

**TRABAJO FIN DE GRADO**  
**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA /**  
**MENCIÓN EDUCACIÓN FÍSICA**



**Universidad de Valladolid**

FACULTAD DE EDUCACIÓN DE SEGOVIA

*ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN EDAD  
ESCOLAR EN TERRITORIOS RURALES DE  
LA PROVINCIA DE SEGOVIA*

**AUTOR: CARLOS GARCÍA GARCÍA**

**TUTORA ACADÉMICA: TERESA FUENTES NIETO**

**Curso Académico 2019 - 2020**

# RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado consiste en una investigación que tiene como objetivo conocer la actividad física y el deporte que realizan los escolares que residen en territorios rurales de la provincia de Segovia. Además, pretende conocer las actividades físico-deportivas que se desarrollan fuera del entorno escolar, así como las posibilidades de realizarlas en un ámbito rural de la provincia de Segovia. Para este trabajo se ha utilizado una metodología cuantitativa mediante un cuestionario online con preguntas cerradas de selección múltiple, exceptuando alguna pregunta abierta. Para conocer y profundizar más sobre la temática se ha desarrollado una fundamentación teórica sobre la actividad física extraescolar, la promoción y hábitos saludables de la actividad física, la iniciación deportiva, la clasificación del deporte, el deporte en edad escolar, la escuela rural y las instalaciones y posibilidad de realizar actividades físico-deportivas. Entre las principales conclusiones destacan los altos niveles de práctica deportiva de los escolares de los territorios rurales, la presencia de espacios para la realización de actividades físico-deportivas en la mayoría de los municipios de Segovia y la preferencia por realizar actividad física al aire libre.

**Palabras clave:** Actividad Física, deporte, rural, escolar, actividades físico-deportivas.

# ABSTRACT

This Final Degree Project consists of an investigation that aims to know the physical activity and sport carried out by schoolchildren residing in rural territories in the province of Segovia. In addition, it aims to know the physical-sports activities that take place outside the school environment, as well as the possibilities of carrying them out in a rural area in the province of Segovia. For this work, a quantitative methodology has been used through an online questionnaire with multiple-choice closed questions, except for some open-ended questions. To know and deepen more on the subject, a theoretical foundation has been developed on extracurricular physical activity, the promotion and healthy habits of physical activity, sports initiation, the classification of sport, school-age sports, rural schools and facilities and possibility of physical and sports activities.

Among the main conclusions, the high levels of sports practice by schoolchildren in rural areas, the presence of spaces for physical and sports activities in most of the municipalities of Segovia, and the preference for physical activity outdoors.

**Key Word:** Physical Activity, sport, rural, school, physical-sports activities.

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	6
2.	OBJETIVOS .....	9
3.	JUSTIFICACIÓN DEL TEMA .....	10
4.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES.....	12
4.1	ACTIVIDAD FÍSICA .....	12
4.1.1	DEFINICIÓN.....	12
4.1.2	ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR .....	12
4.1.3	ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR .....	13
4.1.4	PROMOCIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES DE ACTIVIDAD FÍSICA.....	14
4.2	DEPORTE .....	16
4.2.1	DEFINICIÓN.....	16
4.2.2	CLASIFICACIÓN.....	16
4.2.3	INICIACIÓN DEPORTIVA .....	18
4.2.4	DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.....	19
4.3	LA ESCUELA RURAL .....	20
4.3.1	EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ESCUELA RURAL.....	20
4.4	INSTALACIONES Y POSIBILIDAD DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS .....	21
5.	METODOLOGÍA.....	23
5.1	MUESTRA PARTICIPANTE .....	24
6.	RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	27
7.	DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	35
8.	CONCLUSIONES .....	38
8.1	FUTURAS VÍAS DE INVESTIGACIÓN .....	39
8.2	LIMITACIONES DEL TRABAJO .....	39
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	41

# ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Chicas y chicos _____	24
Figura 2. Curso escolar _____	25
Figura 3. Territorios en los que residen _____	25
Figura 4. Desplazamiento al colegio _____	27
Figura 5. Satisfacción por el deporte _____	28
Figura 6. Horas diarias de deporte _____	28
Figura 7. Deporte realizado semanalmente _____	29
Figura 8. Deporte en solitario o acompañado _____	29
Figura 9. Deporte extraescolar _____	30
Figura 10. Disponibilidad de espacios para realizar deporte _____	30
Figura 11. Zonas en donde realizar deporte _____	31
Figura 12. Deportes más practicados _____	32
Figura 13. Interés por otros deportes _____	33

# 1. INTRODUCCIÓN

La temática de este trabajo está motivada por el interés derivado de conocer la actividad física y el deporte en el ámbito rural entre población escolar.

En términos generales, existe una clara evidencia de que la actividad física y el deporte han sufrido cambios paulatinos a lo largo de los años.

Varo, Martínez y Martínez-González (2003) señalan que la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando, de manera que es necesaria una intervención temprana de promoción de la actividad física que consiga alcanzar el objetivo de acumular un mínimo de actividad física todos los días de la semana. De forma que, han tenido que efectuarse una serie de adaptaciones con el fin de mantener dichas áreas.

Desde hace tiempo, se han analizado los beneficios y puntos negativos de la práctica habitual de la actividad física en cuanto al desarrollo de las personas (Varo, Martínez, Martínez-González, 2003).

A pesar de los múltiples beneficios que supone llevar un estilo de vida saludable, mediante la práctica habitual de la actividad física o de algún tipo de deporte, existe una gran cantidad de personas que siguen sin concienciarse y mantienen un modo de vida más sedentario.

La ruralidad y el ámbito deportivo se han considerado dos nociones ligadas entre sí, pero que, sin embargo, han pasado inadvertidas durante muchos años en el mundo científico (Moscoso y Moyano, 2006).

En la actualidad, el tiempo dedicado a practicar algún tipo de deporte o actividad física ha disminuido notablemente. Así, investigaciones recientes indican que el sedentarismo es considerado como un factor que conduce al origen de enfermedades crónicas y de gravedad como la diabetes y obesidad, entre otras (Ramírez, Vinaccia & Gustavo, 2004).

El estilo de vida que sigue la población desde la infancia influye en los hábitos que adquieran en la adolescencia y en la vida adulta. Los hábitos que adquieran en la adolescencia conllevarán numerosos beneficios saludables como mayor autoestima, agrado de su cuerpo, incrementará su autoconcepto, aumentarán sus conocimientos

sobre el disfrute de las actividades de ocio y tiempo libre... (Moreno, Moreno y Cervelló, 2013).

De este modo, la educación se convierte en el organismo que va a tener la oportunidad de contribuir a una mayor práctica de actividad física. Centrándonos en el aspecto deportivo, cuanto mayor sea la práctica de actividad física, mayor será la realización de algún deporte específico.

La asignatura de Educación Física es el área que trabaja objetivos como fomentar el gusto por la práctica deportiva y la actividad físico-deportiva. El profesorado tiene que tratar de impulsar en sus alumnos el gusto por la realización de actividad física, además de que éste se prolongue durante años.

Los beneficios que genera el deporte son incuestionables, por ello tenemos que utilizar los ejercicios y la competición para tratar de impulsar la práctica deportiva, a través de un ambiente positivo y motivador para conseguir la adhesión al deporte (Moreno, 2014).

Las experiencias positivas en el alumnado son un aliciente para conseguir que realicen actividad física y practiquen deporte fuera del ámbito escolar. El deporte supone un estímulo que va a generar interés en los estudiantes, por ello recae la responsabilidad en la materia específica de Educación Física, así como en el profesorado, de obtener vivencias que despierten afán por seguir practicando ejercicio físico.

Por otro lado, las actividades extraescolares van a contribuir a educar a la población y que adquieran hábitos de vida saludables mediante actividades divertidas y que motiven a los partícipes.

“La actividad física y deportiva extraescolar no aparece entre las actividades de ocio más practicadas por los adolescentes, a pesar de que debería ser protagonista principal, dado los beneficios a nivel biopsicosocial que provoca” (González y Portolés, 2014, p.53).

Aún de manera más clara se puede percibir en el ámbito rural, ya sea por diferentes elementos, tales como; la despoblación, menores oportunidades, estilo de vida, etc. Así, en los últimos años se han producido cambios en el mundo rural, lo que conlleva a gestionar la práctica deportiva en esta zona con nuevos programas deportivos, teniendo

en cuenta el transvase de población, el envejecimiento o la dotación de instalaciones (Moscoso y Moyano, 2006).

El propósito del presente trabajo de investigación es conocer y analizar la realidad de la actividad física y el deporte en el ámbito rural, teniendo en cuenta las características propias del medio rural, la actividad física extraescolar y la práctica deportiva.



