



Universidad de Valladolid

ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA Y EN UN PROGRAMA PARA MAYORES. DOS PERSPECTIVAS DE LA PRÁCTICA DOCENTE.

Autor: Raquel del Prisco Miguel

Tutor académico: M^a Antonia López Luengo.

Resumen:

El trabajo se centra en el análisis comparado entre la actividad física en 5º curso de educación primaria y un programa de actividad física para mayores que se lleva a cabo en un pueblo de la provincia de Segovia, así como su relación con el currículo de educación primaria. Para ello se realiza una investigación cualitativa sobre las motivaciones de las personas de tercera edad de ese programa y se contrasta con el trabajo de observación sistemática y entrevistas realizadas durante el *Practicum*. Se obtienen así unos resultados que se someten a contraste con el currículo de educación primaria. La creación de hábitos saludables, la mejora de las relaciones sociales y la ocupación del tiempo libre son alguno de los aspectos en común entre el programa y los elementos del currículo.

Palabras clave: Currículo, Educación física, Actividad física, Tercera edad, Salud.

ÍNDICE

1. Introducción.....	Pág. 1.
1.1 Justificación.....	Pág. 1.
2. Objetivos.....	Pág. 4.
3. Marco Teórico.....	Pág. 4.
3.1 Concepto de salud y evolución.....	Pág. 4.
3.2 Actividad física y su relación con la salud.....	Pág. 7.
3.3 Actividad física en la educación primaria.....	Pág. 8.
3.4 Actividad física para las personas mayores.....	Pág. 9.
3.5 La motivación como factor clave para el desarrollo de de la actividad física.....	Pág. 12.
3.6 Programa deporte social en la provincia de Segovia.....	Pág. 14.
4. Metodología.....	Pág. 16.
4.1 Metodología cuantitativa.....	Pág. 17.
4.2 Metodología cualitativa.....	Pág. 17.
4.3 Descripción del tipo de investigación.....	Pág. 18.
4.3.1 Estudio de caso evaluativo.....	Pág. 20.
4.3.2 Contexto de la investigación.....	Pág. 20.
4.3.2.1 Colegio Claret de Segovia. 5ºA de educación primaria. Educación física.....	Pág. 20.
4.3.2.2 El módulo de deporte social de San Ildefonso.....	Pág. 21.
4.4 Técnicas e instrumentos utilizados.....	Pág. 22.
4.4.1 La observación.....	Pág. 23.
4.4.2 La entrevista.....	Pág. 23.
4.4.3 El cuestionario.....	Pág. 26.
5. Análisis de datos.....	Pág. 27.
5.1 Criterios de rigor.....	Pág. 28.
5.1.1 Valor de verdad. Credibilidad.....	Pág. 28.
5.1.2 Aplicabilidad (Transferibilidad).....	Pág. 29.
5.1.3 Consistencia (Dependencia).....	Pág. 29.
5.1.4 Neutralidad (Confirmabilidad).....	Pág. 30.

6. Resultados.....	Pág. 32.
6.1 Investigación alumnado de educación primaria.....	Pág. 32.
6.2 Investigación personas mayores.....	Pág. 33.
6.3 Análisis del currículo de educación primaria y comparación con los resultados de las entrevistas y la investigación.....	Pág. 38.
6.3.1 Competencias básicas.....	Pág. 39.
6.3.2.1 La competencia social y ciudadana.....	Pág. 40.
6.4 Objetivos de la educación primaria.....	Pág. 41.
6.5 Áreas de conocimiento. La educación física.....	Pág. 41.
6.5.1 Contenidos.....	Pág. 42.
6.5.2 Objetivos.....	Pág. 44.
7. Conclusiones.....	Pág. 45.
8. Listado de Referencias.....	Pág. 47.

Anexos.....En CD anexo.

Anexo 1 entrevista 1 (EM1)

Anexo 2 entrevista EM1 transcrita

Anexo 3 entrevista 2 (EM2)

Anexo 4 entrevista EM2 transcrita

Anexo 5 entrevista 3 (EM3)

Anexo 6 entrevista EM3 transcrita

Anexo 7 entrevista EEP1

Anexo 8 entrevista EEP2

Anexo 9 entrevista EEP3

Anexo 10 entrevista EEP4

Anexo 11 entrevista EEP5

Anexo 12 entrevista EEP6

Anexo 13 cuaderno de campo. Mayores

Anexo 14 cuaderno de campo. Educación primaria.

Anexo 15 cuestionario. Mayores (no participantes)

Anexo 16 cuestionarios. Mayores (participantes)

INDICE TABLAS

Tabla 1. Modalidades de entrevistas según distintos criterios de clasificación.....	Pág. 24
Tabla 2. Preguntas de la entrevista.....	Pág. 25
Tabla 3. Preguntas entrevista alumnos educación primaria.....	Pág. 25
Tabla 4. Categorías y subcategorías establecidas para la investigación.....	Pág. 27
Tabla 5. ¿Qué te parece el programa de mantenimiento?.....	Pág. 34
Tabla 6. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?.....	Pág. 35
Tabla 7. ¿En que crees que has mejorado?.....	Pág. 35
Tabla 8. ¿Por qué no participas en el programa? No participantes.....	Pág. 36
Tabla 9. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en estos programas? No participantes.....	Pág. 36
Tabla 10. ¿Realizas alguna otra actividad física y/o deportiva? No participantes.....	Pág. 37
Tabla 11. ¿Qué cualidades tiene que tener un buen monitor/a?.....	Pág. 37

1. INTRODUCCIÓN

En este apartado realizaremos una breve explicación de la estructura del trabajo, así como del porqué de la realización de esta investigación y sus objetivos.

El trabajo está estructurado en seis capítulos, a los que se añaden las lista de referencias y los anexos. Así, en este primer apartado, “Introducción”, como acabamos de decir, se hará una breve justificación del la elección del estudio, y lo que pretendemos con la misma, cuál es el sentido de nuestro estudio, concretado en unos objetivos a los que intentaremos dar respuesta en el apartado de resultados.

Una vez visto el por qué de la investigación y sus finalidades, en el apartado dos “Marco teórico”, se hará una revisión bibliográfica sobre el tema, abordando los aspectos clave del mismo: los conceptos, de actividad física, salud, su relación; las motivaciones como factor clave para el desarrollo de programas de actividad física para “mayores”, así como el desarrollo de este tipo de programas, concretando en el que nos centramos en nuestro estudio, el programa de Deporte Social, de la provincia de Segovia.

El tercero apartado, “Metodología” presenta la metodología que hemos llevado a cabo durante dicha investigación y su contextualización, así como las técnicas e instrumentos de recogida de datos que se han utilizado.

En el cuarto apartado “Análisis de datos” mostramos cómo se ha realizado el análisis de los datos. En este apartado terminamos con los criterios que dan rigor a nuestra investigación, aportando ejemplos de cada uno de ellos.

Tras explicar cómo se han analizado los datos, el apartado cinco “Resultados” hace una síntesis de la relación existente entre el currículo de primaria y los datos tomados en la investigación que hemos llevado a cabo, aportando los resultados obtenidos.

El último apartado, el seis, “Conclusiones” trata de concretar y resumir lo obtenido en los resultados.

1.1 JUSTIFICACIÓN

Tras esta breve introducción explicaré porqué elegí realizar esta investigación.

Cuando nos dieron a elegir los temas de objeto de estudio para el TFG, me planteé muchas opciones: métodos de lecto-escritura en educación primaria, métodos de

actuación en Colegios Rurales Agrupados, el atletismo en la escuela, etc., opciones muchas de ellas que me gustaría investigar en un futuro.

Cuando me planteé estas propuestas, no era consciente de lo que una investigación, conlleva: una especialización en el tema a tratar, una ocupación grande de tiempo, una motivación por ello, etc. Cuando me di cuenta de todo esto, pensé que tenía que elegir un objeto de estudio con el que me encontrase a gusto, que me fuese fácil el acceso al campo, que me aportara algo, que sirviera para algo o alguien más, y sobre todo que me gustase y me divirtiera haciéndolo, pues iba a pasar muchas horas dedicándome a ello.

Soy diplomada en educación física y desde hace seis años trabajo como monitora de actividad física para mayores. Por eso, finalmente decidí relacionar estos dos aspectos de mi vida, y así, observar y analizar las semejanzas y diferencias de la práctica de actividad física que existen en función de la edad del alumnado.

Al elegir este tema, creí conveniente estudiar las motivaciones y objetivos que tenían mis alumnos con respecto a las clases y de esta forma mejorar mi actuación como docente, tanto en el ámbito de educación primaria como en el ámbito de la tercera edad. Esta investigación me ha dado la oportunidad de conocer más en profundidad este tema, las motivaciones y los gustos de los participantes en el programa de tercera edad, y lo que les aporta en su vida diaria. Además, me gustaría que este trabajo sirviera para profundizar en el conocimiento de los programas de actividad física para personas mayores, especialmente teniendo en cuenta la perspectiva de las propias personas que participan en los mismos, porque de esta forma podremos obtener ideas sobre cómo plantear este tipo de programas y mejorar con ello la mejora de la propuesta de deporte para personas mayores, “Deporte Social”. En este sentido, el trabajo planteado analiza y compara un estudio que realicé en el año 2012 sobre un módulo concreto en el que trabajo como monitora la actividad, el del Real Sitio de San Ildefonso y mis prácticas como docentes de este año 2014. Lo deseable es que las ideas y propuestas de mejora que salen de este estudio sean transferidas y adaptadas a contextos similares, que por tanto, puedan beneficiarse de ellas. Un ejemplo de la utilidad del estudio es la posibilidad de realizar una propuesta intergeneracional en la que tanto personas mayores como niños, compartan vivencias y experiencias a través de la actividad física.

Este trabajo demuestra que poseo y comprendo conocimientos sobre la educación, a través de la adquisición y conocimiento de aspectos de la terminología

educativa y de aspectos formales del currículo (contenidos y objetivos). A demás, muestra mi capacidad de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa, con el objetivo de mejorar mi labor docente. Por otro lado, en el trabajo queda patente mi espíritu de iniciativa y mi actitud de innovación y creatividad en el ejercicio de mi profesión, resaltando la capacidad para emprender en actividades de investigación, competencias todas ellas que se esperan de una graduada en educación primaria.

2. OBJETIVOS

- Analizar el currículo de educación primaria, desde la perspectiva de la actividad física y la salud.
- Conocer y estudiar el programa de Deporte Social, actividad física para mayores que se está llevando a cabo en el Real Sitio de San Ildefonso en el año 2011/2012
- Comparar las relaciones existentes entre el currículo de educación primaria y los resultados obtenidos en la investigación del programa de Deporte Social, actividad física para mayores.

3. MARCO TEÓRICO

En nuestro marco teórico vamos a tratar el tema objeto de estudio avanzando desde lo global a lo específico. Así, empezaremos exponiendo el concepto de salud, su evolución histórica hasta llegar al concepto de educación para la salud, la cual la relacionaremos con la actividad física para llegar al concepto de actividad física saludable. A continuación haremos un breve repaso de la actividad física en la educación primaria, y posteriormente hablaremos de la actividad física adaptada a las personas de tercera edad profundizando en el conocimiento de las características y motivaciones que tienen los mismos hacia la actividad física.

Finalizaremos este apartado explicando brevemente la propuesta de “Deporte social” en la que más adelante nos centraremos.

3.1 CONCEPTO DE SALUD Y SU EVOLUCIÓN

El término *salud*, según Perea Quesada (2002), proviene del latín «salus» y significa el estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones.

