minutos. Es decir, la mayoría vive muy cerca del colegio, en los alrededores.

Respecto a las clases de Educación Física, todos los alumnos (12; 100 %) afirmaron que les gustan, mostrando una opinión totalmente positiva. Al preguntar si el colegio **promueve suficiente actividad física**, **10 (83.3 %)** respondieron que sí y **2 (16.7 %)** creían que podría haber más. Además, cuando se les preguntó si **creen que debería haber más actividades deportivas**, **11 (91.7 %)** consideraron que sí y **1 (8.3 %)** dijo que no.

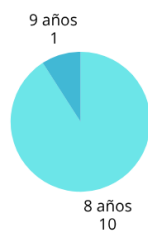
Por último, sobre si **son competitivos**, **4 alumnos (33.3 %)** se consideran competitivos, **6 (50.0 %)** dijeron que les da igual y **2 (16.7 %)** dijeron que no. Esto muestra que, aunque hay competencia, también hay muchas personas que no se sienten tan motivadas a serlo.

En conclusión, este grupo tiene un nivel de actividad física bastante alto: casi un 60 % hace ejercicio todos los días y más del 90 % al menos 2-3 veces por semana. Las sesiones suelen ser largas, con más de la mitad haciendo más de una hora. La mayoría practica también fuera del colegio, aunque no todos pertenecen a un club formal. El entorno familiar es mayormente implicado, más de tres cuartos de la clase afirma que tienen familiares activos y que reciben apoyo y motivación constante o frecuente. Además, caminar es el principal medio para ir al colegio, con trayectos cortos que facilitan el movimiento diario. Las clases de EF les gustan a todos y todos opinan que podría haber más actividades, lo cual es bueno para potenciar los hábitos que ya hay.

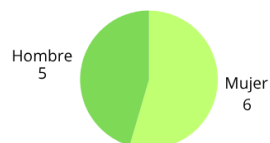
5.4.4 GRÁFICOS

3º E.P.

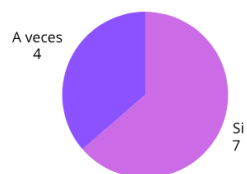
¿Cuántos años tienes?



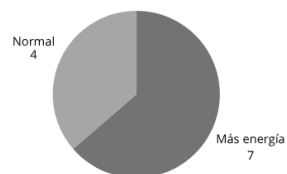
Cuál es tu sexo:



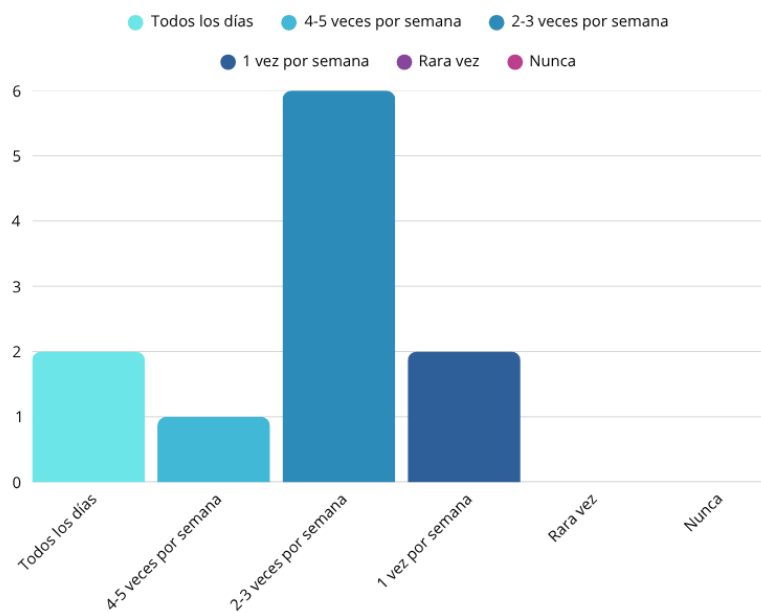
¿Te gusta hacer deporte o actividad física?