## **2. OBJETIVOS**

Con el presente trabajo se intenta conseguir alcanzar los siguientes objetivos:

- Investigar acerca de la práctica de actividad física y el deporte en el ámbito rural de la provincia de Segovia.
- Conocer el perfil de los estudiantes del ámbito rural de la provincia de Segovia que practican algún deporte y realizan actividad física fuera del entorno escolar.
- Indagar sobre la posibilidad de realizar actividades físico-deportivas en el medio rural en la provincia de Segovia.

### 3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La razón por la cual he elegido este tema se encuentra en que desde mis inicios escolares me he formado en el mundo rural. De este modo, he podido vivenciar las realidades que existían en el ámbito de la actividad física y el deporte. A su vez, he de destacar que más adelante me trasladé a vivir a la ciudad, por lo que he observado las diferencias presentes en cuanto a la práctica o realización de actividad física o deporte fuera del entorno escolar.

Por otro lado, considero que no se le da valor suficiente a la práctica global de la actividad física en el ámbito extraescolar. Por este motivo pienso que resulta importante impulsar la realización de ejercicio físico en el ámbito rural, tratando de superar esa barrera que se interpone hoy en día en gran parte de la población, lo que dificulta una continuada vida activa y saludable.

En los últimos años se han originado muchos problemas relacionados con hábitos saludables en algunos países desarrollados (falta de actividad física, sedentarismo, enfermedades cardiovasculares, etc.) apareciendo dificultades serias de salud pública y aumentando su prevalencia en la población infantil (Pantoja y Montijano, 2012).

En líneas generales, una de las medidas que puede resultar interesante es la promoción de la actividad física desde la asignatura de Educación Física y las actividades extraescolares.

En base a lo comentado en párrafos anteriores, es importante concienciar a las personas de lo conveniente que es realizar ejercicio físico, tanto para la salud, como para otros aspectos de carácter social y afectivo.

Guerrero & León (2010) afirman: “Los cambios del modo y estilo de vida determinan cambios en las condiciones y la calidad de vida de las personas y modifican el proceso salud-enfermedad” (p.289).

Siguiendo en la misma línea, el estilo de vida ha afectado en la sociedad de diferentes maneras según problemáticas diferentes (sedentarismo, falta de actividad física...), pero en muchas ha repercutido sobre la salud de la población (Espinosa, 2004).

El carácter adoptado por las personas hacia la actividad Física y el deporte tiene que ser positivo, ya que conlleva muchos beneficios para la salud física, así como para el aspecto social, afectivo y emocional, además de mejorar el rendimiento en las actividades cotidianas y mantener una buena estabilidad emocional (Balderrama-Ruedas, Díaz-Domínguez & Gómez-Castillo, 2014).

Otro aspecto que considero importante resaltar es la despoblación. Gómez-Limón, Muñiz & González (2007) afirman que el proceso migratorio del ámbito rural al urbano, comenzado a principios del siglo pasado ha provocado un minucioso vaciamiento demográfico, sobre todo en los municipios más pequeños.

Según Ordóñez en el Adelantado de Segovia (2019), la población de más de la mitad de los pueblos de la provincia de Segovia sigue descendiendo. Por ello, considero que es un motivo de preocupación actual que puede influir en una mayor o menor práctica de actividades físico-deportivas. Esto apoya la idea de tratar de incentivar la realización de actividad física en el ámbito rural.

Así pues, en este trabajo trataré de conocer y analizar el papel que tiene el deporte y la actividad física en la sociedad rural actual y su influencia en distintos ámbitos.

Además, mediante el presente trabajo pretendo analizar las posibilidades y oportunidades que existen en el mundo rural a la hora de realizar actividad física o practicar algún deporte, así como conocer las diferencias entre los distintos municipios de Segovia.

# **4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES**

## **4.1 ACTIVIDAD FÍSICA**

### **4.1.1 Definición**

Al comenzar a tratar conceptos que guardan una estrecha relación entre ambos, resulta conveniente empezar estableciendo definiciones de lo que se entiende por actividad física y deporte.

Según la Organización Mundial de la Salud (2010) considera “actividad física a todas las actividades que se realizan durante el día y cuya realización conlleva un consumo de energía mediante el movimiento del cuerpo” (p.10).

La actividad física es cualquier movimiento corporal realizado con los músculos, que conlleva un gasto de energía y una experiencia que nos permite interrelacionarnos con los seres y el ambiente que nos rodea (Devís-Devís, 2000).

“La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos del que resulta un incremento substancial del gasto energético en reposo” (Programa Perseo, 2007, p.29).

### **4.1.2 Actividad Física en edad escolar**

Los estilos de vida sedentarios se inician desde edades tempranas, por lo que, resulta importante fomentar y motivar al alumnado en la realización de actividad física, con el objetivo de que lo sigan realizando durante un largo periodo de tiempo.

En edad escolar, la actividad física puede suponer un aspecto esencial para educar a los estudiantes, ya sea a través de la socialización o transmisión de valores, así como, de la promoción de la práctica de actividades físico-deportivas (Sallis, McKenzie, Alcaraz, Kolody, Faucette y Hovell, 1997).

Desde el punto de vista social, el desplazamiento activo al colegio puede ayudar a concienciar al resto de escolares para que se desplacen de manera activa entre ellos,

favoreciendo así las relaciones interpersonales (Villa, Pérez, Ruíz, Delgado & Chillón, 2014).

El desplazamiento al colegio puede convertirse en una oportunidad muy interesante para comenzar a realizar actividad física por parte del alumnado, y así, tratar de llevar un modo de vida más saludable.

La manera de desplazarse al colegio de los chicos y chicas suele ser muy variada entre los estudiantes. Muchos de los adolescentes se desplazan andando, sobre todo en territorio rural, ya que la distancia entre el hogar y el colegio es muy pequeña.

Sin embargo, también se puede observar como el alumnado se desplaza a través de diferentes medios de transporte; bicicleta, moto, coche, autobús, etc.

“Cuando se habla de niños/as y jóvenes es imprescindible hacer referencia a la escuela como centro clave para la promoción de la salud en estas edades, al menos en los países donde la escolaridad es obligatoria” (Deivis-Deivis & Peiró, 1993, p.77).

En la escuela existen muchas formas de intentar conseguir que el alumnado realice actividad física. Se puede recurrir a la Educación Física, las actividades extraescolares organizadas por la escuela, incluso, a través de programas o iniciativas llevadas a cabo por los docentes.

#### **4.1.3 Actividad Física extraescolar**

Una de las vías por las que los adolescentes, y más concretamente, los escolares, realizan actividad física a lo largo de la semana es mediante la práctica de actividades físico-deportivas fuera del horario escolar.

En todos los colegios se programan actividades por la tarde para que los chicos y chicas adquieran aprendizajes sin trabajar contenidos curriculares. A partir de las actividades extraescolares se puede favorecer las relaciones entre estudiantes, la autonomía, cooperación, el respeto...

Estas actividades no son realizadas por el profesorado, sino por monitores, que tratan de llevar a cabo una metodología dirigida que garantice la diversión de los niños.

Deivis y Peiró (1993) afirman: “La práctica física debe convertirse en una experiencia positiva y satisfactoria si pretendemos desarrollar las actitudes hacia la actividad física” (p.81). A través de este tipo de actividades se consigue que el alumnado adquiera experiencias satisfactorias y que les motive a realizar actividad física fuera del entorno escolar.

Manifiestan que las actividades extraescolares no establecen una finalidad clara, sino que, se realiza por mero entretenimiento.

Desde el punto de vista educativo, estas actividades no tienen un fin evaluador, puesto que, no se trabaja ningún contenido incluido en el currículo.

Es evidente que la mayor parte de los jóvenes inscritos en estas actividades declaran que se trata de un método para pasar el tiempo libre y juntarse con sus amigos. Sin embargo, otros puntos de vista diferente tienen los familiares, puesto que, muchos deciden apuntar a sus hijos con el objetivo de que hagan ejercicio físico.

En conclusión, en las actividades extraescolares se puede encontrar otro medio por el que la mayor parte de los escolares dediquen varias horas a la semana para realizar actividad física.

#### **4.1.4 Promoción y hábitos saludables de Actividad Física**

En este apartado, me centraré en resaltar los beneficios que abarca para los escolares la adquisición de hábitos saludables. Resulta importante abandonar cualquier estilo de vida sedentario que pueda aparecer en edades tempranas. Esta etapa es clave para que adquieran hábitos saludables en su vida diaria que aplicarán en su vida adulta.

Ramírez (2002) expone que la actividad física realizada de forma regular, también conocido como acondicionamiento físico, se considera un elemento fundamental para conseguir llevar un estilo de vida saludable.

Dentro de la escuela se pueden llevar a cabo una gran variedad de propuestas para promover la actividad física entre los estudiantes. Para ello, es importante que participe todo el contexto educativo (familiares, profesores, asociaciones...), con el objetivo de que las propuestas sean lo más eficaces posibles.