El concepto la salud ha ido evolucionando en función del momento histórico, de las culturas, del sistema social y de los avances que han ido surgiendo.

En la actualidad, la salud comienza a entenderse como un proceso dinámico, responsable, participativo y equilibrado, con la meta fijada en un estado ideal, al cual siempre podemos acercarnos. (Soldevila y March, 2001)

Así, podemos ver como en la reunión mundial celebrada en Alma Ata (1972) la Organización Mundial de la Salud (OMS) definió como salud: “Un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la mera ausencia de enfermedad o dolencia”.

Más tarde en 1991, el Plan de Salud de Cataluña hace una nueva reformulación, y dice que: “La salud es conseguir el más elevado nivel de bienestar físico, mental y social de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales y ambientales en que vive sumergido el individuo y la colectividad”.

Alguno de los autores que define el concepto salud es García Huete (2000), el cual lo hace como: “el estado de bienestar psicológico y social universal en equilibrio con el medio y de forma sostenida”.

Una vez analizado el concepto salud, vamos a revisar como ha ido cambiando el mismo, ya que hasta hace no muchos años la salud era entendida como contraposición de enfermedad, es decir como ausencia de ella, por lo que solo se centraba en el tratamiento de personas que padecían enfermedades.

Para comprender la definición actual de salud hemos de hacer un repaso a la evolución que ha tenido este término y para ello partiremos de la diferencia existente entre salud física y salud mental.

En el pasado cuando se hablaba de programas de salud mental pública, el centro de interés eran los trastornos psiquiátricos, el trato y tratamiento de personas severamente perturbadas. En las últimas décadas, el acento se ha puesto en los aspectos psicosociales de la salud integral y, más selectivamente, en la promoción de la salud mental entendida como acceso al bienestar y al desarrollo, englobando una variedad de condiciones psicológicas y sociales no incluidas anteriormente. (De la Fuente, 1990).

Por otro lado, cuando se hablaba de salud física, el centro de interés eran los trastornos físicos, sin ser estos vinculados a ningún aspecto psíquico.

A finales de los años 70 surge un avance con respecto al concepto de salud, cuando la salud y la enfermedad física entran en el panorama de la Psicología, pues, gracias a los tremendos avances de la medicina científica, se produce un aumento espectacular de la expectativa de vida de los seres humanos, y una sustitución de las enfermedades agudas/infecciosas por las enfermedades crónicas como principales responsables de la morbilidad y mortalidad. Al mismo tiempo fue creciendo la convicción de que las personas que sufren enfermedades crónicas como la diabetes,

enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades de transmisión sexual, a menudo las han contraído o agravado como resultado de su comportamiento descuidado, peligroso o insalubre. Los malos hábitos alimentarios, el abuso del alcohol y del tabaco, la negativa a cumplir con las prescripciones sobre la higiene y/o la seguridad, y la falta de destrezas de afrontamiento del estrés generado por acontecimientos vitales, son algunos de los comportamientos más relevantes a ese respecto (Rodríguez-Martín, 1989). A raíz de esto, otros autores (Bayes, 1979, 1987; Costa y López, 1983, 1989; Ibáñez. 1991; Reig, 1989), afirman que las principales causas de mortalidad prematura como enfermedades crónicas, consumo del alcohol, consumo del tabaco, cáncer, etc. podrían reducirse de forma significativa si la gente cambiara su forma de vivir, o estilo de vida, y por ello surge la «Medicina Comportamental» (Costa y López, 1989; Reig, 1981; Ribes, 1990; Schwarz, 1982).

Desde este nuevo modelo, se le atribuye a la Psicología, como ciencia de la conducta, un papel decisivo dentro del campo de la salud, ya que a través de sus recursos teóricos y técnicos, aporta los elementos necesarios para explicar y comprender los problemas de salud asociados a comportamientos tales como el consumo excesivo de tabaco, alcohol u otras drogas, o a conductas relacionadas con hábitos alimentarios, sexuales, de sedentarismo, de estrés, etc. Al mismo tiempo, la aplicación de dichos recursos sirve de ayuda para planificar tareas de actuación «preventiva» mediante el desarrollo de conductas saludables y la modificación de aquellos comportamientos que se consideren «factores de riesgo» para determinadas enfermedades. (González y García, 1994)

Más adelante, en la década de los 80 surge la psicología de la salud, cuya función es preventiva y con la cual se tienen en cuenta las relaciones sociales. Según González y García (1994) esta psicología de la salud, no se podría llevar a cabo sin la llamada educación para la salud, pues ésta es la que pone en marcha estrategias y planes educativos que van más allá de la mera transmisión de la información, ya que su función es tratar de fomentar la salud incidiendo en la mejora de los estilos de vida y del entorno.

Así una de los objetivos de esta educación para la salud es la de llegar a las etapas tardías de la vida en las mejores condiciones posibles (en los niveles funcional, psíquico y social).

3.2 ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA SALUD

Pero según Soldevila y March (2001) mantener la salud se hace difícil en las personas mayores cuando a los cambios normales del proceso de envejecimiento hay que sumarles los propios de una determinada enfermedad (artritis, diabetes, problemas de corazón o respiratorios, etc.). Teniendo esto en cuenta, cobra especial relevancia la necesidad de realizar actividad física, ya que ayuda a prevenir enfermedades o deterioros de nuestro cuerpo, pues “recientes estudios señalan al sedentarismo como un factor que acompaña la aparición y gravedad de un número importante de enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes y la obesidad entre otras” (Ramírez, Vinaccia y Suarez, 2004).

Así lo corrobora Sánchez Bañuelos (1996) cuando afirma que la actividad física y deportiva produce el bienestar físico, ya que mejora los sistemas cardiorespiratorio y motor y contribuye al aumento de la esperanza de vida; produce un bienestar psíquico, pues ejerce una influencia positiva en los hábitos de la persona y mejora la autoestima; y también produce un bienestar social, ya que induce el contacto personal favoreciendo las relaciones.

Todos estos beneficios de los que estamos hablando los podemos agrupar según Ramírez et al. (2004) en cognitivos, sociales, psicológicos y en rendimiento escolar.

Hemos visto los beneficios que tiene la actividad física sobre la salud, pero no debemos olvidar que también existen efectos contraproducentes causados por una mala práctica de actividad física, como por ejemplo un sobrentrenamiento, la realización incorrecta de ejercicios, etc. Es importante, por tanto, desarrollar la actividad física con una clara orientación a la salud y para ello debe tener una serie de características:

- Tener estímulos positivos en el organismo.
- Estar orientada a la práctica y no al sobrentrenamiento.
- Tener un componente social.
- Debe ser continuada, frecuente y moderada, adaptándose siempre a la edad del sujeto y a sus características fisiológicas (Devís y Peiró, 2001).

Así mismo, según Biddle y Mutne (1991) tenemos que tener en cuenta la prevención de factores de riesgo en el área de la actividad física:

- Incrementar la actividad física moderada diariamente.
- Incrementar la forma física cardiorespiratoria.

- Reducir estilos de vida sedentarios.
- Incrementar la fuerza, resistencia y la flexibilidad muscular.
- Mejora en la dieta y la actividad física en las personas con exceso de peso.

3.3 ACTIVIDAD FÍSICA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA

La educación física adquiere un gran peso, viéndose reflejado con su presencia en los tres ciclos de la educación primaria, con una carga importante de horas dentro del horario escolar.

La sociedad, falta de un elemento que mejore la calidad de vida, ha encontrado en la educación física un ente que ayuda, por una parte a la consecución de los objetivos y contenidos de la educación primaria y por otra parte al desarrollo de las personas de una forma más equilibrada. De ahí la importancia que se le ha ido dando y se le da hoy en día a la educación física.

Hoy en día existen diferentes metodologías y corrientes de la educación física. A continuación veremos las tendencias actuales fruto de la evolución de la educación física.

La primera tendencia es la psicomotricidad, que surge en Francia a partir de los años 50, llegando a España en los 70. Piaget y Wallon relacionaron directamente el desarrollo intelectual con el desarrollo motor, de ahí la incorporación de la psicomotricidad a la escuela.

Le Boulch la define como “la educación por el movimiento” en la cual afirma que la psicomotricidad intenta el desarrollo buscando un buen esquema corporal a través del trabajo de la lateralidad, la actitud, la respiración, la relajación, el conocimiento del cuerpo, la percepción espacial y temporal y el desarrollo sensorial, para posibilitar un desarrollo integral y equilibrado.

La segunda tendencia actual es la de buscar una condición física orientada a la salud, pudiendo situar esta con el método natural de Hebert, cuando a partir de los 70 orienta su método a los aspectos relacionados con la salud. Hoy en día es una corriente muy presente tanto en la escuela (se ve reflejado en el currículo, como se verá más adelante) como en la sociedad, la cual aporta programas orientados a la salud.

Como tercera tendencia encontramos el sistema deportivo, que proviene de la escuela inglesa de Arnold. Esta práctica aporta numerosos valores positivos, aunque dependiendo de cómo la tratemos en nuestras aulas este puede desprender valores negativos. Por ello, siguiendo la propuesta de Barbero (1993) hablamos de una “depuración deportiva”, que no es más que promover una actividad deportiva al alcance de todos. Gracias a este valor educativo vemos como la sociedad promueve programas con estas características.

La cuarta y última corriente es la expresión corporal, siendo un medio para la exploración e investigación del propio cuerpo, sus máximos representantes son Marta Shinca y Tomas Motos.

3.4 ACTIVIDAD FÍSICA PARA LAS PERSONAS MAYORES

La OMS (2002) define la actividad física como "todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas".

Ahora bien, desde este punto de vista nos damos cuenta que la actividad física se manifiesta de múltiples formas, pero para el caso que vamos a tratar, nos referiremos a actividad física correctamente practicada (lo más lúdica posible); que no tiene contraindicaciones, ni efectos secundarios, si es mal administrada produce lesiones invalidantes que pueden ser graves (fracturas, desgarros), se debe realizar de acuerdo a la capacidad individual, en pequeños grupos homogéneos, cumple con un papel preventivo, terapéutico, de adquisición y mantenimiento de la capacidad funcional. (Montoya, 2005).

Por ello, según Montoya (2005), es importante tener en cuenta que la actividad física (ejercicio) en la vejez debe ser variada, recreativa, lúdica, progresiva que motive a la persona a "querer estar, hacer" la actividad, que sienta la necesidad de asistir a ella. Este efecto los lleva a una adicción por la actividad y en vez de producir deserción, logra conseguir más adeptos a esta práctica. Por lo tanto, realizando una adecuada actividad física podríamos llegar a modificar la conducta sedentaria de las personas y conseguir que mejoren sus hábitos, llegando así a obtener hábitos saludables permanentes en su vida diaria.

Y es que existen muchas formas de realizar actividad física, pues este concepto también ha ido evolucionando a lo largo de la historia. Así podemos ver cómo en la prehistoria la actividad física estaba orientada a la fuerza, la caza y a las danzas; más adelante, en las civilizaciones griegas, se comienza a buscar la creación del hombre perfecto tanto físico como intelectualmente. Posteriormente dentro de este concepto, se le empieza a dar importancia al aspecto lúdico, hasta llegar al siglo XIX donde aparecieron las conocidas escuelas gimnásticas, de las cuales lo más representativo es la llamada gimnasia sueca o militar. Finalmente, a partir de 1990, tras los movimientos del Oeste, Norte y del Centro, que dieron un enfoque naturista a la actividad física, aparecieron las corrientes actuales de la práctica de la actividad física, entre las que encontramos a la actividad física orientada a la salud, la actividad física saludable.