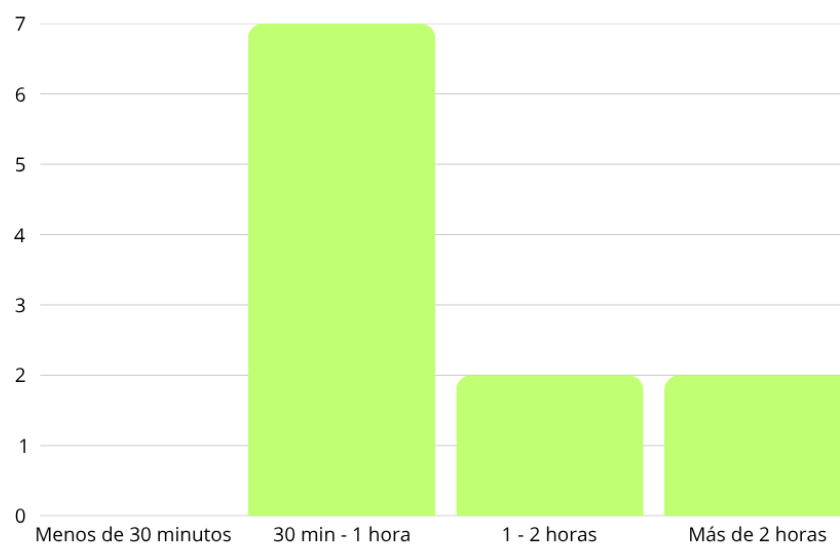
¿Cómo te sientes después de hacer



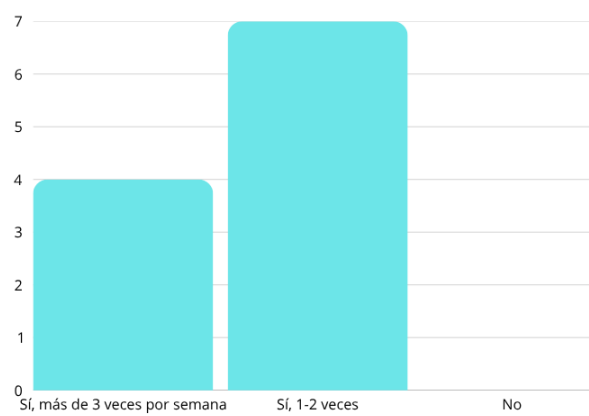
¿Con qué frecuencia haces ejercicio o deporte?



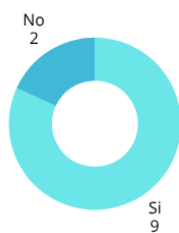
¿Cuántos minutos/horas haces ejercicio aproximadamente?



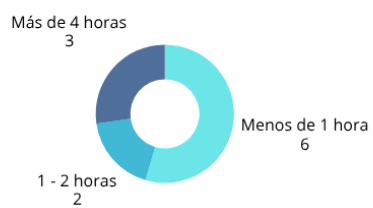
¿Practicas deporte fuera del colegio?



Pertenecen a un club o equipo:



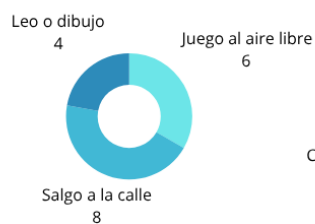
Tiempo sentado



Tiempo de uso de pantallas



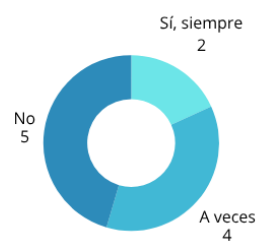
Que hago en mi tiempo libre



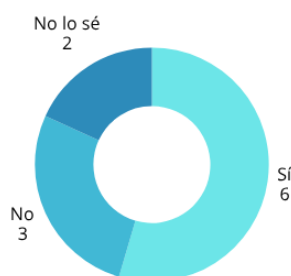
¿Con quién haces ejercicio mas a menudo?



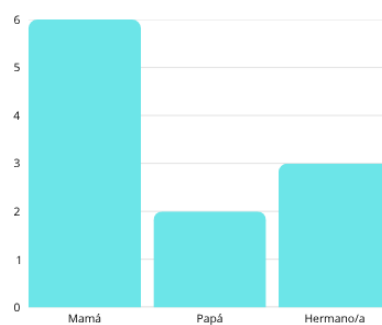
¿Tu familia te anima?



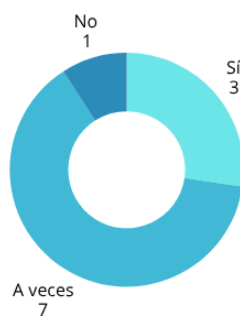
familiares que hacen deporte



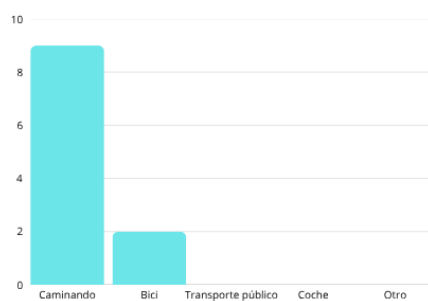
quien



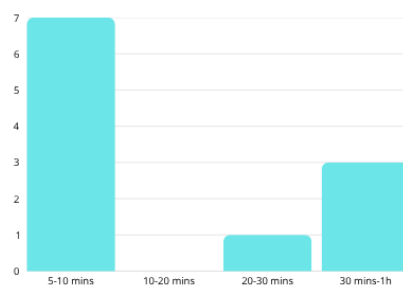
actividad física en familia



¿Cómo vas al colegio?



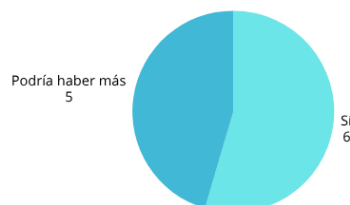
¿Cuánta distancia hay?



¿Te gustan las clases de EF?



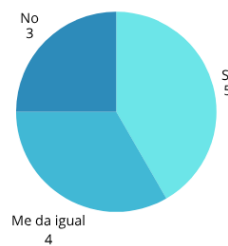
¿El cole promueve suficiente AF?