En términos generales, en esta etapa se puede lograr que las chicas y chicos conviertan en un hábito la realización de actividad física. Mediante diferentes estrategias se puede conseguir que continúe su realización hasta más allá de la vida adulta.

Además, se pueden conseguir experiencias positivas sobre la actividad física, lo que facilitará su realización fuera del horario escolar. De este modo, será esencial enfocar desde la escuela experiencias entretenidas.

Asimismo, se conseguirá que muchos de los alumnos adopten una actitud crítica sobre la importancia de practicar actividad física fuera del horario lectivo. Para ello, la transmisión de conocimientos requerirá una buena formación docente.

De esta forma, será interesante tener en cuenta el lugar dónde se ubique el colegio para tratar de promover hábitos saludables que se ajusten a su realidad. En territorios rurales, se tendrán en cuenta diferentes factores a la hora de elaborar un plan de acción que en zonas urbanas.

El principal motivo por el que es importante fomentar la realización de actividad física es por mantener un buen estado de salud. En base a lo reflejado en el Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, la salud es un contenido a trabajar dentro de la escuela.

Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso (2011) afirman: “la promoción de la salud apropia la actividad física como una herramienta eficiente para optimizar los procesos relacionados con la disminución de factores de riesgo inherentes al sedentarismo” (p.204).

Varo, Martínez y Martínez-González (2003) señalan:

Entre los estudios sobre los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, o de los riesgos de su ausencia, destacan los dirigidos al análisis de la asociación entre actividad física y enfermedades cardiovasculares (o factores de riesgo vascular), que incluyen fundamentalmente la hipertensión arterial, la cardiopatía isquémica y los accidentes cerebrovasculares. (p.666)

Por lo tanto, el ámbito educativo se convierte en la institución dominante para promocionar y promover estilos de vida saludables en los escolares. A parte de

programas o intervenciones por parte de la comunidad educativa, la asignatura de Educación Física se presenta como un elemento fundamental.

## **4.2 DEPORTE**

### **4.2.1 Definición**

En base a lo establecido en el Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española (1992) el término deporte podemos entenderlo como la realización de ejercicio o actividad física ejercida como juego o competición, sujeto a una serie de normas. También lo considera como un entretenimiento o ejercicio físico al aire libre.

Castejón (2001) hace referencia al término deporte como cualquier actividad física que implica un conjunto de movimientos controlados, en la cual se puede competir individualmente o contra otros, teniendo en cuenta el cumplimiento de una serie de normas y cualquier material viable para su práctica.

Sánchez (1992) refiere el concepto de deporte como toda actividad física, entendida como pasatiempo o juego, cuya persona que lo realiza trata de tener cierto compromiso de superación de metas consigo mismo.

En términos generales, estos autores definen el deporte como una actividad física, a partir de una serie de movimiento que requieren control muscular, sujeto a unas reglas y que se puede realizar individual o colectivamente.

A partir de las anteriores definiciones entendemos de una manera más clara lo que abarca el concepto de deporte.

### **4.2.2 Clasificación**

Existe una gran variedad de clasificaciones de deportes en función de los autores. En este caso, he escogido aquellas acepciones que me han parecido más relevantes.

Bouet (1968) establece una clasificación profunda, desde un punto de vista genérico, la cual hace referencia a lo que el deporte proporciona a las personas. Lo divide en cinco grupos:



- *Deporte de combate*: Contacto físico mediante el cuerpo.
- *Deporte de balón o pelota*: Individuales o colectivos.
- *Deportes atléticos y gimnásticos*: Importancia del gesto técnico.
- *Deportes en la naturaleza*: Su realización conlleva un riesgo y se realiza en el medio natural.
- *Deportes mecánicos*: Uso de máquinas.

Durand (1968) expone otra clasificación diferente, la cual, puede resultar más simple, y sin añadir ejemplos concretos:

- *Deportes individuales*.
- *Deportes de equipo*.
- *Deportes de combate*.
- *Deportes en el medio natural*.

Siguiendo en la misma línea, Blázquez y Hernández (1984) establecen una clasificación teniendo en cuenta la utilización del espacio y la participación de los jugadores:

- *Deportes psicomotrices o individuales*: Deportes individuales sin la existencia de adversarios.
- *Deportes de oposición*: Enfrentamiento uno contra otro (judo, frontón, lucha...).
- *Deportes de cooperación*: Dos o más integrantes sin la presencia de contrincantes (patinaje artístico, natación sincronizada, relevos, etc.).
- *Deportes de cooperación-oposición*: Equipos de más de un jugador que se enfrentan entre ellos (fútbol, baloncesto, bádminton...).

La mayoría de las clasificaciones y orientaciones del deporte, a las que hacen referencia estos autores, guardan una estrecha relación entre sí. Muchas se crean a partir de otras, por lo que con el paso del tiempo se van renovando y actualizando.

### 4.2.3 Iniciación deportiva

Durante la etapa de Educación Primaria las chicas y chicos se encuentran permanentemente realizando juegos o actividades físico-deportivas. En estas edades comienzan a desarrollar experiencias con ciertos deportes, generalmente, como un pasatiempo o tiempo de entretenimiento sin llegar a adquirir un nivel alto.

Destacan varias fases dentro del concepto de iniciación deportiva, por las que pasan los jóvenes durante la práctica del deporte. González, García, Contreras y Sánchez-Mora (2009) recogen una clasificación basándose en diversas aportaciones:

-Primera fase, vinculada a la Educación Física como base, donde se impulsa el desarrollo motriz y la asimilación de aprendizajes básicos.

-Segunda fase, orientada al aprendizaje de diferentes elementos del deporte, así como de movimiento técnicos y tácticos.

-Tercera fase, encaminada a consolidar aprendizajes ya asimilados y a perfeccionar la técnica con el objetivo de conseguir llegar a la especialización deportiva.

-Cuarta fase, orientada al entrenamiento y la competición deportiva.

Cada deporte tiene diferentes reglas o normas que deben cumplirse, así como una gran variedad de especificaciones y componentes que el individuo que lo practica debe conocer.

Diversos autores señalan la importancia de enfocar la iniciación deportiva desde un ambiente lúdico. Así, resulta importante estructurar las tareas de forma que, el alumnado, disfrute con la actividad y se sienta motivado para continuar con la práctica deportiva (Álamo, Amador, Calvo, Iglesias & Quintana, 2011).

Si se consiguen experiencias en los estudiantes que les hagan sentirse bien y disfrutar con lo que están haciendo, existirá mayor probabilidad de que continúen practicando algún deporte específico.

De esta manera, adquiere mucha importancia el papel del profesorado en la práctica de actividades físico-deportivas de los niños. Es considerado el elemento principal, que al

aplicar un modelo de enseñanza u otro, y que en función de las actividades que realice, conseguirá o no que los estudiantes continúen con la práctica de un deporte.

#### **4.2.4 Deporte en edad escolar**

Fraile et al. (2004) consideran el deporte escolar o deporte en edad escolar es un conjunto de actividades físico-deportivas realizadas por los escolares, tanto dentro como fuera del entorno escolar. Asimismo, también lo definen como todas las actividades organizadas en las que participan los estudiantes fuera del programa de la asignatura de Educación Física.

Estas actividades a las que aluden dichos autores hacen referencia a lo actualmente conocido como actividades extraescolares. El principal motivo por el que los colegios programan estas actividades por la tarde es por fomentar la realización de actividad física de los niños fuera del horario lectivo.

Además, la práctica deportiva en el contexto escolar conlleva muchos beneficios para los alumnos. Mejorarán las relaciones interpersonales, tendrán un estilo de vida más saludable, promoverá la transmisión de valores, etc.

Monjas, Ponce y Gea (2015) afirman que la utilización del deporte desde una perspectiva formativa representa apostar decididamente por impulsar todos los elementos positivos que tiene, siendo una alternativa a los aspectos inapropiados que a veces comprende. Así, dejando a un lado los problemas o aspectos negativos que tiene, formar a los participantes incidiendo en los elementos positivos que tiene el deporte, puede ser una buena forma de conseguir adhesión a la práctica.

Asimismo, Monjas et al. (2015) plantean el reto de educar en el deporte, señalando como finalidades principales la educación a través del respeto de normas, la cooperación, la capacidad de reflexión, actitud crítica, mejora de la motricidad, etc.

## **4.3 LA ESCUELA RURAL**

### **4.3.1 Educación Física en la escuela rural**

En este apartado, puesto que el trabajo está enfocado a investigar la actividad física y el deporte en territorios rurales, creo conveniente profundizar en la escuela rural, y más concretamente, en la asignatura de Educación Física.

López (2002) prefiere denominarla “escuela rural” y no “escuela en el medio rural”, ya que presenta características específicas y propios del contexto en el que se encuentra. De esta forma, se entiende que ser maestro en una escuela rural requiere llevar a cabo otro tipo de metodologías que se ajusten a sus necesidades.