A partir de este marco institucional, los departamentos y ministerios de salud, sanidad y bienestar comenzaron a poner en funcionamiento campañas tendentes a crear nuevos estilos de vida que fomentasen las prácticas saludables de la actividad física y la alimentación conveniente. Resultando mucho más económica la prevención que la cura. Así surgieron los movimientos del *Physical Fitness*, *Deporte para Todos* y el *Lifestyle*, desde los que se subraya el aspecto saludable de la práctica deportiva. (De Andrés y Aznar, 1996)

Hoy día, gracias a todos estos avances en cuanto a la actividad física saludable, nos encontramos con programas de gimnasia de mantenimiento. Esta se nos presenta como un deporte completísimo en el que todos los músculos del cuerpo se trabajan ordenadamente y con mayor o menor intensidad, según las necesidades de cada persona. Además, como nos muestra Vivas (1998), ayuda a aumentar la masa muscular, y la potencia y flexibilidad de los músculos.

Así podemos ver cómo Vivas (1998, p.75) la define así: “La gimnasia es, en definitiva, la práctica de una serie de ejercicios encaminados a desarrollar aún más la elasticidad y la flexibilidad”.

Como acabamos de ver, la gimnasia de mantenimiento ha de adecuarse a las necesidades de cada persona, regulando así la intensidad de los ejercicios. Teniendo en cuenta esto, hemos de conocer las características y necesidades de las personas de tercera edad para poder realizar una actividad física saludable adecuada.

Según De Rosnay (1988), se entiende el envejecer como un proceso dinámico, gradual, natural, e inevitable, proceso en el que se dan cambios a nivel biológico, corporal, psicológico y social. Transcurre en el tiempo y está delimitado por éste.

Cuando decimos proceso dinámico, Moreno (2005) se refiere a que:

No es una etapa rígida, igual para todos y cronológicamente demarcada; al contrario, proceso dinámico habla de un continuo dialéctico: por eso decimos que es una parte más del crecimiento del ser humano como lo es la niñez, la adolescencia o la adultez. El organismo humano crece desde que nace hasta que muere. (p. 227)

El envejecimiento conlleva una serie de cambios a nivel cardiovascular, respiratorio, metabólico, músculo esquelético, motriz, etc... que reducen la capacidad de esfuerzo y resistencia al estrés físico de los mayores, reduciéndose así mismo su autonomía y calidad de vida y su habilidad y capacidad de aprendizaje motriz (Izquierdo, 1998)

Un aspecto que debemos tener en cuenta es que existen algunos factores que pueden acelerar el envejecimiento. Estos son según Moreno (2005, p. 230)

- “1. Alimentación excesiva.
2. Stress.
3. Hipertensión.
4. Tabaquismo y alcoholismo.
5. Obesidad.
6. Soledad, poca participación socio laboral.
7. Sedentarismo.
8. Poca actividad física.”

Así, las personas “mayores” deben saber que estos factores pueden llegar a disminuir o desaparecer gracias a la asimilación y realización de unos buenos hábitos saludables, entre estos se encuentran: la realización de una adecuada actividad física continuada, tener un sueño tranquilo, participar en la vida socio laboral y llevar a cabo una buena nutrición. (Moreno, 2005)

Otro aspecto a tener en cuenta son el tipo de actividades y aspectos que se deben trabajar, pues no es lo mismo realizar actividad física con jóvenes, que necesitan más

intensidad (dentro de las necesidades de cada persona), que trabajar con niños, o con personas “mayores”, que necesitan trabajar en unos niveles más bajos de intensidad.

Las actividades en este caso han de tener un fin lúdico y nunca llegar a niveles de dolor, por ello lo más adecuado es realizar actividades que sean abiertas, flexibles, es decir, que cada persona pueda hacer hasta donde su cuerpo y mente le permite.

Una de las actividades más demandadas y de más fácil acceso hoy en día, que adquiere estas características, es la realización de ejercicios en circuitos biosaludables. (Hernández, 2009)

Con la correcta utilización de estos circuitos biosaludables conseguimos los siguientes objetivos: (Becerro, 2003; en Hernández, 2009)

- Mantener o aumentar la movilidad articular de miembros superiores e inferiores.
- Mejorar la fuerza muscular.
- Trabajar la coordinación y destreza óculo-manual.
- Lograr una interacción social entre los usuarios de la instalación, propiciando un ambiente de júbilo.
- Mejorar las funciones cognitiva, sensorial y motriz del cerebro; la función respiratoria, cardiovascular, la digestiva, etc.

3.5. LA MOTIVACIÓN COMO FACTOR CLAVE PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cada vez hay más personas que realizan actividad física, pues si echamos la vista atrás tan solo 20 años, podemos observar que la mayoría de personas que salían a correr, andar, o que hacían algún tipo de actividad física eran personas que estaban metidas en la dinámica del deporte o que desde pequeños habían llevado una vida parecida.

Hoy día, podemos observar cómo ha aumentado la práctica de esta actividad física, el número de practicantes puede verse en cualquier espacio y los estudios sobre los hábitos de vida de los españoles ratifican claramente esta idea (García Ferrando, 2001), pues, podemos ver más gente andando, en bici, corriendo, etc.

Las razones de este incremento de interés por la actividad física son varias y varían según el individuo que las realice, pues cada motivo incluye varias razones

susceptibles de valorarse individualmente, por ello se habla de una motivación plurifacética (De Andrés y Aznar, 1996). Podríamos decir que una de las razones o motivos claves de este incremento, sin duda, como hemos podido comprobar en el apartado anterior, es la importancia que se le ha dado estos últimos años al cuidado de nuestra salud, con la aparición de programas como el que trataremos a continuación que están enfocados a que exista una mayor realización de actividad física saludable.

Con respecto a las personas de tercera edad que realizan actividad física, podemos decir que la creación de programas orientados a una actividad física saludable y los procesos de concienciación de una vida saludable que ha vivido la sociedad, lo han favorecido. Por otra parte, la motivación es evolutiva, ya que los motivos van cambiando y modificándose con el tiempo y las circunstancias. (De Andrés y Aznar, 1996).

A este respecto podemos clarificar la distinción entre motivación intrínseca y extrínseca que hacen los teóricos (De Andrés y Aznar, 1996. p.15):

La motivación intrínseca, se refiere a los beneficios y satisfacciones inherentes de la propia actividad; por ejemplo: participar por el disfrute de las sensaciones que acompañan a la actividad.

La motivación extrínseca, se refiere a aquellas razones no directamente vinculadas con el desarrollo de la actividad como ejemplo perder peso. Desde ésta óptica el especialista debería conjugar ambos tipos de motivación potenciando el foco interno para mantener a lo largo del tiempo a los practicantes sin excluir el refuerzo Extremo.

Centrándonos más en las personas de tercera edad, podemos decir que existen diferentes factores o aspectos que tienen gran relevancia a la hora de realizar actividad física:

La edad y el sexo son factores que parecen influir en la importancia asignada a los niveles psicológicos del ejercicio. Los adultos tienden a dar gran importancia a los beneficios psicológicos (Heitmann, 1986; en De Andrés y Aznar, 1996), ya que la actividad física hace que se mejore o retrase aspectos psíquicos como la pérdida de la memoria, la atención, la percepción.

La mejora de lo físico también es importante para las personas de tercera edad, y se puede ver desde dos perspectivas: la mejora de las capacidades físicas o alteraciones

físicas como dolores musculares o articulares, recomendado muchas veces por los profesionales de la medicina, y la mejora del aspecto físico marcado por la sociedad.

Otro de los factores es el componente social, el cual es muy importante y muy diverso puesto que incluye desde la relación y el conocimiento de nuevas personas hasta la lucha por la huida del aislamiento social. (Heinzelmann y Bagley, 1970).

3.6. PROGRAMA DEPORTE SOCIAL DE LA PROVINCIA DE SEGOVIA

En el caso de nuestra provincia, Segovia, existen varios programas dedicados a la realización de actividad física con personas de tercera edad, entre los que podemos encontrar programas desarrollados por las Instituciones provinciales: Ayuntamiento de Segovia y Diputación Provincial, en los que normalmente se realiza actividad física en lugares cerrados o los programas llevados a cabo por empresas que hacen rutas por la ciudad. Nosotros nos vamos a centrar en el programa de Deporte Social llevado a cabo por la Diputación Provincial de Segovia, que es el programa con mayor tradición a nivel provincial, ya que lleva funcionando desde el 2004 y será además el que nos sirva de contexto de referencia para nuestro trabajo. (Diputación provincial. Área de asuntos sociales y deportes)

Así podemos decir que este programa es una campaña creada por la Diputación Provincial de Segovia, en colaboración con los ayuntamientos de la provincia, con una duración de 7 meses de Noviembre a Mayo, llevándose a cabo desde el 2004, y que pretende llevar a cabo la promoción de la actividad física dirigida a personas de tercera edad, para quienes la práctica deportiva puede tener un valor relevante socialmente. Esta tiene como objetivo que se lleve a cabo la realización de actividad física a través de un enfoque dinamizador, integrador y educativo, con la finalidad de crear hábitos saludables, trabajando el acondicionamiento físico y salud en la actividad física; mejorar la motricidad a través del juego, deportes adaptados, etc.; y fomentar la integración social a través de la actividad física.

Cada grupo está dirigido por un Monitor Deportivo responsable del grupo que es contratado laboralmente por el ayuntamiento que solicite participar en la actividad y que debe estar en posesión de alguna de las siguientes titulaciones: Licenciado en Educación

Física, Diplomado en Educación Física, TAFAD, Entrenador Deportivo, Monitor Polideportivo, Animador Deportivo ó haber realizado cursos y jornadas de formación específica de la actividad que se va a impartir.

Las funciones de los monitores son:

- Impartir enseñanza de los fundamentos básicos a los diferentes grupos que se determinen, de acuerdo con la programación técnica previamente aprobada.
- Asistencia obligatoria a las jornadas y cursos de formación organizados por la Diputación Provincial de Segovia.
- Realización una programación anual según el grupo de actuación, que será supervisado por los técnicos que estime la Diputación Provincial.

El programa realmente responde a su título: “deporte social”, tratando de hacer accesible la práctica de actividad física para cualquier grupo de población, de forma gratuita y en un lugar cercano a su lugar de residencia, aspecto especialmente importante cuando nos referimos a grupos de población adultos como los que tratamos en nuestro estudio. Esperemos que la preocupante situación económica que atraviesa nuestro país no impida que este tipo de programas tan necesarios se puedan seguir desarrollando.

4. METODOLOGÍA

Según Kuhn (1962), toda investigación científica trabaja de acuerdo con modelos conceptuales o *paradigmas*.

Así podemos ver cómo para Platón el paradigma significaba *prototipo con relación al universo de las ideas*.

Los paradigmas más representativos de las tres primeras categorías de interés, que distingue y analiza Pérez Serrano (1998), los paradigmas en la investigación: el positivista, el interpretativo y el crítico.

El paradigma en el cual se basa mi estudio es éste último, el Paradigma Interpretativo, ya que es un paradigma más cercano al trabajo en sociedad y no a la individualidad y nos permite, de algún modo, ver más en profundidad los pensamientos de las personas que forman parte del estudio, así como comprender e interpretar la realidad estudiada.

Tomando como punto de partida que la investigación se desarrolle desde un paradigma interpretativo, es de mera importancia seleccionar adecuadamente la metodología que se va a llevar a cabo, pues este método de investigación debe ajustarse a los procesos de enseñanza, el modelo utilizado y al análisis de datos, de modo que se verifique que el problema se está estudiando de forma adecuada (Monjas, 2008).