Más actividades deportivas



¿Competitivo?

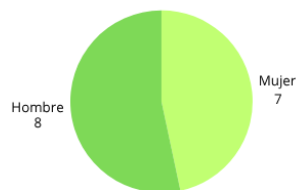


4º y 5º E.P.

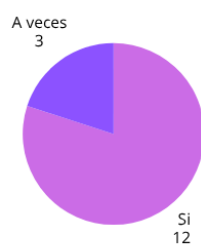
¿Cuántos años tienes?



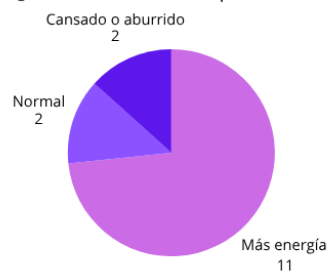
Cuál es tu sexo:



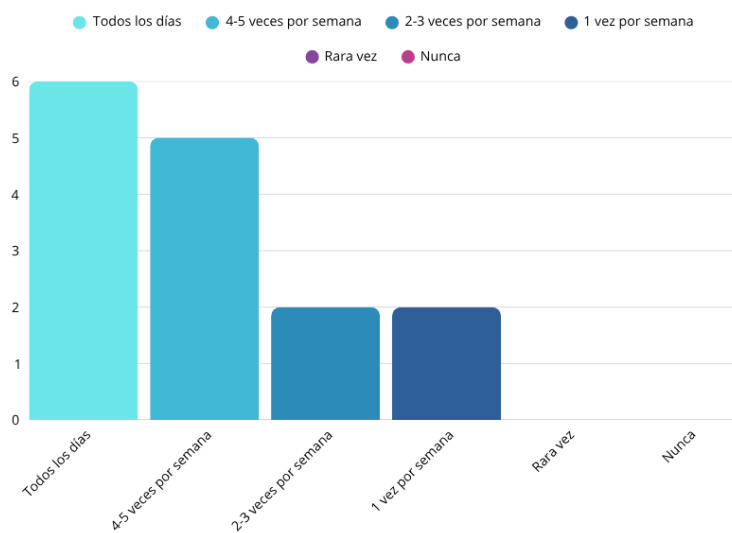
¿Te gusta hacer deporte o actividad física?



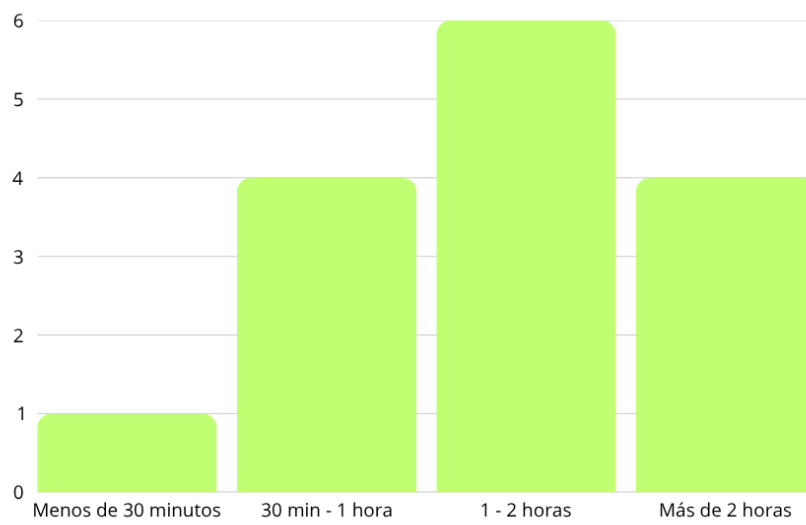
¿Cómo te sientes después de hacer



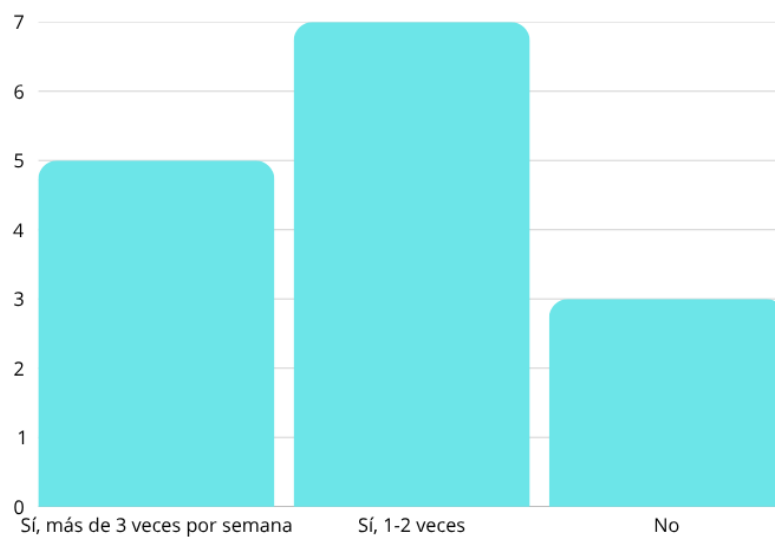
¿Con qué frecuencia haces ejercicio o deporte?