En la actualidad, la gran mayoría de las personas cree que debido a las características sociodemográficas que tienen algunos municipios, su escuela va a presentar muchas limitaciones o problemas.

Sin embargo, atendiendo a lo que señalan diferentes autores como Boix (2004) y Bustos (2010) la escuela rural cuenta con muchas ventajas y beneficios que hay que saber aprovechar para conseguir una respuesta educativa de calidad.

Como ya he comentado en alguna ocasión, la Educación Física se presenta como la vía principal en la realización de actividades físico-deportivas de los niños. De esta forma, conviene conocer cual pueden ser las singularidades, limitaciones, posibilidades y propuestas que puede tener la asignatura de Educación Física en un contexto rural.

López (2002) señala como principales problemáticas o limitaciones la forma de trabajar y el modelo urbano que intentan reproducir muchos profesores. Hay que ser conscientes de que, en muchos casos, se cuenta con menos alumnos y material. Por ello, es necesario adaptar la forma de trabajo para que el planteamiento genere aprendizajes significativos en el alumnado.

Una de las ideas que resulta primordial es aceptar la realidad y tratar de sacar el máximo partido al contexto educativo que tienes delante. Para ello, será necesario cambiar muchos planteamientos y metodologías que conoces.

López (2002) divide las posibilidades y ventajas de la siguiente forma:

*-Alumnado:* mayor calidad de relaciones interpersonales, facilidad a la hora de enseñar debido al escaso número de alumnos, menos problemas, etc.

*-Instalaciones:* fácil acceso y variedad de entornos naturales.

*-Material:* material autoconstruido, fácil transporte, colaboración de recursos de la comunidad educativa...

*-Profesorado:* propuestas diferentes y novedosas, formación, experiencias, comunicación entre maestros, etc.

En la escuela rural, a la hora de llevar a cabo una metodología u otra, es interesante incluir pedagogías activas que aumenten el interés y la motivación de los estudiantes, Al contar con entornos naturales que poder aprovechar para realizar sesiones, se abre una amplia variedad de posibilidades.

En este ámbito, la escuela puede llevar a cabo actividades que resulten divertidas y generen experiencias positivas en el alumnado. Esto traerá consigo la mayor realización de actividad física fuera del horario lectivo. Los jóvenes podrán superar nuevos retos, adquirir habilidades nuevas, conseguir desarrollarse motrizmente, etc.

#### **4.4 INSTALACIONES Y POSIBILIDAD DE REALIZAR ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS**

Es evidente las diferencias que hay entre territorios en relación con las instalaciones y su acceso, y la posibilidad de realizar actividades físico-deportivas. Muchas zonas cuentan con una variedad de instalaciones que facilitan la realización de actividad física. Al contrario ocurre en algunos territorios, puesto que, al no contar con instalaciones, los jóvenes tienen mayores dificultades para realizar actividades físico-deportivas.

Barba (2007) afirma que en aquellas zonas donde cuentan con menos recursos, no pueden reducir la práctica deportiva a los deportes más conocidos, sino que tienen la posibilidad de llevar a cabo otras actividades o deportes como el montañismo, escalada, orientación y el ciclismo.

Siguiendo en la misma línea, como ya he comentado anteriormente con el profesorado de Educación Física en la escuela rural, hay que tratar siempre de sacar el mayor provecho a las posibilidades existentes. No sirve de nada tomarlo como un problema o limitación, sino que hay que enfocarlo desde un punto de vista más positivo.

En este sentido, por este motivo me interesaba conocer la realidad existente en algunos municipios de Segovia, así como de las posibilidades que tienen los jóvenes de poder realizar actividad física y deporte fuera del horario lectivo.

Los territorios que cuentan con un escaso número de instalaciones tendrán condicionada la posibilidad de realizar actividad física y deporte en sus habitantes. Muchas chicas y chicos deciden trasladarse a otras zonas para poder practicar aquellas actividades físico-deportivas que realmente les gustan y no pueden realizar en su municipio.

Barba (2007) alude a los medios de comunicación como un factor que influye en la población juvenil a la hora de decantarse por la práctica deportiva. De la misma forma, indica que no hay que condenar a los más jóvenes a que realicen actividades físico-deportivas fuera de su entorno, sino capacitarles para que se adapten a otros ambientes.

Con relación a esto, López (2002) señalaba como ventajas de las instalaciones rurales su fácil disponibilidad y acceso a áreas públicas del municipio, además de la amplia variedad de entornos naturales en los que los escolares podían realizar actividades físico-deportivas.

## 5. METODOLOGÍA

La metodología que se ha llevado a cabo para el presente trabajo de investigación se puede dividir en varias fases. La primera fase consta de seleccionar y recoger información sobre la actividad física y el deporte. Para esta parte, se ha decidido dividir ambas temáticas en subapartados con la intención de llegar a juntar la mayor cantidad de datos posibles para la investigación. La segunda fase del trabajo se caracteriza por la realización de un cuestionario destinado a alumnos de territorios rurales cuya edad comprende entre los 6-12 años.

Para la realización del cuestionario se ha tenido en cuenta toda la información recogida anteriormente. De esta forma, al tener mayor conocimiento sobre la temática, se han elaborado preguntas con el objetivo de conocer la actividad física y el deporte que realiza el alumnado en edad escolar en el ámbito rural.

En base a lo comentado hasta el momento, la metodología que se ha empleado para el desarrollo de la investigación es cuantitativa.

Hueso & Cascant (2012) exponen que la metodología de investigación cuantitativa se basa en la utilización de técnicas estadísticas con el objetivo de estudiar a una parte de la población que representa a su conjunto.

Dentro de esta tipología de metodología destaca la elaboración de cuestionarios como técnica de obtención de datos. En este caso, se ha elaborado un único cuestionario con 14 preguntas. En relación con las preguntas planteadas en el cuestionario, 12 son preguntas cerradas, en las que el alumnado podía seleccionar una respuesta de entre dos a más opciones posibles. Las otras dos preguntas son abiertas, ya que en ellas el alumnado tenía que realizar un pequeño comentario o anotación.

El cuestionario se ha distribuido por los diferentes colegios de los territorios rurales de Segovia. Debido a la crisis sanitaria originada que ha obligado a suspender las clases presenciales, se ha decidido que la mejor manera de elaborar las preguntas es a través de los formularios de Google. De este modo, se ha podido contactar con diferentes profesores y alumnos en prácticas de los diversos colegios rurales para que pudieran enviar el cuestionario a los alumnos. El cuestionario ha llegado a los alumnos a través de su correo electrónico o por vía WhatsApp a los padres.

A continuación, dejo el enlace del cuestionario online realizado:

<https://forms.gle/6sRzfmnfMYVqAEtB6>

Al principio del cuestionario se establece una breve introducción explicativa destinada a los alumnos, en la cual se detalla la intencionalidad de realizar estas preguntas. Se optó por realizar preguntas cortas y sencillas que se ajustarán a la edad de los participantes. Además, a la hora de hablar sobre actividad física, ejercicio físico y deporte, se seleccionó este último término como concepto que englobaba a todos con el objetivo de no hubiera problemas a la hora de entender las diferentes preguntas. A su vez, al no poder entregar los cuestionarios en papel y explicar las preguntas o resolver las posibles dudas que pudiera tener los alumnos, se trató de concretar las preguntas para que resultaran fáciles de comprender.

Los cuestionarios fueron enviados a los participantes durante el mes de mayo, teniendo un mes para que pudieran responder al mismo.

A través de las respuestas aportadas por el alumnado, es posible conocer la actividad física y el deporte que realizan los alumnos en edad escolar en territorios rurales de la provincia de Segovia.

## 5.1 MUESTRA PARTICIPANTE

Los participantes de la investigación han sido 72 personas en total. De las 72 personas que han respondido al cuestionario, estableceré, a continuación, cómo queda dividido en función del sexo, curso y territorio rural en el que habitan.

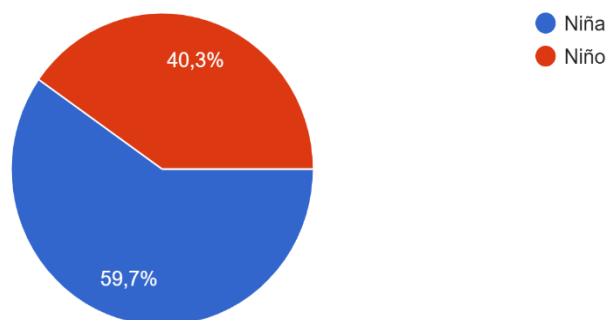


Figura 1. Chicas y chicos



El Gráfico 1 nos muestra los resultados de la primera pregunta del cuestionario. De esta forma, de los 72 participantes que han respondido, 43 son chicas y 29 son chicos.