Como podemos ver en Cuenya y Ruetti (2010):

Actualmente conviven diversas metodologías para la obtención de conocimiento con validez científica, que por discrepancias epistemológicas básicas mantienen una tensión entre sus respectivos defensores y detractores, y que, por momentos, llevan a discutir el contenido temático propio de la disciplina, sus competencias y aplicaciones posibles.

Estas metodologías son la cuantitativa y la cualitativa. La distinción entre ellas define dos campos de investigación que profesan postulados paradigmáticos opuestos. Generalmente, la cualitativa se relaciona con los paradigmas interpretativo y sociocrítico, mientras que la metodología cuantitativa al paradigma positivista.

4.1 METODOLOGÍA CUANTITATIVA

La palabra cuantitativo proviene del latín (*quantitas*) y según la Real Academia de la lengua Española (2001) es un adjetivo perteneciente o relativo a cantidad.

La metodología cuantitativa es una metodología de investigación que tradicionalmente se han utilizado en las ciencias empíricas. Se centra en los aspectos observables susceptibles de cuantificación, y utiliza la estadística para el análisis de los datos.

La investigación que sigue una metodología cuantitativa supone un planteamiento, un acercamiento a la realidad objeto de estudio y a la teoría, y unos fines de la investigación característicos, así lo corroboran autores como Bisquerra (1989) y Corbetta (2003):

1. El objeto de análisis es una realidad observable, medible y que se puede percibir de manera precisa.
2. La relación entre teoría e hipótesis es muy estrecha pues la segunda deriva de la primera.
3. Se busca establecer una relación de causa-efecto entre dos fenómenos. Dicha relación está ligada con la interconexión entre conceptos que supone la hipótesis. La validación de la hipótesis supone explicitar esa relación de causa-efecto latente en dicha hipótesis.
4. Se analizan las variables, tratadas con procedimientos matemáticos y estadísticos. Una variable es una característica que puede adoptar distintos valores.
5. Es capacidad de predecir y generalizar. Se trabaja sobre una muestra representativa del universo estudiado.

4.2 METODOLOGÍA CUALITATIVA

Por un lado la palabra metodología se define en la Real Academia de la Lengua Española como conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Por otro lado, la palabra cualitativo, proviene del latín (*Qualitativus*), y viene definida como adjetivo que denota cualidad.

En el estudio sobre la metodología cualitativa, realizado por Martínez (2006), se nos muestra que el término "cualitativo", ordinariamente, se usa bajo dos acepciones: una, como cualidad, y otra, más integral y comprehensiva, como cuando nos referimos al "control de calidad", donde la calidad representa la naturaleza y esencia completa y total de un producto. Por ello le daremos mayor importancia a la segunda acepción de cualidad.

De esta manera, nos cuenta que la investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí, que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone a lo cuantitativo (que es sólo un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante. (Martínez, 2006)

4.3 DESCRIPCIÓN DEL TIPO DE INVESTIGACIÓN.

Teniendo en cuenta lo tratado en el apartado anterior, la opción que hemos escogido para el desarrollo de esta investigación es el seguimiento, en su mayor parte, de una metodología cualitativa, pero utilizando algunos aspectos de la metodología cuantitativa (cuestionario), a lo que llama Oriol (2004) un “modelo de investigación multimetódico, que abarca distintos métodos de investigación y utilizando diferentes técnicas”.

Monjas (2008, p.123) se basa en diferentes autores (Taylor y Bogran, 1992; Rodríguez, Gil y García, 1996; Latorre, Del Rincon y Arnal, 2003; Sardín, 2003; Denzin y Lincoln, 2005; Mcmillan y Schumacher, 2005; Tójar, 2006) para hablarnos de las características que definen la metodología cualitativa, en la cual nos basaremos, y que podemos relacionar con nuestro estudio:

- Hay una preocupación por la comprensión de los fenómenos socioeducativos
- La investigación es considerada desde la vía inductiva, es decir, partiendo de una realidad concreta y de los resultados, que aporta para llegar a una teorización posterior.
- Existe una preocupación por la experiencia tal y como es vivida, sentida y experimentada.

- Se establece una relación peculiar entre el investigador y el objeto de estudio, interactuando e influyéndose mutuamente.
- La investigación cualitativa es humanista, porque se ocupa del ser humano desde la perspectiva del ser humano.
- Se plantean criterios específicos, utilizando técnicas propias que garantizan la credibilidad de los resultados de la investigación.

Estas características son una de las razones por las que nos basaremos en la metodología cualitativa, pues en este caso, buscamos profundizar en las opiniones, vivencias, sentimientos, etc. de los sujetos que estudiamos (personas de tercera edad) con respecto a la práctica de actividad física en un módulo de Deporte Social que se está llevando a cabo en la provincia de Segovia.

Dentro de este tipo de metodologías, en nuestro caso, utilizamos el estudio de casos como metodología de investigación científica.

Así, vemos como Villarreal y Landeta (2010, p. 32) nos habla de lo que es un estudio de casos: “El estudio de casos permite analizar el fenómeno objeto de estudio en su contexto real, utilizando múltiples fuentes de evidencia, cuantitativas y/o cualitativas simultáneamente”.

Por otra parte, existen aspectos negativos de la utilización de este tipo de metodología, como el empleo de abundante información subjetiva, la imposibilidad de aplicar la inferencia estadística y una elevada influencia del juicio subjetivo del investigador en la selección e interpretación de la información.

Sin embargo, es una metodología muy valiosa para aportar contribuciones sobre el conocimiento de determinados fenómenos complejos, siempre y cuando esta sea empleada con rigor y seriedad, aplicando procedimientos que incrementen su fiabilidad y su validez. (Villarreal y Landeta, 2010)

Monjas (2008, p.127) hace una revisión de las diferentes clasificaciones de los estudios de caso, y encuentra diferentes criterios:

Stenhouse (1989) propone tres tipos de casos: Investigación-acción, Evaluativos y Naturalistas. Lincoln y Guba (1985) hablan de que los estudios de caso pueden ser de tres tipos: Factual, Interpretativo y Evaluativo. Por su parte, Devís (1996) considera que los grandes tipos de estudios de casos son: Descriptivos, Interpretativos y Evaluativos.

4.3.1 Estudio de caso evaluativo

Dentro de que nuestra investigación sea un estudio de caso, podemos decir que este se acerca más a un estudio de casos evaluativo. Decimos esto, porque nuestro estudio se aproxima más a este tipo de casos. Además, basándonos en lo que nos dice Monjas (2008, p.127), entendemos que la razón de denominarlo estudio de caso evaluativo es doble:

- “Es “de caso” porque se trata de un estudio que engloba un caso concreto” (el cual explicaremos posteriormente).
- “Es “evaluativo” porque se trata de un estudio de caso dedicado, principalmente, a valorar el funcionamiento y resultados de una propuesta” de actividad física para “mayores”.

4.3.2 Contexto de la investigación.

Una vez visto el tipo de metodología que utilizamos para nuestra investigación, nos centramos en explicar en qué consiste la propia investigación.

4.3.2.1 Colegio Claret de Segovia. 5ºA de educación primaria. Educación física.

En esta pequeña investigación se realiza un estudio de caso centrado en la educación física que realizan los alumnos en el colegio.

Esta actividad se realiza en un pabellón con las dimensiones de un campo de fútbol sala más zonas de vestuarios y salas para el material. El material del que dispone el centro es muy amplio y variado, un pequeño ejemplo de ello es que dispone de:

- General: 20 colchonetas, 5 quitamiedos y espalderas, 15 conos, aros, picas, soportes de picas.
- Pelotas de pilates
- Trampolines y minitramp
- Para atletismo: vallas de plástico desmontables, vallas de cartón desmontables, jabalinas de foam, bolas de peso de plástico
- Balones: de fútbol, de balonmano, de rugby, pelotas de goma.
- Juegos de raquetas: raquetas y pelotas de tenis, raquetas y moscas de bádminton, palas de paddle.
- Gimnasia rítmica: cintas de y mazas.

La clase cuenta con 26 niños, de los cuales ninguno con necesidades de apoyo educativo, en la que el tutor de la misma es el maestro de la especialidad de educación física. El tiempo empleado a esta actividad es de tres horas semanales, divididas de la siguiente manera: Martes y Miércoles de 16.30 a 17.30, y Jueves de 11 a 12. Estos horarios en los meses de Septiembre y de Junio varían, ya que realizan una hora menos de esta materia.

El tipo de actividades que se realizan es variado, desde el trabajo de iniciación deportiva (Baloncesto, balonmano y atletismo), actividades acrobáticas sencillas (rueda lateral, voltereta, voltereta con trampolín en quitamiedos...) hasta la danza (en este caso han realizado unas clases de aerobio, en el que el docente dirige los movimientos, y a final de curso, por grupos, realizan una danza con la música que ellos elijan).

4.3.2.2 El módulo de deporte social de San Ildefonso

El otro caso de estudiado se trata de un módulo de actividad física para mayores en un pueblo de la localidad de Segovia, el Real Sitio de San Ildefonso.

Este módulo se realiza en un aula-gimnasio situado en el centro escolar, Agapito Marazuela, de dicho pueblo, y consta de un espacio de unos 60 m². Está planteado con el objetivo de que las personas “mayores” realicen actividad física de forma saludable y para que, gracias a este programa, exista una mayor integración de este tipo de personas en la sociedad.

El módulo consta de 18 personas, en su totalidad mujeres, con edades comprendidas entre 60 y 82, de las cuales, la mayoría tiene cierta experiencia en el programa porque han participado con anterioridad, aunque en este año hubo un incremento de participantes, por lo que varias personas (4) empezaron este curso sin experiencia previa.

Por lo general, estas mujeres son jubiladas, por lo que tienen tiempo libre para realizar este tipo de actividades.

El tiempo empleado en este programa son dos horas semanales, Lunes y Miércoles de 17 a 18 horas, en las que se realizan actividades para mejorar diferentes aspectos de la personas.

La programación se divide por meses, y en cada uno de ellos se trabaja un aspecto concreto, por ejemplo, en mayo se trabaja más “la resistencia” (salidas al campo). Aparte, todas las sesiones tienen la misma estructura:

- Calentamiento: con sus ejercicios respectivos (variando por semanas). Por ejemplo, caminar, estirar, movilizar.
- Parte principal: que es la parte donde se trabaja el tema principal. Por ejemplo, equilibrio, coordinación, estiramientos más profundos, trabajo aeróbico, etc.
- Relajación: donde se realizan ejercicios para bajar el nivel de activación y actividades más relajadas. Por ejemplo, el juego de dibujar letras en la espalda del compañero.

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS UTILIZADOS

En la Investigación Social, la recolección de datos se refiere al proceso de obtención de información empírica que permita la medición de las variables en las unidades de análisis, a fin de obtener los datos necesarios para el estudio del problema o aspecto de la realidad social motivo de investigación según Galtung (1966, p.105.)

En este caso, para nuestra investigación, nos centraremos en las siguientes técnicas e instrumentos:

- El Cuestionario, que es la técnica más universal y se utilizan en todas las investigaciones sociales; sin embargo es predominante en la Sociología. En nuestro caso esta técnica solo ha sido realizada en la investigación en la investigación realizada en el módulo de deporte social. Dada la edad de los niños, el horario escolar con jornada partida y la gran cantidad de tareas para casa, a parte de las actividades extraescolares, me hicieron desestimar entregarles un cuestionario para rellenar en casa y en el aula no disponía del tiempo necesario para aplicarlo.
- La entrevista, que es predominante su uso en las Ciencias de la Comunicación Social. Utilizada en los dos casos, por un lado seis entrevistas en educación primaria y cuatro en la investigación del programa de Deporte social.
- La observación, que se usa con mayor frecuencia en la Antropología. Utilizada en ambos casos de forma continuada. En el caso de educación primaria durante tres veces y en el caso del programa de Deporte social durante siete meses.