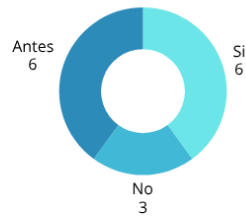
¿Cuántos minutos/horas haces ejercicio aproximadamente?



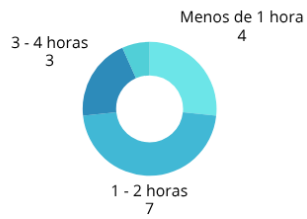
¿Practicas deporte fuera del colegio?



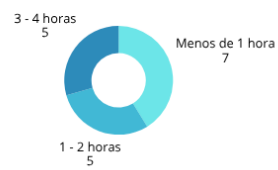
Pertenecen a un club o equipo



Tiempo sentado



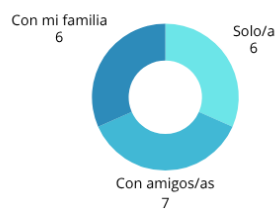
Tiempo de uso de pantallas



¿Qué hago en mi tiempo libre?



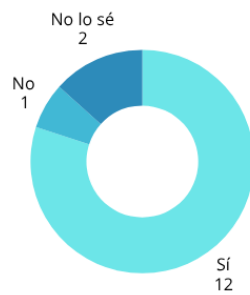
¿Con quién haces ejercicio mas a menudo?



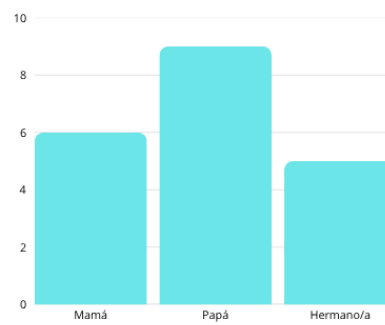
Tu familia te anima?



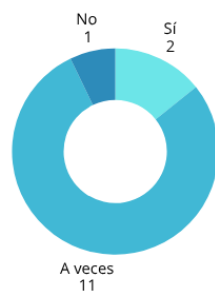
familiares que hacen deporte



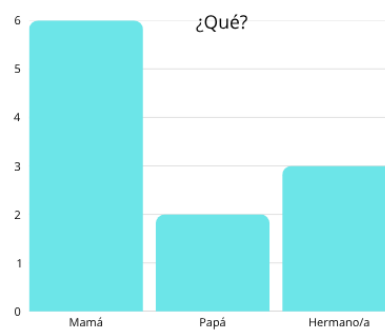
quien



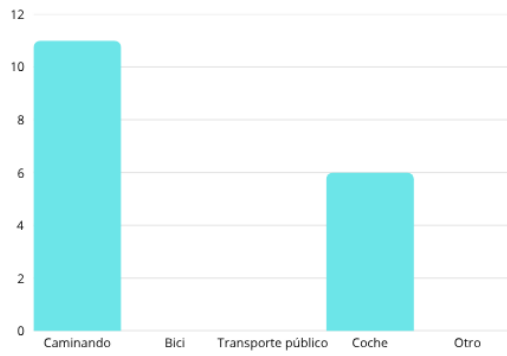
actividad fisica en familia



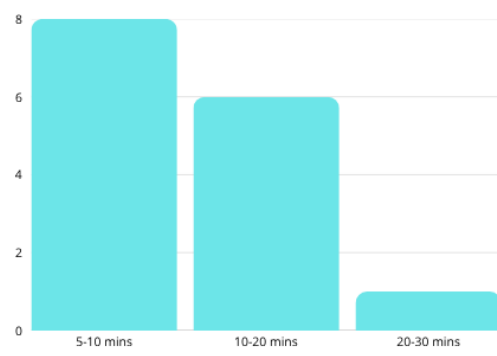
¿Qué?



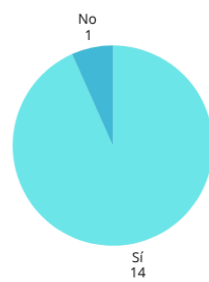
¿Cómo vas al colegio?



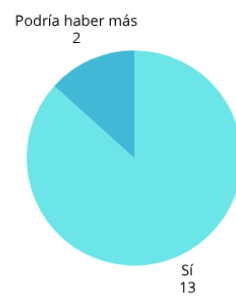
¿Cuánta distancia hay?



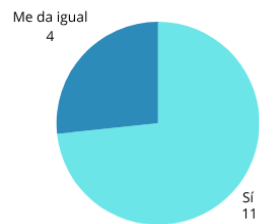
¿Te gustan las clases de EF?



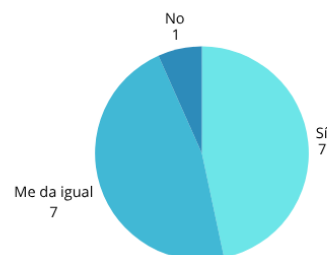
el cole promueve suficiente AF



Más actividades deportivas



eres competitivo

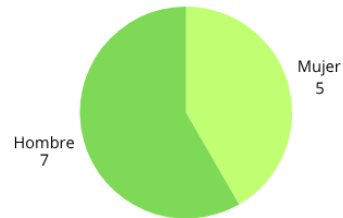


6° E.P.