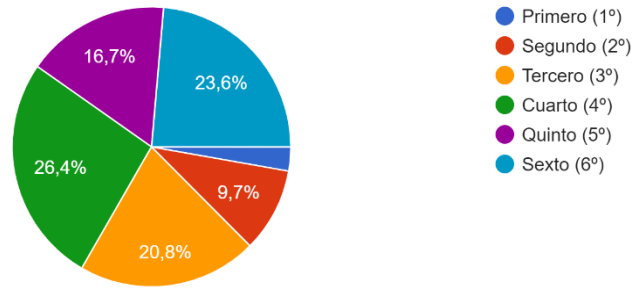


Figura 2. Curso escolar

El Gráfico 2 nos muestra el curso escolar de Primaria al que pertenecen los diferentes participantes. En este caso; 2 pertenecen a Primero (1º), 7 a Segundo (2º), 15 a Tercero (3º), 19 a Cuarto (4º), 12 a Quinto (5º) y 17 a Sexto (6º).

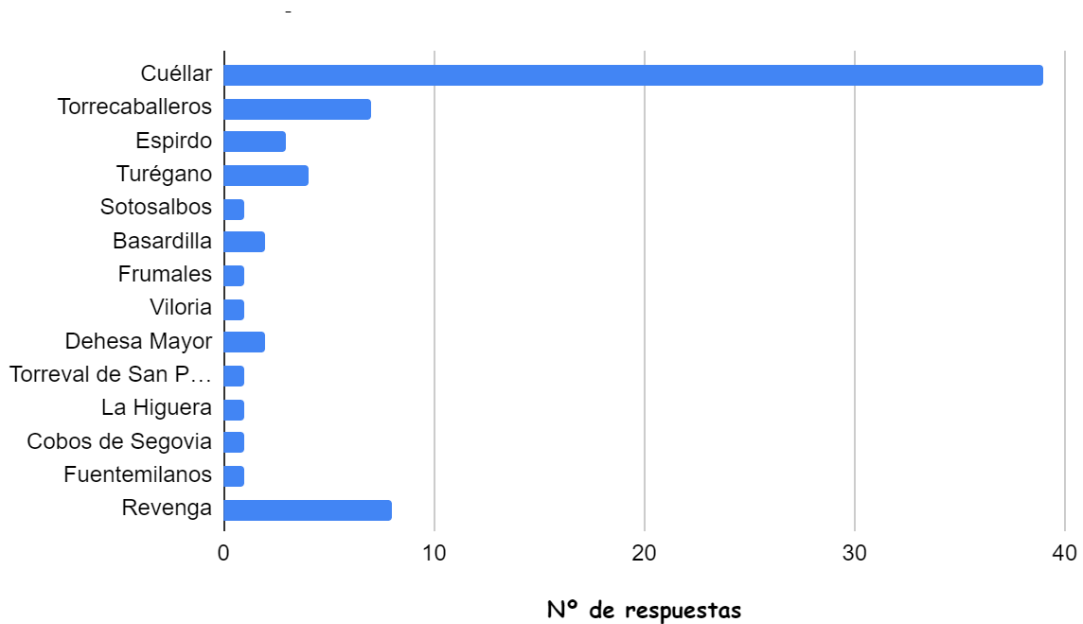


Figura 3. Territorios en los que residen

El Gráfico 3 expresa los diferentes territorios rurales de la provincia de Segovia en los que residen los participantes de la investigación. De esta forma; 39 residen en Cuéllar, 7 en Torrecaballeros, 3 en Espirdo, 4 en Turégano, 1 en Sotosalbos, 2 en Basardilla, 1 en Frumales, 1 en Viloria, 2 en Dehesa Mayor, 1 en Torreval de San Pedro, 1 en La Higuera, 1 en Cobos de Segovia, 1 en Fuentemilanos y 8 en Revenga.

En base a las preguntas anteriores y sus correspondientes respuestas, se puede resaltar:

-Mayor presencia de niñas que de niños.

-Prevalecen los cursos más altos de Educación Primaria.

-Los participantes pertenecen a 14 pueblos de la provincia de Segovia. Destaca Cuéllar con 39 personas.

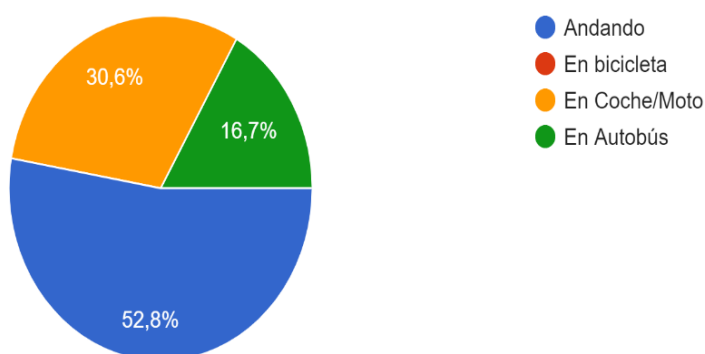
## 6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Una vez que se ha detallado la metodología utilizada en la investigación, así como, los participantes de esta, es momento de exponer los resultados obtenidos derivados de las respuestas de los cuestionarios.

A continuación, se presentarán los datos de los resultados obtenidos de cada pregunta. Para ello, se seguirá el orden de las preguntas planteadas en el cuestionario enviado al alumnado.

Las tres primeras preguntas ya han sido mostradas en el apartado de metodología. En ellas se preguntaba por el sexo, curso y territorio en el que viven. A partir de las primeras preguntas planteadas se trataba de obtener respuestas a los interrogantes planteados en el estudio.

### ***Pregunta n.º 4: ¿Cómo sueles ir al colegio?***



*Figura 4.* Desplazamiento al colegio

En cuanto a esta pregunta, se planteó con el objetivo de conocer cuál era la manera más habitual del alumnado de desplazarse al centro educativo. Según los datos recogidos, más de la mitad de los alumnos se desplazan andando.

El gráfico 4 muestra también como casi la mitad de los encuestados se trasladan en coche, moto o autobús. Cabe destacar que ninguna de las personas que respondieron al cuestionario se trasladan al colegio en bicicleta.

### ***Pregunta n.º 5: ¿Te gusta hacer deporte?***

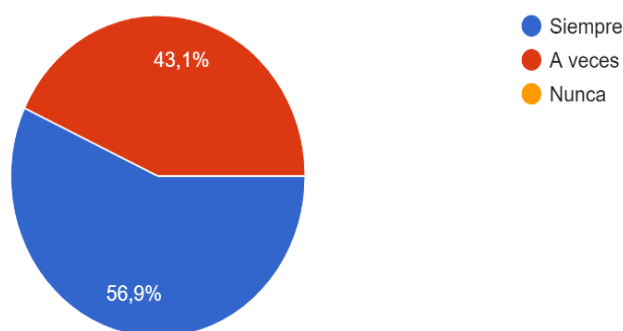


Figura 5. Satisfacción por el deporte

En esta pregunta, de los 72 encuestados y encuestadas, 41 marcaron que siempre les gusta hacer deporte (56,9 %). Las 31 personas restantes (43,1%) marcaron que a veces les gusta hacer deporte. Ningún estudiante marcó la respuesta “Nunca”.

**Pregunta n.º 6: ¿Cuántas horas al día haces deporte?**

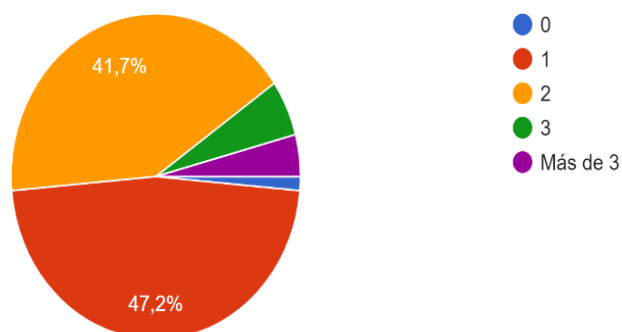


Figura 6. Horas diarias de deporte

El gráfico 6 nos muestra los datos obtenidos acerca de la pregunta sobre las horas al día que dedican los participantes para realizar deporte. Del total de los encuestados; 34 (47,2%) realizan deporte 1 hora al día, 30 (41,7 %) 2 horas al día, 4 (5,6 %) 3 horas al día, 3 (4,2%) más de 3 horas al día y solo 1 persona (1,4%) ha señalado que no dedica ninguna hora al día a realizar deporte.