4.4.1 La observación.

Según nos muestra Chávez (2007) la observación se define como una técnica de recolección de datos que permite acumular y sistematizar información sobre un hecho o fenómeno social que tiene relación con el problema que motiva la investigación.

La observación tiene la ventaja de facilitar la obtención de datos lo más próximos a como éstos ocurren en la realidad; pero, tiene la desventaja de que los datos obtenidos se refieren sólo a un aspecto del fenómeno observado. Esta técnica es fundamentalmente para recolectar datos referentes al comportamiento de un fenómeno en un “tiempo presente”; y no permite recoger información sobre los antecedentes del comportamiento observado.

Asimismo, la observación no permite conocer los proyectos de vida, expectativas, ni actitudes latentes en los individuos y grupos que el investigador observa.

Al respecto, la técnica de la observación se suele complementar con la técnica de la entrevista y/o el cuestionario y/o la técnica del análisis de contenido; dependiendo esto del tipo y alcances de la investigación. En el caso de nuestra investigación, como hemos dicho anteriormente, utilizaremos las tres primeras técnicas nombradas.

Existen dos tipos de observación: la observación no estructurada o participante y la observación estructurada. En nuestro caso desarrollaremos la observación no estructurada, ya que es con la que vamos a trabajar.

Dentro de esta técnica, destacamos los diarios de clase o cuaderno del investigador como el instrumento a utilizar para la recogida de datos.

“Los diarios de clase, al menos en lo que se refiere al sentido que reciben en este trabajo, son los documentos en los que el investigador recoge sus impresiones sobre lo que va sucediendo mientras observa.” (Zabalza, 2005, p.15).

Entre todos los tipos de diarios que nos muestra Holly (1989; en Zabalza, 2005, p.16), el nuestro se acerca al diario *Evaluative writing*, ya que el investigador va escribiendo lo que va observando a la vez que lo interpreta.

4.4.2 La entrevista



La entrevista, conjuntamente con el cuestionario son técnicas de la encuesta. Este es un método de investigación social que sigue los mismos pasos de la investigación científica; sólo que en su fase de recolección de datos, éstos se obtiene

mediante un conjunto de preguntas, orales o escritos, que se les hace a las personas involucradas en el problema motivo de estudio.

La entrevista, como técnica cualitativa, es una de las vías más comunes para investigar la realidad social. Permite recoger información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas: creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimiento, que de otra manera no estarían al alcance del investigador. (Rodríguez, Gil y García, 1996)

A continuación, en la tabla 4 podemos ver algunas de las clasificaciones de la entrevista.

Tabla 1. Modalidades de entrevistas según distintos criterios de clasificación

Estructuración	Directividad	Finalidad	Según número de participantes
Estructurada 	Dirigida 	Clínica De orientación De selección De investigación	Individual Un grupo Varios grupos
No estructurada	No dirigida		

Fuente: Del Rincón et al. (1995)

En el caso de nuestra entrevista hemos elegido realizar entrevistas semiabiertas no estructurada- dirigida cara a cara (según el tipo de interacción)

Con esta técnica intentaremos potenciar los recuerdos espontáneos de los sujetos, sus expectativas y juicios acerca de las cosas, y motivaciones internas conscientes e inconscientes.

En el apartado de anexos pueden consultarse todas ellas. Las transcripciones del programa de Deporte social las podemos encontrar en el anexo 2, 4 y 6 y las de educación primaria en los anexos 7, 8, 9, 10, 11 y 12 En la tabla 8 se especifica la entrevista con sus diferentes preguntas.

Tabla 2. Preguntas entrevista tercera edad.

PREGUNTAS PRINCIPALES	PREGUNTAS SECUNDARIAS
¿Qué opina sobre la actividad de deporte social que está realizando?	¿Qué tipo de actividades realizáis? ¿Cuáles le gustan más? ¿Por qué?
¿Por qué participa en esta actividad?	
¿Qué aspectos nota que mejoran en su vida cotidiana por participar en la actividad?	
¿Qué aspectos cree que se deben de mejorar?	¿Y en cuanto a las actividades? ¿Y en cuanto a las instalaciones? ¿Qué opinas del monitor? ¿Crees que podría mejorar?
¿Recomendaría a alguien que participase en el programa?	¿Por qué?
¿Cómo cree que se podría animar a más gente a que participase?	
¿Quieres aportar alguna cosa más?	

Tabla 3. Preguntas entrevista alumnos educación primaria.

PREGUNTAS PRINCIPALES	PREGUNTAS SECUNDARIAS
¿Qué opinas sobre la educación física que realizáis en el colegio?	¿Qué tipo de actividades realizáis? ¿Cuáles te gustan más? ¿Por qué?
¿Qué aspectos notas que mejoran en su vida cotidiana por realizar educación física?	
¿Qué aspectos cree que se deben de mejorar?	¿Y en cuanto a las actividades? ¿Y en cuanto a las instalaciones? ¿Qué opinas del monitor? ¿Crees que podría mejorar?

¿Recomendarías a alguien realizar actividad física como actividad extra escolar?	¿Por qué?
¿Cómo crees que se podría animar a más gente a que realizasen actividad física?	
¿Quieres aportar alguna cosa más?	

4.4.3 El cuestionario

El cuestionario se define como una forma de encuesta caracterizada por la ausencia del encuestador, por considerar que para recoger información sobre el problema objeto de estudio, es suficiente una interacción impersonal con el encuestado. Por tanto se puede decir que el cuestionario es un instrumento de investigación, el cual se utiliza, de un modo preferente, en el desarrollo de una investigación en el campo de las ciencias sociales: es una técnica ampliamente aplicada en la investigación de carácter cualitativa. No obstante lo anterior, su construcción, aplicación y tabulación poseen un alto grado científico y objetivo.

Cuando escogemos un cuestionario hemos de conocer los tipos de cuestionario que existen pues no todos los cuestionarios ofrecen el mismo tipo de información.

Existen tres tipos de cuestionarios:

- Cuestionarios con preguntas cerradas.
- Cuestionarios con preguntas abiertos.
- Cuestionarios mixtos, que combinan preguntas cerradas con preguntas abiertas.

Este tipo de cuestionario es el más usual en la investigación social para la recolección de datos.

Para la realización de nuestra investigación utilizamos un cuestionario mixto, puesto que nos permitía conocer las opiniones de las cuestiones más relevantes para nosotros. El cuestionario empleado se encuentra en el apartado de anexos, en el anexo 16 el cuestionario para los participantes del programa Deporte social, y en el anexo 15 el cuestionario para los no participantes del programa de Deporte social.

5. ANÁLISIS DE DATOS

Para entender lo que es el análisis de datos en la metodología cualitativa partimos de la definición de González y Cano (2010) cuando dice que:

Podríamos definir el análisis como el proceso a través del cual vamos más allá de los datos para acceder a la esencia del fenómeno de estudio, es decir, a su entendimiento y comprensión; el proceso por medio del cual el investigador expande los datos más allá de la narración descriptiva. (p.1)

Como vemos en la definición, el análisis de datos es un proceso, no se realiza en un momento puntual, sino que se realiza “durante toda la investigación de forma simultánea a la recogida de los mismos” (Monjas, 2008, p.157).

Para realizar la primera parte del análisis de datos, partimos de la formulación de unas categorías, establecidas a partir del propio proceso de la investigación y que nos ayudarán a que este sea más riguroso y sencillo; y a realizar las conclusiones:

- Motivaciones de los participantes.
- Repercusiones reales del programa.
- Propuestas de mejora para el programa.

Estas categorías, a su vez están divididas en varias categorías, así lo podemos ver en la tabla 4.

Tabla 4. Categorías y subcategorías establecidas para la investigación.

Motivaciones de los participantes	Repercusiones reales del programa	Propuestas de mejora para el programa
Motivaciones iniciales (objetivo propio)	En lo social	Cambios en el programa
Motivaciones con respecto a las actividades a realizar	En la salud	Otras mejoras
	En la ocupación del tiempo libre	
	En lo personal	

Para realizar la segunda parte del análisis de datos compararemos los resultados obtenidos en la investigación con el currículo de educación primaria.

5.1 CRITERIOS DE RIGOR

Toda investigación, y más en este tipo, las cualitativas puede ser objeto de duda a causa de sus propias características, pues como dijimos en apartados anteriores en la metodología cualitativa puede haber problemas con la subjetividad. Para que esto no ocurra y defender que nuestra investigación es rigurosa, utilizaremos unos criterios de rigor.

A continuación desarrollaremos estos criterios de Guba (1981) anteriormente presentados planteándolos desde el punto de vista de las técnicas naturistas:

5.1.1 Valor de Verdad (Credibilidad)

Los investigadores naturalistas, con objeto de establecer el criterio de verdad, se preocupan principalmente de contrastar la credibilidad de sus creencias e interpretaciones contrastándolas con las diferentes fuentes de las que se han obtenido los datos, la comprobación de la credibilidad implica hacer comprobaciones entre los participantes», es decir, comprobar los datos con los miembros de los grupos humanos que son la fuente de los datos relevantes (Guba, 1981, p.153).

En este caso, los procedimientos utilizados para asegurar la credibilidad del estudio son los siguientes (Monjas, 2008):

- Trabajo prolongado: La realización de la investigación, así como de la obtención de datos ha sido llevada a cabo en una duración de ocho meses, tiempo suficiente para dar consistencia a los datos recabados.
- Observación persistente: Se ha realizado una observación diaria desde el comienzo de contacto con los participantes hasta el momento de finalización del mismo.
- Contraste con diferentes fuentes: Se ha hecho una amplia búsqueda bibliográfica que nos muestra aportaciones parecidas a las planteadas en este estudio.
- Comprobación con los participantes: Los datos, sobre todo de las entrevistas, han sido comprobados por los participantes.

- Triangulación: Existe una triangulación de los datos obtenidos a través de la información obtenida por las diferentes técnicas e instrumentos.

5.1.2 Aplicabilidad (Transferibilidad)

Dentro del paradigma racionalista la —validez externa o generalizabilidad— requiere que la investigación se lleve a cabo de tal manera que las variaciones cronológicas y situacionales se tornen irrelevantes para los descubrimientos. Los naturalistas opinan que las generalizaciones del tipo racionalista no son posibles porque los fenómenos están íntimamente vinculados a los momentos y los contextos en los que se asienta. Guba (1981, p.153).

El naturalista no intenta establecer generalizaciones que se mantengan en todo tiempo y lugar, sino formar hipótesis de trabajo que se puedan transferir de un contexto a otro, dependiendo del grado de «similitud» entre los dos contextos. Guba (1981, p.154).

En nuestro caso, para confirmar el criterio de aplicabilidad o transferibilidad utilizamos el siguiente procedimiento metodológico.

- Descripción minuciosa del contexto: Se conoce bien el contexto en el que se investiga, como se ha expuesto previamente en apartados anteriores de este trabajo.