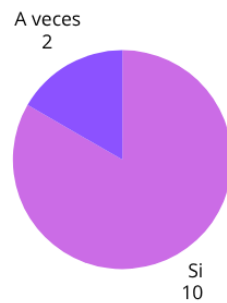
¿Cuántos años tienes?



Cuál es tu sexo:



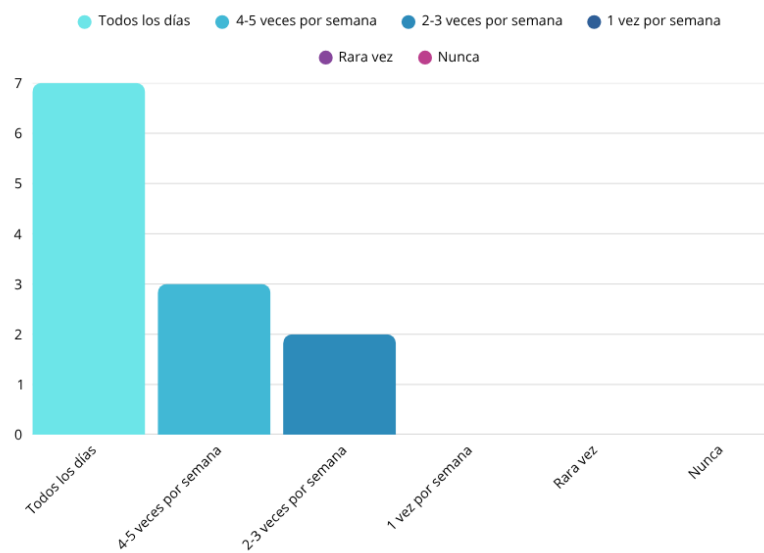
¿Te gusta hacer deporte o actividad física?



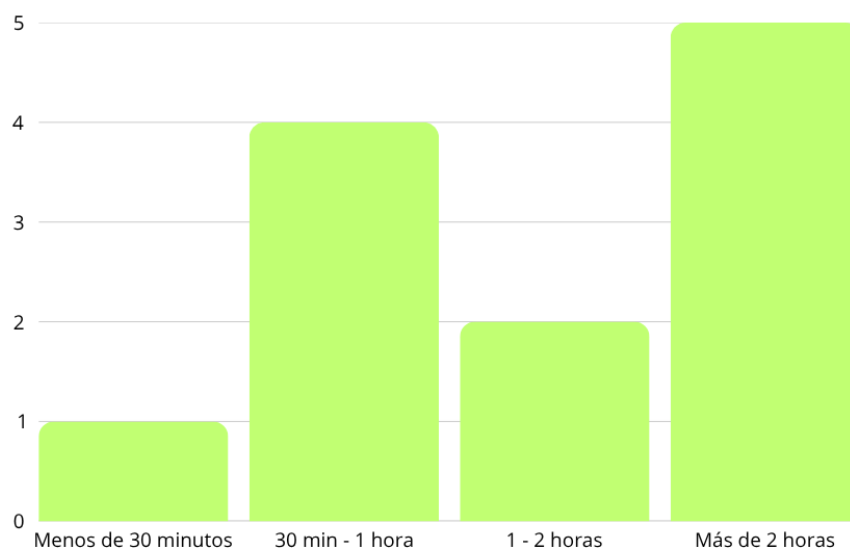
¿Cómo te sientes después de hacer



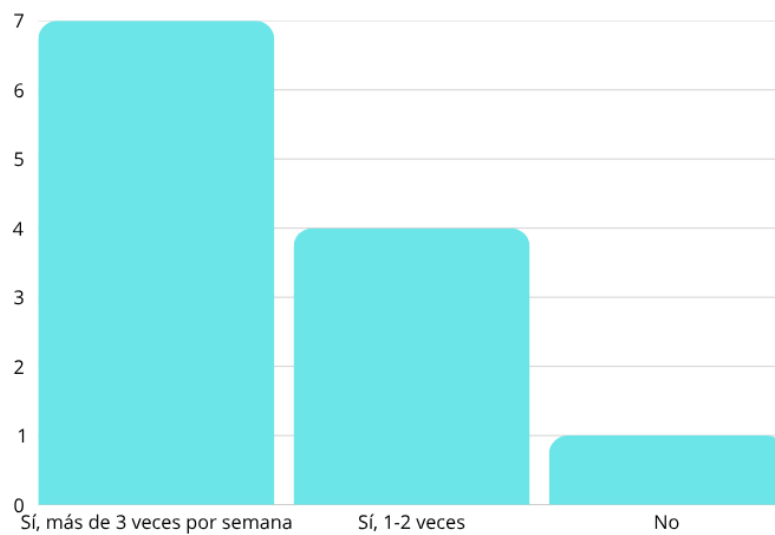
¿Con qué frecuencia haces ejercicio o deporte?