**Pregunta n.º 7: ¿Cuántos días por semana haces deporte?**

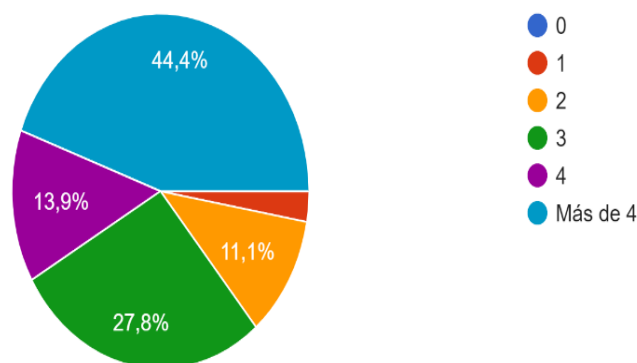


Figura 7. Deporte realizado semanalmente

Este gráfico nos muestra los resultados obtenidos en relación con los días a la semana que dedican los niños a practicar deporte. Ninguno de los participantes ha señalado que no dedique ningún día de la semana a realizar deporte. En la anterior pregunta hubo una persona que afirmó dedicar 0 horas al día a realizar deporte, por lo que puede que en esta pregunta se haya equivocado a la hora de marcar la respuesta. También ha podido pasar lo contrario, quizás en la anterior pregunta se equivocó al marcar la respuesta.

Los resultados muestran lo siguiente: 2 niños (2,8%) dedican 1 día a la semana a realizar algún tipo de deporte, 8 niños (11,1%) hacen deporte 2 días a la semana, 20 niños (27,8%) dedican 3 días a la semana a realizar deporte, 10 niños (13,9%) hacen deporte 4 días a la semana y 32 niños (44,4%) hacen deporte más de 4 días a la semana.

**Pregunta n.º 8: ¿Te gusta hacer deporte solo, con tus amigos o con tu familia?**

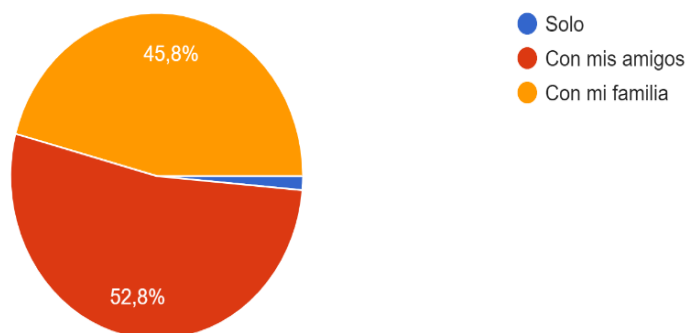
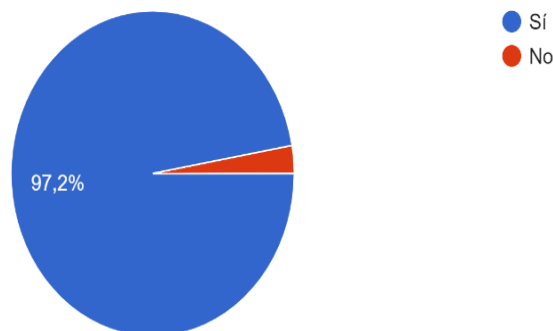


Figura 8. Deporte en solitario o acompañado

En cuanto a los resultados obtenidos en esta pregunta, 1 persona (1,4%) ha indicado que prefiere hacer deporte en solitario. El resto de los chicos ha indicado que prefieren hacer deporte acompañados; 33 (45,8%) indican que les gusta hacer deporte con su familia y 38 (52,8%) indican que les gusta hacer deporte con sus amigos.

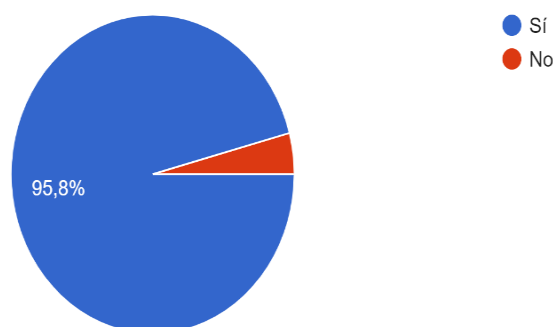
***Pregunta n.º 9: ¿Practicas algún deporte fuera del colegio?***



*Figura 9. Deporte extraescolar*

El gráfico 9 representa el alumnado que realiza algún tipo de deporte fuera del horario escolar. En este caso, casi la totalidad de los participantes (97,2%) afirma practicar deporte fuera del horario lectivo. Solo 2 personas (2,8%) ha indicado que no practica ningún deporte fuera del horario escolar.

***Pregunta n.º 10: ¿En tu municipio hay sitios para poder hacer deporte?***



*Figura 10. Disponibilidad de espacios para realizar deporte*

Esta pregunta se planteó con la intención de conocer las posibilidades que tenían los alumnos de realizar deporte en su localidad. En algunos territorios cuentan con pocas instalaciones que dificultan la realización de actividad física de sus habitantes. Del total de encuestados; 69 niños (95,8%) han señalado que su municipio cuenta con zonas para poder realizar deporte y solamente 3 niños (4,2%) confirman no contar en su municipio con zonas para poder practicar deporte.

**Pregunta n.º 11: ¿Dónde sueles realizar deporte?**

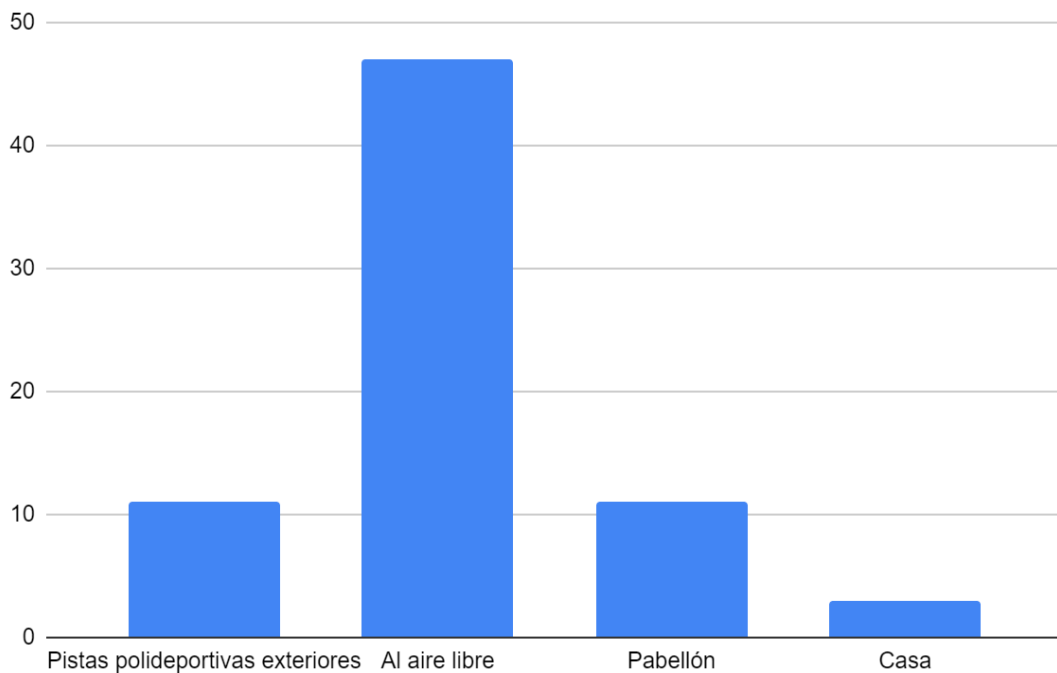


Figura 11. Zonas en donde realizar deporte

Al realizar actividad física o algún deporte específico, existen diferentes espacios que se adecúan a su práctica. Evidentemente, existen actividades físicas que se pueden desarrollar en espacios al aire libre y otras en espacios cerrados.

Las respuestas de los encuestados han sido las siguientes:

- Pistas polideportivas exteriores: 11 (15,3%).
- Al aire libre: 47 (65,3%).
- Pabellón: 11 (15,3%).
- Casa: 3 (4,1%).