5.1.3 Consistencia (Dependencia)

Dentro del paradigma racionalista, el interés por la consistencia parte del hecho de que los instrumentos deben producir resultados estables para que tales resultados sean significativos. Sin embargo para el naturalista, el concepto de consistencia no implica estabilidad (excepto por azar), sino variación rastreable-variación que se puede atribuir a determinados factores: error, cambios en la realidad, incremento de la pericia instrumental (mejor conocimiento), etc. Así, el naturalista interpreta la consistencia como dependencia, un concepto que abarca elementos de la estabilidad implicada por el término racionalista

fiabilidad y de la rastreabilidad que se requiere para explicar los cambios en la instrumentación. Guba (1981, p.154)

Para indicar la estabilidad de la información y del observador hemos utilizado:

- Métodos solapados: Se han utilizado diferentes instrumentos y métodos de obtención de datos que se complementan entre sí.
- Datos registrados automáticamente: Se hace uso de grabaciones de voz en las entrevistas para no perder ninguna información. En los anexos 8, 9 y 10 pueden encontrarse archivos con las grabaciones y transcripciones de las entrevistas.

5.1.4 Neutralidad (Confirmabilidad)

La neutralidad se denomina comúnmente, objetividad, dentro del paradigma racionalista. Presumiblemente la objetividad está garantizada por la metodología. En las ciencias sociales son bien conocidos los prejuicios naturales y étnicos, que pueden encontrarse. Los naturalistas son especialmente conscientes de este problema porque comprenden las múltiples realidades que uno encuentra (incluyéndolos múltiples sistemas de valor), y el papel que pueden jugar sus propias predisposiciones cuando se usan ellos mismos como instrumentos.

Siguiendo el razonamiento de Scriven (1972), los naturalistas trasladan el peso de la neutralidad del investigador a los datos, requiriendo evidencia no de la neutralidad del investigador, o sus métodos, sino de la confirmabilidad de los datos producidos. Guba (1981, p.154).

- Saturación: la saturación se refiere al procedimiento de reunir suficientes pruebas y evidencias para garantizar la credibilidad de la investigación (Hopkins, 1990). En este estudio cada categoría debía aparecer varias veces para poder ser aceptada.
- Transcripciones: Como ya indicábamos, se adjuntan en los anexos 4, 5, 6 y 7 las transcripciones de las entrevistas realizadas.

- Aportación de las fuentes documentales: Se adjuntan todas las fuentes de información.
- Descripción minuciosa de los hechos y expresiones de las opiniones de los participantes.

6. RESULTADOS

En este apartado se intentará establecer una relación entre el currículo de educación primaria, la práctica docente en educación primaria y la investigación realizada sobre el módulo de Deporte Social, actividad física para “mayores” 2011/2012. Para ello se realizará un análisis del currículo de educación primaria y a la vez lo contrastamos con una síntesis de los datos obtenidos en las entrevistas a los alumnos de educación primaria del Colegio Claret de Segovia y en la investigación del módulo de Deporte Social del real sitio de san Ildefonso, viendo así las similitudes y las diferencias del trabajo de la actividad física en las diferentes edades.

6.1 ENTREVISTAS ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Basándonos en los objetivos planteados al inicio, hemos obtenido unos resultados a través de la entrevista individual de varios niños de la clase. El alumnado se eligió siguiendo los siguientes criterios: que la mitad fueran chicos y la otra mitad chicas, que estuviesen representados tanto aquellos que obtuvieran buenas notas en educación física como los que sacan notas bajas y los que rondan la nota media de la clase.

A modo global podemos decir que la mayoría de los niños de la clase son conscientes de que la educación física tiene beneficios objetivos para nosotros.

“Pues que es buena para la salud” “que no engordo, mejoro mi salud, bueno a veces no, por las lesiones y eso” (EEP1 pág.1)

“Mejoras tu cuerpo, te ejercita el músculo, te enseña a hacer las cosas bien” (EEP2 pág.1)

“El ejercicio ayuda a estar sanos, en forma” “estar más en forma” (EEP3 pág.1)

“Con ella aprendes cosas” (EEP6 pág.1)

Por ello, en las entrevistas podemos ver como todos ven necesario realizar actividad física tanto dentro, como fuera del horario escolar, ya que esta ayuda a que nos encontremos en buena forma física y un mejor estado de salud. Esto hace que los niños vean bueno recomendar la práctica de actividad física.

“Si, porque es divertida y buena para las articulaciones, para la salud y porque ayuda a

no ponerte gordo” (EEP1 pág.1)

“Si, para que la gente lleve una vida más saludable y este en forma” (EEP3 pág.1)

“Si, porque es bueno para el corazón” (EEP6 pág.1)

“Si, porque es bueno para la salud, bueno, depende de cómo se haga” (EEP4 pág.1)

“si, porque es bueno para la salud” (EEP5 pág.1)

Gracias a estas entrevistas hemos podido ver que tipo de actividades realizan en clase y cuales son sus gustos con respecto a la práctica y el porqué.

“Aerobic, y deporte” (EEP1 pág.1)

“Aerobic, resistencia y acrobacias”(EEP2 pág.1)

“Aerobic, atletismo, deporte libre, futbol, baloncesto...” (EEP3 pág.1)

En cuanto al apartado de cosas a mejorar no han sabido muy bien qué decir, quizá por que es la única educación física que conocen y no tiene un gran bagaje que les haga poder decidir en lo que les parece más interesante o lo que más o menos beneficios aporta a la persona.

“Cambiar de deportes, hacer más futbol. Las instalaciones podían poner piscinas, campos de tenis, en otros colegios de Madrid lo tienen” (EEP1 pág.1)

“Está bien así” (EEP2 pág.1)

“Que el profesor no sea tan exigente, aunque, bueno, eso no es tan malo” (EEP3 pág.1)

“Quitar el aerobic, que no sirve de nada” (EEP6 pág.1)

“La limpieza, que hay a veces unas cucarachas...” (EEP4 pág.1)

6.2 INVESTIGACIÓN PERSONAS MAYORES

En base a los objetivos marcados por el estudio, se han obtenido una serie de resultados, que nos permiten llegar a unas ideas básicas con relación al tema tratado que exponemos a continuación:

- Hemos adquirido una visión global y profunda del programa de Deporte Social, que pretende llevar a cabo la promoción de la actividad física dirigida a personas de tercera edad, para quienes la práctica deportiva puede tener un valor relevante socialmente. A través de este programa se promueve la realización de actividad física a través de un enfoque dinamizador, integrador y educativo, con la finalidad de crear

hábitos saludables, trabajando el acondicionamiento físico y salud en la actividad física; mejorar la motricidad a través del juego, deportes adaptados, etc.; y fomentar la integración social a través de la actividad física.

- El programa Deporte Social trata de hacer accesible la práctica de actividad física para cualquier grupo de población, de forma gratuita y en un lugar cercano a su lugar de residencia, aspecto especialmente importante cuando nos referimos a grupos de población adultos como los que tratamos en nuestro estudio.

- Gracias a los resultados obtenidos hemos podido conocer y estudiar el perfil de las participantes del programa que de modo general se resume del siguiente modo: Mujeres, de tercera edad, con edades comprendidas entre 60 y 82 años, normalmente con experiencia previa de varios años en el programa. En su mayoría son personas sin estudios o con estudios primarios que disponen de cierto tiempo libre y que una parte de ello la dedican a la práctica de este programa y a la práctica de otras actividades física.

Por lo general esta es una actividad importante en su vida, y la mayoría la realiza por tener una buena salud, relacionarse con la gente y ocupar su tiempo libre.

Tabla 5. En general ¿Qué te parece el programa de Gimnasia de Mantenimiento?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	bueno	2	20,0	22,2	22,2
	muy bueno	5	50,0	55,6	77,8
	excelente	2	20,0	22,2	100,0
	Total	9	90,0	100,0	
Perdidos	Sistema	1	10,0		
Total		10	100,0		

Mi opinión sincera es que es de lo mejor que se ha conseguido en este pueblo y de lo mejor que he vivido dentro de otras cosas que he hecho. (EM1 p.1)

Nos gusta mucho y que está muy bien. (EM2 p.1)

- Valoración que hacen del programa las participantes: Como podemos ver en la tabla 5 su visión general del programa es buena, porque les parece una actividad dinámica, amena y divertida.

Tabla 6. ¿Qué actividades te gustan más de tus clases?

Opciones Marcadas	Respuestas
Relajación	1
Actividades con música	4
Juegos	7
Condición física	6
Charlar	5
Otros	1

Hacer más excursiones como las que hacemos, en vez de solo 3 pues hacer 4 o 5, y máquinas, las del parque, porque vamos muy poco. (EM4 p.3)

Las actividades que más demandan son los juegos, la condición física, la relajación y charlar, sin olvidarse de las actividades con música y al aire libre.

- Aportaciones del programa desde la perspectiva de las participantes:

Tabla 7. ¿En qué crees que has mejorado?

Opciones marcadas	Resultados
En ocupar el tiempo libre	4
En relaciones sociales	5
En la salud	9
En el aspecto físico	1
En la memoria	1

Y ha mejorado mi relación con Juanjo, ya te he dicho antes, y con las del pueblo. (EM4 p.2)

Me viene muy bien para mi salud porque llevo poco tiempo pero he notado que me hace bien en la espalda, en las piernas, en los brazos... en todo. (EM2 p.1)

Y sobre todo eso, que no te quedes en casa. (EM2 p.2)

Y además cuando llego a casa no me aburro, porque hablo con Juanjo de lo que me ha pasado, lo que ha hecho el, no es lo mismo que estar todo el rato estando en casa sin hablar. (EM4 p.2)

Gracias a este programa la mayoría de las participantes piensan que han obtenido mejoras hacia su persona y su vida cotidiana, pues han creado ciertos hábitos saludables, como realizar actividad física suave continuamente, tanto dentro como fuera de las clases, lo que ha hecho que obtengan mejoras en salud. También el programa ha hecho que mejoren sus relaciones sociales, tanto dentro del aula como fuera con la familia y amigos del pueblo, dejando a tras la soledad que algunas padecían. Además, el programa les ha ayudado a ocupar su tiempo libre y a crear cambios en sus costumbres, llegando a cambiar en algunos casos la personalidad de las participantes.

- Propuestas para aumentar la participación en este programa de actividad física para mayores:

Tabla 8. ¿Por qué no participas en el programa? No participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no marcado	1	9,1	9,1	9,1
	por falta de información	1	9,1	9,1	18,2
	horarios inadecuados	3	27,3	27,3	45,5
	falta de tiempo	1	9,1	9,1	54,5
	por ridículo o vergüenza	1	9,1	9,1	63,6
	por un impedimento físico	1	9,1	9,1	72,7
	por la distancia	1	9,1	9,1	81,8
	desconocimiento	2	18,2	18,2	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 9. ¿Cómo crees que se puede animar a que participe más gente en estos programas? No participantes.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	sesión de presentación	1	9,1	9,1	9,1
	publicidad	6	54,5	54,5	63,6
	charlas en el pueblo	4	36,4	36,4	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Tabla 10. ¿Realizas alguna otra actividad física y/o deportiva?. No participantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	no marcado	1	9,1	9,1	9,1
	si	8	72,7	72,7	81,8
	no	2	18,2	18,2	100,0
	Total	11	100,0	100,0	

Como vemos las personas de tercera edad que no participan en el programa sí que realizan actividad física, pues la mayoría sale a caminar y no participan en el este programa por varios motivos, de los cuales los principales son el desconocimiento y la desinformación sobre este; y la incompatibilidad de horarios. En consecuencia, para que aumente la participación en el programa es necesario que se ofrezca mayor información del mismo, a través de charlas, publicidad y con el “boca a boca”.

En definitiva, para que exista una mayor participación del programa, en primer lugar, es necesario mejorar los medios de transmisión, comenzando por mejorar la publicidad que ofrece el propio organismo directivo, dando información a este grupo de personas de tercera edad sobre los beneficios reales que tiene el programa y el tipo de actividades que se realizan. Y en segundo lugar sería necesario ofrecer diferentes horarios para que personas con un tiempo libre reducido puedan participar.