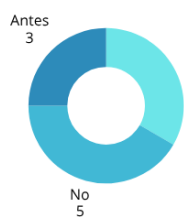
¿Cuántos minutos/horas haces ejercicio aproximadamente?



¿Practicas deporte fuera del colegio?



Pertenecen a un club o equipo



Tiempo sentado



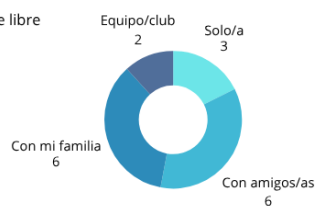
Tiempo de uso de pantallas



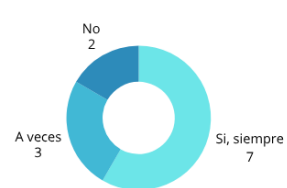
Que hago en mi tiempo libre



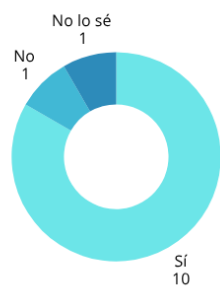
Con quién haces ejercicio mas a menudo



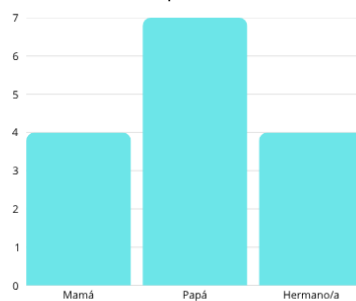
Tu familia te anima?



familiares que hacen deporte



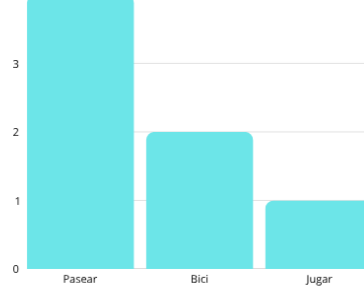
quien



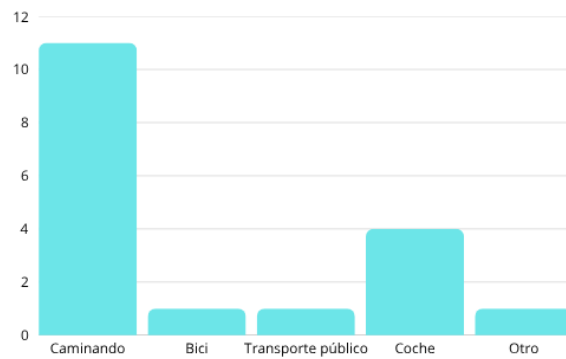
actividad fisica en familia



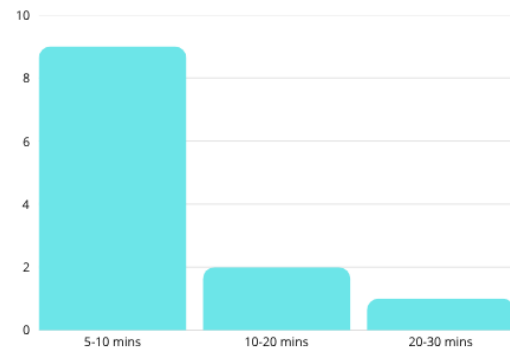
¿Qué?



¿Cómo vas al colegio?



¿Cuánta distancia hay?

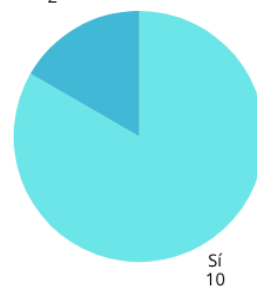


¿Te gustan las clases de EF?

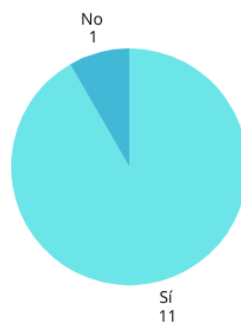


el cole promueve suficiente AF

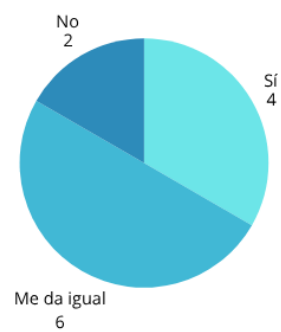
Podría haber más



Más actividades deportivas



eres competitivo



5.4.5 CONCLUSIONES

Según los datos obtenidos, primero haré un análisis comparativo general entre los tres cursos: 3°, 4°-5° y 6°.