**Pregunta n.º 12: Señala que deportes o actividades sueles realizar**

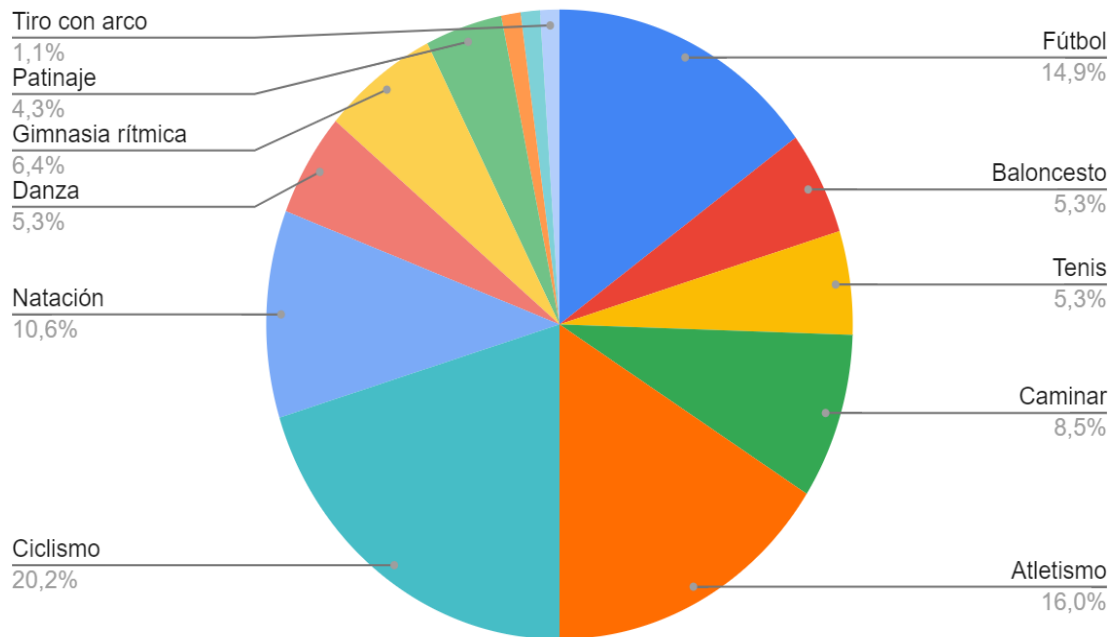


Figura 12. Deportes más practicados

Esta pregunta es más abierta, por lo que, ha habido respuestas muy variadas entre los participantes. Muchos de ellos han indicado más de 1 deporte a la vez.

Tras analizar todas las respuestas, el gráfico 12 muestra las actividades y los deportes que practican los 72 alumnos. El deporte más practicado por los participantes es el ciclismo (20,2%). Asimismo, resalta la actividad física conocida como andar o caminar, que ha sido señalada por el 8,5% de los participantes. Entre los diferentes deportes reglados destaca el atletismo, la natación y el tenis. Otras actividades o deportes que han señalado pero que han contado con menor número de respuestas han sido la gimnasia rítmica, danza, patinaje y tiro con arco.

**Pregunta n.º 13: ¿Te gustaría realizar otros deportes, pero no puedes? ¿Cuál? ¿Por qué no puedes realizarlo?**



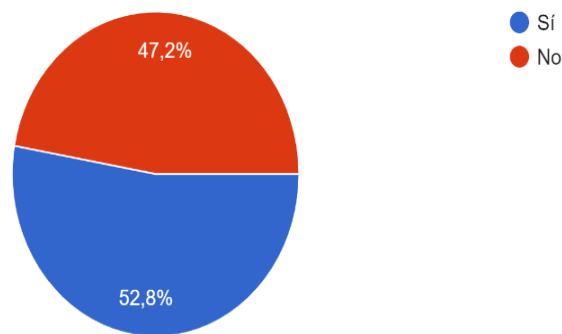


Figura 13. Interés por otros deportes

Esta pregunta se planteó con el objetivo de conocer el gusto de los alumnos por otros deportes diferentes a los que practican habitualmente. De esta forma también era posible saber los motivos que impiden a los niños realizar mayor variedad de actividad o ejercicio físico.

En función de la respuesta que dieran en esta pregunta podían contestar o no a las dos siguientes. Aquellos encuestados que respondieran que sí les gustaría realizar otro deporte podrían responder a las preguntas “¿Cuál?” “¿Por qué no puedes realizarlo?”.

Tras analizar los datos; 38 encuestados (52,8%) respondieron que sí les gustaría realizar otro deporte y 34 (47,2%) respondieron que no.

En base a los resultados obtenidos, la mayor parte de los encuestados tuvieron que responder a las dos siguientes preguntas.

En cuanto a los deportes que les gustaría realizar, pero no pueden, destacan:

- Patinaje
- Waterpolo
- Natación
- Puénting
- Equitación
- Escalada
- Bádminton
- Fútbol
- Atletismo

- Balonmano
- Gimnasia rítmica

Los motivos que han manifestado los encuestados con relación a por qué no pueden realizar los deportes mencionados a anteriormente han sido:

- Falta de instalaciones
- Edad
- Tiempo
- Ausencia de monitores

En cuanto a las respuestas, algunas de estas apuntaban a la falta de espacio o instalaciones en sus municipios que impedían poder realizar las actividades que les gustaría practicar (Natación, Baloncesto). Destaca mayoritariamente la ocupación o falta de tiempo por la tarde de los niños al realizar más actividades extraescolares. Otra pequeña parte de las respuestas se orientaba a problemas derivados de la edad o por la ausencia de monitores que impartieran clases de dichos deportes.

## 7. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En relación con el municipio en el que residen los niños, se han obtenido respuestas de 14 localidades diferentes. Esto permite conocer una realidad más amplia sobre la actividad física y el deporte que se realiza en los pueblos de la provincia de Segovia.

En cuanto a la pregunta sobre el desplazamiento al colegio de los participantes, más de la mitad se traslada andando, mientras que algo menos de la mitad viaja en coche o en autobús. Esta información puede resultar interesante para conocer cuáles son los alumnos que ya empiezan a realizar actividad física desde primera hora del día. Al tratarse de territorios rurales, normalmente, los colegios se encuentran a una distancia cercana de los hogares de los estudiantes, por lo que, puede resultar lógico que el desplazamiento predominante no requiera la utilización de algún medio de transporte.

Con relación al gusto por la práctica deportiva, el porcentaje de encuestados que afirman gustarles realizar deporte es mayor frente al que señala que solo a veces. Esto puede deberse a las experiencias que tengan los estudiantes con la realización de actividades físico-deportivas en las clases de Educación Física y en las actividades extraescolares.

Respecto a las horas diarias que los alumnos dedican a realizar deporte, destaca el porcentaje de niños que dedican una o dos horas al día. Si se tuvieran en cuenta las clases de Educación Física, el tiempo que dedican en los recreos a jugar y las actividades o entrenamientos que llevan a cabo fuera del horario lectivo, seguramente la mayoría dedican más horas diarias al deporte de las que piensan.

Por otro lado, la práctica de actividades físico-deportivas de los escolares que residen en territorios rurales es más elevada de lo que pensaba que podía ser en un principio, puesto que un alto porcentaje dedica más de 4 días a la semana a realizar ejercicio físico. Esto puede deberse a las clases de Educación Física que tienen a la semana. La mayor parte de los alumnos tienen 2 o 3 días a la semana clase de Educación Física, por lo que, complementarlo con alguna actividad extraescolar o entrenamiento ya supone que realicen deporte bastantes días de la semana.

En la línea de lo comentado anteriormente, casi el 100% de los participantes realiza deporte extraescolar. Esto puede ser debido a las actividades que se fomentan desde la

escuela, así como del interés en estas edades por empezar a realizar deporte reglado o federado.

Por otra parte, a la hora de determinar las preferencias en cuanto a realizar deporte solo o acompañado, se puede concluir que prácticamente el total de los escolares opta por realizar deporte acompañado por familiares o amigos. Es evidente que hasta cierta edad los niños prefieren jugar acompañados por sus padres. Sin embargo, cuando se van haciendo más mayores valoran más la diversión y la realización de actividades físico-deportivas con los amigos.

Otro aspecto que incidir en la investigación es la posibilidad que tiene el alumnado de poder realizar deporte en sus localidades. Los porcentajes muestran como casi el 100% de los niños cuentan con zonas en su municipio para poder realizar actividades deportivas.

Según los resultados, los jóvenes realizan más deporte al aire libre que en pabellones o pistas polideportivas. Esto puede deberse a que la mayoría de los niños suelen realizar habitualmente actividad física en el patio del colegio, los parques o las calles del pueblo. Asimismo, teniendo en cuenta las respuestas dadas en posteriores preguntas, es normal que prevalezca la realización de deporte al aire libre, puesto que han resaltado porcentajes relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas como andar, atletismo, ciclismo...

En relación con los deportes más practicados por los escolares, llama la atención el hecho de que el deporte más practicado sea el ciclismo frente a otros con más influencia mediática como el baloncesto y el fútbol. Es posible que prevalezca la realización de actividades o deportes al aire libre como el ciclismo por la falta de instalaciones cubiertas en algunos territorios rurales.

A través de la última pregunta se puede concluir que una parte de la población que vive en un ámbito rural no cuenta con las instalaciones suficientes para poder realizar algunas actividades físico-deportivas que demandan los niños. Esta respuesta es difícil encontrarla en niños que viven en zonas urbanas que cuentan con más cantidad de instalaciones para practicar aquellos deportes que requieren.

Además, pese a que algunas localidades sí que cuenten con instalaciones, no disponen de monitores deportivos para fomentar dichas prácticas. En este sentido, muchos han afirmado ya estar apuntados a muchas actividades extraescolares, lo que dificulta tener tiempo para poder realizar algunos de los deportes que han propuesto.