- Propuestas para mejorar el programa: se observa que los participantes demandan mayor utilización de las actividades de relajación, con música y salidas al medio natural.

Tabla 11. ¿Qué cualidades debe tener un buen monitor/a?

Opciones marcadas	Respuestas
Alegre	8
Dinámico/a	5
Animado/a	4
Joven	4
Puntual	4
Cercano/a	6
Autoritario/a	2
Bien preparado/a	7
Saber improvisar	3

En cuanto al monitor, aunque su perfil es el demandado por las participantes, debe mejorar en pequeños aspectos como ampliar su formación o aumentar en ciertos momentos su autoridad.

Bueno las instalaciones sí que son mucho más mejorables, pero es lo que hay, nos podían llevar a otro sitio porque vamos a ser muchos. Hay mucha gente que como hablamos bien se va a animar. (EM1 p.3)

Si no hay otra cosa... Lo normal, ¿no? (EM2 p.3)

Esas a lo mejor sí, pero vamos no están muy mal. (EM3 p.3)

Sí, pero no nos vamos a poner a pedir. La limpieza sobre todo. (EM4 p.3)

Por lo que respecta a las instalaciones, aunque por lo general son adecuadas a la actividad que se realiza, es necesario mejoras en higiene, temperatura y materiales.

6.3 ANÁLISIS DEL CURRÍCULO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y COMPARACIÓN CON LOS RESULTADOS DE LAS ENTREVISTAS Y LA INVESTIGACIÓN

Tras analizar las entrevistas y la investigación, y como hemos dicho al inicio de este apartado, realizaremos un análisis del currículo de educación primaria para observar la relación existente entre las entrevistas, nuestra investigación y el mismo.

La Ley Orgánica de Educación (2006), a partir de ahora la llamaremos LOE, establece un currículo el cual define como “Conjunto de objetivos, competencias básicas, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación para cada una de las enseñanzas”

Así, veremos a continuación un análisis el Decreto de Castilla y León (40/2007).

La etapa de la educación primaria es especialmente importante, pues esta es el inicio de la formación y escolarización obligatoria en la cual se desarrollarán las bases para posteriores aprendizajes.

El Decreto (40/2007) tiene como objetivo principal desarrollar la formación integral de los niños a través de los diferentes saberes que implican unos valores y

principios éticos que comparte nuestra sociedad, siendo estos: la libertad, la igualdad de todos los seres humanos, el respeto para todos.

Concretando un poco más, según el artículo 2 del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre:

La finalidad de la educación primaria es proporcionar a los alumnos una educación que les permita afianzar su desarrollo personal, adquirir habilidades y conocimientos relativos a la expresión y comprensión oral, a la lectura, a la escritura y al cálculo, así como desarrollar habilidades sociales, hábitos de trabajo y estudio, el sentido artístico, la creatividad y la afectividad.

Como vemos, dentro de la finalidad de la educación primaria, encontramos aspectos como el desarrollo de habilidades sociales y la afectividad, que, como hemos visto en los resultados de nuestra investigación, son uno de los objetivos que se pretende con el programa de actividad física para “mayores”.

6.3.1 Competencias Básicas

Así, el currículo establece una Competencias Básicas, que según este:

Las cuales deben ser adquiridas a través de los conocimientos científicos y humanísticos de nuestra tradición cultural, aquellos sobre los que se han construido las sociedades abiertas y democráticas, y que son el resultado de la actitud de búsqueda de la verdad y amor al conocimiento que constituye desde su origen el motor de la civilización grecolatina a la que pertenecemos. (Decreto 40/2007, p.9852).

Entre las diferentes Competencias Básicas encontramos:

- La competencia social y ciudadana
- La competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico
- La competencia en el tratamiento de la información y competencia digital
- La competencia en comunicación lingüística
- La competencia para aprender a aprender.
- La competencia artística y cultural
- La competencia en el desarrollo de autonomía e iniciativa personal

- La competencia matemática

A continuación, analizaremos la más relevante para nuestro estudio: La competencia social y ciudadana, ya que uno de los objetivos del programa de Deporte Social en el desarrollo de las relaciones social.

6.3.1.1 La competencia social y ciudadana

Si echamos un vistazo al currículo observamos que esta competencia básica se pretende desarrollar desde diferentes áreas.

Así, a modo de ejemplo, vemos como desde el área de educación artística busca que los alumnos traten de expresarse buscando el acuerdo, pone en marcha actitudes de respeto, aceptación y entendimiento.

En el área de conocimiento del medio natural, social y cultural, lo hace directamente en todos los aspectos que la configuran destacando los ámbitos de realización personal: el de las relaciones más próximas (familia, amigos, compañeros,...) y el de la apertura hacia relaciones más alejadas (barrio, municipio, Comunidad, Estado, Unión Europea,...). En este sentido lo que pretende es crear habilidades sociales que les permita adquirir conocimientos sobre una vida en sociedad.

Desde el área de educación física se desarrolla de forma más profunda, según los objetivos de nuestro estudio, pues la educación física tiene unas características relativas al entorno en el que se desarrolla y a la dinámica de las clases, por lo que la hacen propicia para la educación de habilidades sociales. Las actividades físicas colectivas son un medio eficaz para facilitar la relación, la integración y el respeto.

“La educación física ayuda a aprender a convivir” (Decreto 40/2007 p, 9868), pues al conocer y cumplir las normas de los juegos se genera una aceptación de códigos de conductas para la convivencia.

Como podemos observar este apartado nos muestra que en la educación primaria es importante el desarrollo de habilidades sociales para que el alumno pueda integrarse en la sociedad. Como puede verse en el apartado anterior, el alumnado de nuestro estudio destaca estos aspectos de integración y relaciones sociales señalando como razón principal para practicar actividad física que es divertida.

“Pues decirles que es divertida y buena para las articulaciones...” (EEP1 pag.1)

“La educación física es divertida, porque nos enseña a hacer mortales y bailes” “Si,

para que prueben lo que se hace y vean que es divertido” (EEP2 pág.1)

Con respecto a lo visto en los resultados de la investigación, podríamos decir que tanto en la educación primaria como en el programa de deporte social es importante tratar el tema de la sociabilización, para que tanto en los niños, como en las personas de tercera edad, pueda existir una integración de los mismos.

6.4 OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN PRIMARIA

De todos los objetivos que pretende conseguir la educación primaria, el objetivo “k” es el único que podemos relacionar directamente con nuestra investigación, ya que trata sobre aspectos relacionados con la actividad física y la salud.

“Valorar la higiene y la salud, conocer y respetar el cuerpo humano, y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.” (Decreto 40/2007, p. 9854)

Como vemos, este objetivo pretende que los alumnos de primaria conozcan hábitos para cuidar su cuerpo: hábitos saludables, y utilizar la educación física para favorecer el desarrollo social.

Este objetivo los alumnos de primaria lo perciben bien, pues una de las razones que dan de porque es bueno realizar actividad física es porque es bueno para la salud, para el corazón, para el cuerpo en general.

Así, en relación a nuestro estudio, este objetivo se asemeja al objetivo principal del programa de deporte social, presentado en el apartado de análisis de datos.

6.5 ÁREAS DE CONOCIMIENTO. LA EDUCACIÓN FÍSICA

De acuerdo con el artículo 4 del Real Decreto 1513/2006 (p. 9854), las áreas que se cursarán en todos los ciclos de esta etapa serán las siguientes:

- “a) Conocimiento del medio natural, social y cultural.
- b) Educación artística.
- c) Educación física.
- d) Lengua castellana y literatura.
- e) Lengua extranjera.
- f) Matemáticas”

Dentro de las áreas de conocimiento la educación física es la que más relación tiene con nuestro estudio, ya que tanto esta área como nuestra investigación trabajan a través de la realización de actividad física, por lo tanto nos centraremos en ella.

El área de Educación física, como las demás áreas, se basa en las finalidades de la educación. En esta “el cuerpo y el comportamiento motriz se constituyen en los ejes básicos de la acción educativa que contribuye al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida” (Decreto 40/2007, p. 9868)

El currículo de esta área pretende ir más allá de la modificación de conductas motrices, ya que esta área es consciente de los cambios que se producen en la sociedad y pretende, a través de la intervención educativa, crear hábitos que conduzcan al bienestar personal y a tener una vida saludable.

Como acabamos de decir: “el área se orienta a crear hábitos de práctica saludable, regular y continuada a lo largo de la vida, así como a sentirse bien con el propio cuerpo”.

Por otra parte, el currículo hace alusión a que la vertiente lúdica existente en esta área puede contribuir a establecer una adecuada educación para el ocio.

Este es un área en el que se crean continuamente relaciones interpersonales, las cuales permiten incidir en la aceptación y desarrollo de valores como el respeto, la aceptación o la cooperación, lo que es transferible a la vida diaria. De la misma manera en este tipo de actividades, el uso de lenguajes corporales nos permite transmitir sentimientos y emociones que favorecen el contacto personal

El área de Educación física dispone de un campo privilegiado para el desarrollo de estas actitudes y valores: el del juego, pues este se utiliza como herramienta metodológica imprescindible, pues este, es el mejor vehículo para la vivencia y experimentación.

6.5.1 Contenidos

La estructuración de los contenidos refleja cada uno de los ejes que dan sentido a la Educación física en la enseñanza primaria: el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas a la motricidad; la adquisición de formas sociales y culturales de la motricidad; y la educación en valores y la educación para la salud. (Decreto 40/2007, p.9868)

Como vemos aquí, dentro de los contenidos se encuentra un aspecto relevante para nosotros, la educación para la salud, pues el programa que hemos estudiado trabaja la educación para la salud intentando crear hábitos saludables, centrándose en la práctica de actividad física.

Los bloques de contenidos que nos presenta el currículo son los siguientes:

- El bloque 1, *El cuerpo imagen y percepción* corresponde a los contenidos que permiten el desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices. Este está dirigido a adquirir conocimientos con respecto al control del cuerpo.
- El bloque 2, *Habilidades motrices*. Está dirigido a adquirir aspectos relativos al dominio y control motor.
- En el bloque 3, *Actividades físicas artístico-expresivas*. De este bloque el aspecto más relevante para nosotros es la comunicación a través del lenguaje corporal.
- El bloque 4, *Actividad física y salud* está constituido por aquellos conocimientos necesarios para que la actividad física resulte saludable. En este, se incluyen contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física como fuente de bienestar. “La inclusión de un bloque que reúne los contenidos relativos a la salud corporal desde la perspectiva de la actividad física pretende enfatizar la necesaria adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.” (Decreto 40/2007, p. 9868).
- Finalmente, el bloque 5, *Juegos y actividades deportivas*, presenta contenidos relativos al juego y a las actividades deportivas. “Por otro lado, la importancia que, en este tipo de contenidos, adquieren los aspectos de relación interpersonal hace destacable aquí la propuesta de actitudes dirigidas hacia la solidaridad, la cooperación y el respeto a las demás personas” (Decreto 40/2007, p. 9868).

Como podemos observar dentro de los bloques de contenidos el bloque 4, actividad física y salud, es el más relevante a la hora de relacionarlo con nuestra investigación, ya que, de lo que trata esta, es de actividad física saludable. Ese bloque como bien dice, se incluye transversalmente en todos los bloques, es decir, que durante todo el curso escolar existe una educación hacia la práctica de una actividad física saludable, al igual que se pretende realizar en el programa Deporte Social.