TABLA 1: Frecuencia semanal de ejercicio

CURSO	% TODOS LOS DÍAS	% 4-5 VECES	% ≥4 VECES/SEMANA
3°	18.2 %	9.1 %	27.3 %
4°-5°	40.0 %	33.3 %	73.3 %
6°	58.3 %	25.0 %	83.3 %

TABLA 2: Duración de las sesiones

CURSO	% <30 MIN	% 30-60 MIN	% 1-2 H	% >2 H	% ≥1 H (SUMA)
3°	0 %	63.6 %	18.2 %	18.2 %	36.4 %
4°-5°	6.7 %	26.7 %	40.0 %	26.7 %	66.7 %
6°	8.3 %	33.3 %	16.7 %	41.7 %	58.4 %

TABLA 3: Deporte fuera del horario escolar

CURSO	% ≥3 VECES/SEMANA	% 1-2 VECES/SEMANA	% NADA FUERA
3°	36.4 %	63.6 %	0 %
4°-5°	33.3 %	46.7 %	20.0 %
6°	58.3 %	33.3 %	8.3 %

TABLA 4: Gusto por el deporte y EF

CURSO	% LES GUSTA EL DEPORTE	% LES GUSTA EF
3°	63.6 %	50 %
4°-5°	80.0 %	93.3 %
6°	100 %	100 %

TABLA 5: Apoyo familiar

CURSO	% FAMILIA SIEMPRE LOS ANIMA	% A VECES	% NO LOS ANIMA
3°	18.2 %	36.4 %	45.5 %
4°-5°	60.0 %	40.0 %	0 %
6°	58.3 %	25.0 %	16.7 %

TABLA 6: Pertenencia a clubes

CURSO	% ACTUALMENTE PERTENECEN	% ANTES PERTENECÍAN	% NUNCA
3°	81.8 %	—	18.2 %
4°-5°	40.0 %	40.0 %	20.0 %
6°	33.3 %	25.0 %	41.7 %

TABLA 7: Competitividad

CURSO	% COMPETITIVOS	% INDIFERENTES	% NO
3º	100 %	0 %	0 %
4º-5º	93.3 %	6.7 %	0 %
6º	33.3 %	50.0 %	16.7 %

A partir del análisis comparativo de los 3 cursos, se puede observar que los **estilos parentales** tienen gran influencia en los hábitos de AF y deporte de los hijos.

Primeramente, en 3º el apoyo familiar es bastante bajo y desigual, menos de un cuarto de las familias anima siempre a sus hijos, mientras que casi la mitad directamente no los anima. Esto deja entrever la presencia de estilos permisivos e incluso negligentes en buena parte de la clase, donde por las respuestas se aprecia que hay afecto por parte de los padres, pero ausencia de normas o control. Frente a esto, es sorprendente ver que todos los alumnos hagan deporte fuera del colegio y que casi todos pertenezcan a clubes, lo que da a entender que esta práctica se sostiene gracias al entorno, es decir, gracias a los entrenadores o los propios compañeros/amigos y no tanto por la familia. Una característica llamativa es que todos se consideran competitivos, lo que podría indicar que puede haber casos de presión o exigencia (más propia de un estilo autoritario).

Por el contrario, en 4º y 5º se observa un alto grado y predominio del estilo democrático. El 60% de las familias anima siempre a sus hijos y el restante lo hace casi siempre, no hay nadie que tenga ausencia de este apoyo. Como bien mencionaba en el marco teórico, este estilo destaca por combinar el afecto, la comunicación y normas claras. Esto queda reflejado en las actitudes y hábitos de este grupo: casi tres cuartas partes de la clase hacen AF mínimo 4 veces por semana, y el resto realizan sesiones de más de una hora. Además, destacar que el gusto por las clases y la asignatura de EF es altísimo, y en consonancia, la gran mayoría están a favor de ampliar la oferta de actividades a realizar. Tras todo este abanico de alumnos positivos y con altos niveles de actividad, no queda exento comentar que todo queda plasmado ante el alto nivel competitivo, aparentemente bien encauzado, ya que se relaciona más con la motivación y el

disfrute que con la presión. En resumen, las familias de estos alumnos no solo les apoyan, sino que desarrollan y potencian la práctica deportiva desde un ambiente sano.

Por último, en 6º se mantiene el predominio democrático, aunque con más variables. Si bien más de la mitad del grupo recibe siempre apoyo familiar, hay porcentaje que lo recibe a veces e incluso nunca. Aunque la proporción en cuanto de familias activas y práctica de AF es alta, no todos pertenecen a clubes, e incluso hay alumnos que han dejado de hacerlo. Sin embargo, el nivel de actividad sigue siendo muy alto, ya que más del 80% de la clase realiza ejercicio mínimo 4 días a la semana y con sesiones largas. El gusto por la asignatura de EF se mantiene intacto al curso anterior, a todos les gusta y de la misma manera, quieren más actividades. Al contrario, algo notorio es que el nivel de competitividad baja bastante, dando a pensar que el deporte se comienza a ver más como algo social y compartido con amigos y familia, que como algo exigente.

Finalmente, en relación con los objetivos planteados al comienzo de este Trabajo de Fin de Grado, el análisis muestra que:

Estilos parentales: influencia, implicación y diferencias.

El estilo democrático se relaciona directamente con mejores hábitos deportivos: hay más frecuencia, sesiones más largas, mayor gusto y constancia. En cambio, los estilos permisivo y negligente generan ausencia de actividad estructurada y dependencia de factores externos, pudiendo dar lugar al abandono. Y el estilo autoritario aparece puntualmente como presión excesiva.

No todos los padres se involucran igual. Aun así, incluso un apoyo moderado, como interesarse o acompañarlos, ya tiene un impacto positivo.