Para finalizar con lo propuesto, me gustaría resaltar que los objetivos formulados al inicio del trabajo se han cumplido en gran medida. Por medio del cuestionario y la variedad de respuestas se ha podido conocer el perfil de los escolares del ámbito rural de la provincia de Segovia que practican deporte y realizan actividad física fuera del entorno escolar. También se ha logrado indagar sobre la práctica de actividades físico-deportivas que se realiza actualmente en el ámbito rural de la provincia de Segovia. Además, se ha podido conocer algunas de las dificultades y posibilidades que tienen los escolares de realizar deporte en sus municipios.

## 8. CONCLUSIONES

Al inicio del presente trabajo se plantean una serie de objetivos que pretendían cumplirse al realizar la investigación. En este sentido, tras buscar información sobre la actividad física y el deporte, se consiguió conocer más íntegramente ambas temáticas e investigar su práctica en los territorios rurales de la provincia de Segovia.

A través de la elaboración del cuestionario destinado a escolares de 6 a 12 años que viven en un ámbito rural, se pueden analizar los resultados de una muestra reducida que permite conocer la situación actual de la actividad física y el deporte en los municipios de la provincia de Segovia.

Es importante destacar que de la totalidad de los encuestados (72 personas), prevalece la presencia de chicas que de chicos. Además, el porcentaje de encuestados muestra como los participantes pertenecen mayoritariamente a cursos más altos de Educación Primaria.

En términos generales, las principales conclusiones sacadas de la investigación han sido:

- Los niveles de práctica deportiva de los escolares de zonas rurales de la provincia de Segovia están por encima de lo esperado.
- La mayor parte de los niños se desplazan de manera activa al colegio.
- Prácticamente el total de los sujetos realiza actividades extraescolares.
- Se observa que la mayoría de los municipios de Segovia cuentan con espacios para que sus habitantes puedan realizar actividades físico-deportivas.
- Los principales motivos por los que los niños no pueden realizar más actividad física son por falta de tiempo, instalaciones o monitores deportivos.
- Prevalece la realización de actividades físico-deportivas en zonas al aire libre que en pabellones o espacios cerrados. Además, prefieren realizar estas actividades en compañía (familia o amigos) que en solitario.

## **8.1 FUTURAS VÍAS DE INVESTIGACIÓN**

Entre las posibles futuras propuestas de investigación que complementen este trabajo se encuentran:

- Realizar el estudio con una muestra más amplia y abarcando la totalidad de municipios rurales de la provincia de Segovia.
- Analizar la práctica de actividades físico-deportivas que se realizan en un ámbito urbano.
- Comparar la práctica de actividades físico-deportivas que se desarrollan en el ámbito rural y urbano.
- Estudiar la influencia del éxodo rural en la práctica de actividades físico-deportivas en entornos rurales.
- Analizar las instalaciones de cada municipio en función del número y perfil de sus habitantes.

## **8.2 LIMITACIONES DEL TRABAJO**

Esta investigación presenta varias limitaciones que deben destacarse; debido a la crisis sanitaria que ha obligado a suspender las clases presenciales, no he podido entregar mayor cantidad de cuestionarios en persona. Esta era una de las ideas que tenía al empezar el trabajo, ya que así podría resolver cualquier duda que pudiera tener el alumnado e incluso realizar preguntas más concretas que me permitieran obtener mayor calidad de información.

En cuanto al cuestionario, algunas de las preguntas planteadas podrían haber tenido mayor variedad de respuestas o incluso haber añadido mayor cantidad de preguntas abiertas para que los participantes pudieran expresar un breve comentario.

Por otra parte, el periodo de recolección de cuestionarios ha comprendido un mes aproximadamente. Si se hubiese dispuesto de mayor tiempo se podría haber recogido un mayor número de cuestionarios y, por lo tanto, tener una muestra más amplia y representativa.

En la línea de lo comentado anteriormente, el tamaño de la muestra no es muy grande, lo que implica que las conclusiones obtenidas en la investigación representen a una pequeña parte de los escolares que viven en territorios rurales de la provincia de Segovia.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álamo, J., Amador, F., Calvo, X., Iglesias, E., & Quintana, B. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 104, 88-95.
- Balderrama-Ruedas, J., Díaz-Domínguez, P., & Gómez Castillo R. (2014). Actitudes hacia la actividad física y el deporte. *Ra Ximhai (Vol. 10)* pp. 339- 35.
- Barba, J. J. (2007). Posibilidades de la educación deportiva en la escuela rural: Una propuesta a través del voleibol deconstruido. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (11), 46-50.
- Blázquez, D. y Hernández, J. (1984). *Clasificación o taxonomías deportivas*. Barcelona: Monografía. Inef.
- Boix, R. (2004). *La escuela rural: funcionamiento y necesidades*. WK Educación.
- Bouet, M. (1968). *Signification du sport*. París: P.U.F.
- Bustos, A. (2010). Aproximación a las aulas de escuela rural: heterogeneidad y aprendizaje en los grupos multigrado. *Revista de Educación*, 352, 353-378.
- Castejón, F. J. (2001). *Iniciación deportiva. Aprendizaje y enseñanza*. Madrid: Pila Teleña (edición electrónica).
- Devís-Devís, J. (Coord.). (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona, España: inde.
- Devís-Devís, J., & Peiró Velert, C. (1993). La actividad física y la promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 2(2), 0071-86.
- Durand, G. (1968). *El adolescente y los deportes*. Barcelona: Plaideia.
- Espinosa, L. (2004). Cambios del modo y estilo de vida; su influencia en el proceso salud-enfermedad. *Revista cubana de estomatología*, 41(3), 0-0.

- Fraile, A., Lombardozzi, A., Monjar, R., Romero, S., Gozález, J., Kirk, D., Van Den Bergh, K., Theeboom, M., Macazaga, A., Álamo, J.M., Braga, A. & De Knop, P. (2004). *El deporte escolar en el siglo XXI: análisis y debate desde una perspectiva europea*. Barcelona: GRAÓ, S.L.
- Gomez-Limon, J. A., Muñiz, I. A., & González, M. R. (2007). Percepción pública del problema de la despoblación del medio rural en Castilla y León. *Ager: Revista de estudios sobre despoblación y desarrollo rural= Journal of depopulation and rural development studies*, (6), 9-60.
- González, J., & Portolés, A. (2014). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(1), 51-65.
- González, S., García, L. M., Contreras, O. R. y Sánchez-Mora, D. (2009). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Retos: Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 15, 12-20.
- Guerrero, L. R. & León, A. (2010). Estilo de vida y salud: un problema socioeducativo. *Antecedentes. Educere*, 14(49), 287-295.
- Hueso, A. & Cascant, M. (2012). Metodología y técnicas cuantitativas de investigación. *Cuadernos docentes en proceso de desarrollo*. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10251/17004>
- López, V. M. (2002). Recursos, experiencias y posibilidades para el desarrollo de la educación física en la escuela rural. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (9), 72-90.
- Monjas, R., Ponce, A., & Gea, J. M. (2015). La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Ocio y Recreación*, 28, 276-284.

- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2013). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.
- Moreno, S. (2014). *Factores que influyen en la práctica deportiva y causas de abandono deportivo de la población adolescente* (Doctoral dissertation, Tesis de Licenciatura). Universidad de Zaragoza. Recuperado <https://www.google.com/search>).
- Moscoso, D. y Moyano, E. (Coords.) (2006). *Deporte y desarrollo rural*. Instituto Andaluz del Deporte, Sevilla.
- Ordóñez, J. L. (2019, 6 de noviembre). Hablando de la despoblación en la provincia de Segovia. *El Adelantado de Segovia*. Recuperado de <https://www.eladelantado.com/opinion/j-l-ordonez-hablando-de-despoblacion-en-la-provincia-de-segovia/>
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra: Biblioteca de la Organización Mundial de la Salud.
- Pantoja, A. y Montijano, J. (2012). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de Educación Primaria de Jaén capital. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(107), 12-23.
- Programa Perseo (2007). *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia.
- Ramírez, H. (2002). Acondicionamiento físico y estilos de vida saludable. *Colombia Médica*, 33(1), 3-5.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Real Academia Española (Ed.). (1992). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid: Espasa Calpe. Revista Digital - Buenos Aires - Año 14 - N.º 138. (2009).

Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria.

Sallis, J.F., McKenzie, T.L., Alcaraz, J.E., Kolody, B., Faucette, N. y Hovell, M.F. (1997). The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical activity and fitness in elementary school students. *American Journal of Public Health*, 87, 1328-1334.

Sánchez Bañuelos, F. (1992). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. Madrid: Gymnos.

Varo, J., Martínez, J., Martínez-González M. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica*, 121(17), 665-672.

Vidarte, J. A.; Vélez, C.; Sandoval, C., y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202-218.

Villa, E., Pérez, I. J., Ruíz, J. R., Delgado, M., & Chillón, P. (2014). El desplazamiento activo al colegio: Una propuesta de intervención escolar. *Tándem Didáctica de la Educación Física*, 46, 24-32.