6.5.2 Objetivos

La enseñanza de la Educación física en esta etapa tendrá como objetivo el desarrollo de diversas capacidades, de todas ellas a continuación destacamos las más relevantes para el estudio: (Decreto 40/2007)

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
2. Aprender a apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
6. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.
8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.
9. Realizar actividades en el medio natural, de forma creativa y responsable, que tengan bajo impacto en el ecosistema, conociendo el valor del medio natural y la importancia de contribuir a su conservación, protección y mejora. (p. 9869)

Teniendo en cuenta estos objetivos, podemos decir que, al igual que el programa que hemos estudiado, en la educación primaria:

- Según el objetivo 1, se pretende utilizar la actividad física como medio para conocer las posibilidades motrices, las relaciones sociales y la ocupación del tiempo de ocio.
- Según el objetivo 2 se debe apreciar la actividad física para el bienestar
- Se debe usar el cuerpo para expresar sentimientos (objetivo 6), lo que hace que haya una mejor relación intergrupala.
- Y se realizan actividades físicas diversas y actividades físicas en el medio natural.

7. CONCLUSIONES

En este estudio existe una relación entre el currículo de la educación primaria y la práctica docente, tanto en educación primaria como en el programa de actividad física para mayores. A pesar de que la práctica de actividad física ha de ser adecuada a cada edad, podemos ver que existen puntos de conexión esenciales como la búsqueda de la actividad física saludable, de una mayor integración social, y la ocupación del tiempo libre o de ocio. Aspectos resaltados en el marco teórico.

Como hemos visto en los resultados, en el programa de Deporte Social, actividad física para mayores, las actividades que se realizan y que son más demandadas son la práctica de actividad física a través de juegos, pues lo lúdico es algo esencial para los participantes, ya que uno de los objetivos que pretenden conseguir con el programa es divertirse, pasárselo bien. En el caso de la educación física en educación primaria, el aspecto lúdico ayuda a contribuir a establecer una adecuada educación para el ocio, y lo hemos visto reflejado en las opiniones de los alumnos, pues lo que más les gusta de la educación física es que sea divertida.

Otro aspecto a resaltar, es el tratamiento de la salud, ya que dentro del currículo hace mención a la necesidad de crear hábitos saludables para acercarnos a llevar a cabo un estilo de vida saludable. Con respecto a esto, como hemos podido ver en los resultados obtenidos en los instrumentos de recogida de datos, tanto las mujeres participantes del programa Deporte Social como los niños y las niñas de primaria, pretenden mejorar su salud a través de la realización de las diferentes actividades físicas, es incluso los resultados nos muestran que lo han llegado a conseguir, creando hábitos de práctica de actividad física en algunos casos.

El aspecto más destacado en el currículo de primaria es el social, ya que durante todo el Decreto 40/2007 hemos encontrado referencias hacia este aspecto, ya que se encuentra especificado en el fin propio de la educación.

En la investigación realizada, este es otro de los objetivos que pretendían las participantes. Además, como muestran las citas obtenidas, a través del programa han mejorado en sus relaciones sociales, tanto con las compañeras como con las personas de su entorno, ya sean cónyuges, vecinos, etc. Esta mejora social facilita la integración de uno mismo en la sociedad, lo cual es pretendido por el currículo y el propio programa estudiado.

Para finalizar, quiero resaltar que este estudio nos ha permitido conocer la relación existente entre la educación en actividad física saludable en dos etapas distintas de la vida: la vejez y la niñez. Y nos ha demostrado que, aunque la metodología empleada a cabo, el tiempo de realización, y muchos aspectos más de la educación sean distintos en estas etapas, algunos de los objetivos principales por los que se realiza la actividad física son los mismos, llegando así a una mejor calidad de vida.

8. LISTADO DE REFERENCIAS

- Barbero, J.I. (1993). *Materiales de sociología del deporte*. Madrid: La Piqueta.
- Biddle, S. y Mutne, N. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise*. London: Springer Vertog.
- Bisquerra, R. (1989). Métodos de investigación educativa. *Guía práctica*. Barcelona: CEAC.
- Chávez De Paz, D. (2007). Conceptos y técnicas de recolección de datos en la investigación jurídica social. *Revista de Derecho y Ciencia Política*, 64 (Nº 1 - Nº 2).
- Consejo de Europa. Carta Europea del deporte. Normativa del Consejo de Europa. 7ª
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- Costa Cabanillas, M. y López Méndez, E. (1989). *Salud comunitaria*. Martínez Roca
- Cuenya, L. y Ruetti, E (2010). Controversias epistemológicas y metodológicas entre el paradigma cualitativo y cuantitativo en psicología. *Revista colombiana de psicología*, 19. (2), 271-277.
- De Andrés Gorda, B. y Aznar Míngue, P. (1996). Actividad física, deporte y salud: Factores motivaciones y axiológicos. *Revista Apunts, Educación Física y Deportes*, 46, 12-18.
- De La Fuente, R. (1990). Consideraciones sobre los problemas mentales y conductuales que afectan la salud en sociedades en desarrollo: el caso de México. *Revista Salud Mental*, 13 (3), 11-7.
- De Rosnay, J. (1988). *Qué es la vida*. Barcelona: Salvat.

- Del Rincón, D., Arnal, J. y Sanz, A. (1995). *Técnicas de investigación en ciencias sociales*. Madrid: Dykinson.
- Devís, J. (1996). *Educación física, deporte y currículum. Investigación y desarrollo curricular*. Madrid: Visor.
- Diputación provincial de Segovia. Área de asuntos sociales y deportes. Bases reguladoras del Deporte Social 2011-2012. Diputación provincial y ayuntamientos de la provincia. Extraído de <http://www.dipsegovia.es/uploads/descargas/BasesDeporteSocial.pdf>
- Galtung, J. (1966). *Teoría y Método se la Investigación Social*. Buenos Aires: Eudeba.
- García E. (2000). Prevención y promoción en salud en la vejez. En R. Fernández-Ballesteros (dir). *Gerontología social*. Madrid: Psicología Pirámide.
- García Ferrando, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990), Un análisis sociológico*. Madrid: Mº de Cultura y Consejo Superior de Deportes.
- González Gil, T y Cano Arana, A. (2010). Introducción al análisis de datos en investigación cualitativa: concepto y características (I). *Revista Nure Investigación*, 44, 1-5. Extraído de http://www.nureinvestigacion.com/FICHEROS_ADMINISTRADOR/F_METODOLOGICA/concepto44.pdf
- González Martínez, Mª.T. y García González, Mª:L. (1994). Psicología de la salud y educación para la salud. El contexto escolar como marco en prevención y educación para la salud. *Revista Facultad de Educación. Universidad de Salamanca*, 6, 127-142
- Guba, E. G. (1981): Criteria for Assessing the truthworthiness of naturalistic inquiries ERIC/ECTJ. vol29, 2, pp. 75-91. Publicado en J. GIMENO y A. PÉREZ (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid: Akal.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1981). Effective evaluation. En Guba, E. G. (1981): Criteria for Assessing the truthworthiness of naturalistic inquiries ERIC/ECTJ.

vol29, 2, pp. 75-91. Publicado en J. GIMENO y A. PÉREZ (1989). La enseñanza: su teoría y su práctica. Madrid: Akal.

Heinzelmann, F. and Bagley, R. W. (1970). Response to physical activity programs and their effect on health behavior. *Revista Public Health Research*, 85, 905-911.

Hernández Aparicio, E. (2009). Estudio de los circuitos biosaludables para la tercera edad en España. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9 (33), 25-38.

Izquierdo, M. (1998). Efectos del envejecimiento sobre el Sistema Neuromuscular. *Revista A.M.D.*, 66, 299-306.

Kuhn, T. (1962), *La estructura de las revoluciones científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.

Ley 40/2007, de 3 de Mayo, de educación de Castilla y León. Boletín Oficial de Castilla y León. Número: 89, 09/05/2007, Páginas: 9852-9896.

Ley Orgánica, de 3 de Mayo, de educación. Boletín Oficial del estado. Número: 106 de 4 de mayo de 2006, páginas 17158 a 17207.

Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista IIPSI*, 9 (1), 123 – 146.

Monjas Aguado, R (2008). *Análisis y evolución de la propuesta de enseñanza deportiva en la formación inicial del profesorado de educación física a través de la evaluación del alumnado* (Tesis doctoral inédita). Segovia: Universidad de Valladolid.

Montoya Peláez, J.H. (2005). *Análisis de la condición física, en dos grupos de personas entre los 60 a 69 años, uno que hace actividad física aeróbica sistemática y otro que no lo hace, en el área urbana del Municipio de Popayán, Cauca.* <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires Núm° 91.

- Moreno González, A. (2005). Incidencia de la Actividad Física en el adulto mayor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (19), 222-237. <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista20/artvejez16.htm>.
- Organización Mundial de la Salud. Foro Mundial de las ONGs. Ginebra: OMS, 2002.
- Organización de las Naciones Unidas. Carta Internacional de la Educación Física y el deporte. 20ª Reunión de la Conferencia General de la ONU para la educación, la ciencia y la cultura. París: ONU, 1978.
- Oriol, N. (2004). Metodología cuantitativa y cualitativa en la investigación sobre la formación inicial del profesorado de educación musical para primaria. Aplicación a la formación instrumental. *Revista Electrónica Complutense de Investigación en Educación Musical*, 1, (3).
- Peiró Velert, C. y Devís Devís, J. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (295-322). Alcoy: Marfil.
- Perea Quesada, R. (2002). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Revista Educación XXI: Revista de la Facultad de Educación*, 4, 15-40.
- Pérez Serrano, G. (1998). Investigación cualitativa. *Revista Retos e interrogantes*, 1. Madrid: La Muralla.
- Ramírez, W., Vinaccia, S. y Suarez, G.R. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte, sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 67-75.
- Real Decreto 1513/2006, de 7 de Diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria. Boletín Oficial del Estado, núm. 293 de 8 de diciembre de 2006, páginas 43053 a 43102.
- Rodríguez, G., Gil, J. y García, E. (1996) *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.

- Rodríguez-Martín, J. (1998). Psicología de la salud y Psicología clínica. *Revista Papeles del psicólogo*, 69. <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=772> (Consulta: 19/06/2014)
- Sáez Rodríguez, G. (2008). La atención físico-deportiva a los mayores desde el punto de vista de la protección legal. *Revista International Journal of Sports Law & Management*. 4, 21-34.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La actividad física orientada a la salud*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Soldevila Benet, A. y March Llanes, J. (2001). Nivel de salud y autonomía en los centros de día para mayores. *Revista multidisciplinar de gerontología*, 12, (1), 5-13.
- Stenhouse, L. (1989). *La investigación como base de la enseñanza*. Madrid: Morata.
- Unión Europea. (1988). *Recomendaciones a los Estados Miembros sobre "Deporte para todos: personas de edad avanzada"*, Bruselas: UE.
- Villarreal Larrinaga, O. y Landeta Rodríguez, J. (2010). El estudio de casos como metodología de investigación científica en dirección y economía de la empresa. Una aplicación a la internacionalización. *Revista Investigaciones Europeas de Dirección y Economía de la Empresa*. 16, (3), pp. 31-52.
- Vivas Mera, M^a.I. (1998). Gimnasia de mantenimiento: cómo hacer ejercicio para mantener y mejorar la salud. *Revista Puertas a la lectura* 4, 72-74.
- Zabalza Beraza, M.A. (2005). *Diarios de clase. Un instrumento de investigación y desarrollo profesional*. Madrid: Narcea.