Sobre el contexto familiar.

Destaca sobre todo el papel del afecto, y posteriormente, la comunicación y las normas en la relación entre padres e hijos.

Sobre el compromiso de los alumnos.

En general, los hijos tienen un compromiso medio con el deporte, aunque varía según la edad, el género o el contexto personal de cada uno. Se ha visto que quienes sienten más apoyo de sus padres suelen tener más constancia y mejor actitud hacia la actividad física.

6 BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- Arévalo, F., De la Cruz-Sánchez, D., y Feu, S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 263-272. <http://ojs.e-balonmano.com/index.php/revista/article/view/411/pdf>
- Barbosa, S., & Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, 25, 141-159. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6369972.pdf>
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2) <https://doi.org/10.1037/h0030372>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Paidós.
- Bronfenbrenner, U., y Morris, P. A. (2006). The bioecological model of human development. En R. M. Lerner & W. Damon (Eds.), *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* (Vol. 1, pp. 793-828). John Wiley & Sons. <https://tinyurl.com/22u2hxm6>
- Carrera Moreno, D. (2015). Taxonomías sobre motricidad humana. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 20(204). <https://www.efdeportes.com/efd204/taxonomias-sobre-motricidad-humana.htm>
- Consejería de Educación. (2022). *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, 30 de septiembre de 2022. <https://bocyl.jcyl.es/eli/es-cl/d/2022/09/29/38/>

- Eisenberg, N., Cumberland, A., y Spinrad, T. L. (1998). Parental Socialization of Emotion. *Psychological Inquiry*, 9(4), 241–273.
https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_1
- García Bacete, F. J., & Moliner Miravet, L. (2006). Comunicación cooperativa entre la familia y la escuela: Un programa para la acción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 327-336. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311029.pdf>
- Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós. España, Barcelona.
<https://iuymca.edu.ar/wp-content/uploads/2022/01/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Instituto Europeo de Educación. (2021, 1 de septiembre). *Los 4 estilos parentales*. Instituto Europeo De Educación. <https://ieeducacion.com/estilos-parentales/>
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-child interaction. In E. M. Hetherington & P. H. Mussen (Eds.), *Handbook of child psychology: Socialization, personality, and social development* (Vol. 4, pp. 1–101). Wiley.
https://ebook.app.hcu.edu.gh/wp-content/uploads/2024/10/Richard-M.-Lerner-Marc-H.-Bornstein-Tama-Leventhal-Handbook-of-Child-Psychology-and-Developmental-Science-vol.-4_-Ecological-Settings-and-Processes.-4-Wiley-2015.pdf
- Martín, N., Cueli, M., Cañamero, L. M., y González-Castro, P. (2022) *¿Qué Sabemos Sobre los Estilos Educativos Parentales y los Trastornos en la Infancia y Adolescencia? Una Revisión de la Literatura*. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 44-53.
<https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/215.pdf>
- McCrindle, M. (2021). *Generación alfa*. Hachette Uk.
https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Rc4ZEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=Generación+C3%B3n+Alfa,++Mark+McCrindle+&ots=vXyCL8IuH0&sig=726he3PiLfw0eg1lZKaIsQn_-Q#v=onepage&q&f=false

- Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2022). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boletín Oficial del Estado, 52, de 2 de marzo de 2022, páginas 25381 a 25500. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/03/01/157>
- Ministerio de la Presidencia, Relaciones con las Cortes y Memoria Democrática. (2020). *Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)*. Boletín Oficial del Estado, 340, de 30 de diciembre de 2020, páginas 122868 a 122953. <https://www.boe.es/eli/es/lo/2020/12/29/3>
- Ministerio de Sanidad y Consumo & Ministerio de Educación y Ciencia. (2007). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: Guía para todas las personas que participan en su educación*. Ministerio de Sanidad y Consumo.
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspanol.pdf>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices mundiales sobre actividad física y comportamiento sedentario*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Padilla Camacho, A. M. P., & Ceja, M. S. (2022). La importancia de la inteligencia emocional en educación primaria. *Formación Estratégica*, 6(02), 60–75.
<https://formacionestrategica.com/index.php/foes/article/view/88>
- Real Academia Española. (s. f.). *Deporte*. En *Diccionario de la lengua española* (23.^a ed.). Recuperado el 30 de junio de 2025, de <https://dle.rae.es/deporte>

Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1-2), 7-66.

[https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-0355%28200101/04%2922%3A1%3C7%3A%3AAID-IMHJ2%3E3.0.CO%3B2-N)

[0355%28200101/04%2922%3A1%3C7%3A%3AAID-IMHJ2%3E3.0.CO%3B2-N](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/1097-0355%28200101/04%2922%3A1%3C7%3A%3AAID-IMHJ2%3E3.0.CO%3B2-N)

Teques, P., & Serpa, S. (2009). Implicación parental: Adaptación de un modelo teórico al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 18(2), 235–252.

<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119253007.pdf>

Vázquez, S. Los 4 estilos de crianza de Diana Baumrind. GoStudent Insights.

<https://insights.gostudent.org/es/diana-baumrind-teoria-estilos-de-crianza>