

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER.

**ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO DE
PRIMARIA: FRECUENCIA, FACTORES Y FOMENTO
DESDE EL ÁMBITO ESCOLAR.**

Autora. Marina Sánchez Sánchez

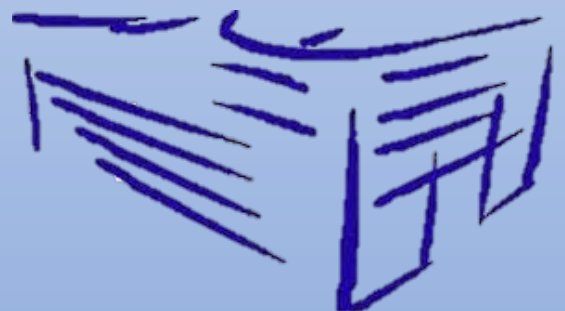
Tutor. José Enrique Moral García

**Máster en Dirección, Evaluación y Calidad de las
Instituciones de Formación.**

Curso 2022/2023

Facultad Ciencias de la Educación.

Universidad de Sevilla.



“La Actividad Física no es solo una de las claves para un cuerpo sano, es la base de una actividad intelectual dinámica y creativa”.

John Joseph Ratey

Resumen

La Actividad Física (AF) está disminuyendo con el paso del tiempo. La sociedad de hoy en día ha optado por tomar un estilo de vida más cómodo y sedentario siendo este perjudicial para la salud. Este estudio toma como relevancia el desconocimiento existente sobre la importancia de la práctica de AF, no siendo conscientes de los grandes daños que esto traerá en una sociedad futura. Esta investigación presenta un diseño cuantitativo y cualitativo de carácter complementario. Los participantes serán 126 alumnos del C.E.I.P. Santa Clara, Sevilla. Además, se añaden a estos participantes 2 docentes de Educación Primaria y el director del centro escolar. Por una parte, el estudio cuantitativo se basa en un cuestionario IPAQ adaptado al alumnado. Este, nos ha aportado resultados lejanos a la cantidad de AF recomendada por Instituciones de la Salud. El alumnado practica regularmente menos de 3 horas a la semana de AF. Asimismo, el estudio cualitativo se realiza a través de entrevistas semi-estructuradas de elaboración propia de las que se obtienen respuestas útiles como programa “Creciendo en Salud” o “Rompiendo el sedentarismo”, entre otros. Partiendo de los resultados obtenidos en la investigación en comparación con resultados de estudios previos, se corrobora la idea sobre la disminución de los estilos de vida activos con el paso de los años debido a factores determinantes como el uso de pantallas, falta de espacios deportivos, falta de tiempo libre y de ocio, entre otros más factores. Por último, se obtienen conocimientos no presentados en estudios anteriores acerca de los programas saludables usados por nuestros participantes profesionales.

Palabras claves: Actividad Física, Educación Primaria, Salud, Edad escolar, Vida Activa.

Abstract

Physical Activity (PA) are reducing over time. Nowadays, the society have chosen a more comfortable and sedentary lifestyle being it damaging to health. This investigation takes as relevant the unknowledge that exist about the importance of practicing Physical Activity, not being aware of the big damage that this will produce in the future society. This research presents a quantitative and qualitative design of complementary character. The participants are 126 students from Santa Clara School (Seville). Moreover, 2 primary school teachers and the headmaster from of this school are also added to these participants. On the one hand, the quantitative study is based on an IPAQ questionnaire adapted to students. This has provided results far from the recommendation of Healthy Institutions. Students practice regularly less than 3 hours of activity per week. Furthermore, the qualitative study is carried out through semi-structured interviews of own elaboration from which we obtain useful answers such as “Creciendo en Salud” or “Rompiendo el sedentarismo” programmes, among others. Based on the results obtained in the research in comparison with the results of previous studies, we can corroborate the idea of the decrease in active and healthy lifestyle due to determining factors like the use of screens, the lack of sport spaces, no having free time and leisure time, among others. Finally, we have gained knowledge that does not appear in previous investigations about healthy programmes used by our professional participants in schools.

Keywords: Physical Activity, Primary School, Health, School-age, Active life-style.

ÍNDICE

1. Fundamentos teóricos.....	3
1.1. Revisión de la literatura.....	3
1.1.1. Actividad Física (AF).....	3
1.1.2. Factores influyentes en los estilos de vida activos.....	3
1.1.3. Planes y programas para fomentar estilos de vida activos.....	5
1.2. Problema y objetivos de estudio.....	6
2. Diseño y metodología.....	6
2.1. Diseño y enfoque metodológico.....	6
2.2. Participantes.....	7
2.3. Procedimientos.....	7
2.4. Instrumentos.....	8
2.5. Análisis de datos.....	8
3. Resultados.....	9
4. Discusión.....	22

Referencias bibliográficas

Anexos

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

1.1. Revisión de la literatura.

1.1.1. Actividad Física (AF).

Las primeras etapas escolares junto con la adolescencia son momentos propicios para el desarrollo integral del alumnado, englobando esto, aspectos motores, cognitivos, sociales y afectivos. Por ello, es importante que desde edades tempranas los niños y niñas adopten conductas que busquen un estilo de vida activo, las cuales influirán positivamente en el estado de salud de los mismos. Hoy en día los estilos de vida sedentarios y la falta de AF son aspectos que priman en la rutina de los menores, resultando esto negativo para la salud en el futuro de estas personas. Es necesario en la sociedad de hoy en día, que desde las escuelas se fomenten hábitos saludables a través de prácticas que motiven a los menores (Galán, 2020).

La AF es un elemento fundamental que debe formar parte de la rutina diaria de todo el ser humano, los cuales nos hacen mantenernos con un buen estado de salud. Hoy en día, el ocio y el tiempo libre de los menores queda envuelto en las pantallas, lo que promueve la inactividad. Varios estudios nos muestran y nos confirman que es en la etapa de Educación Primaria en la cual se educa al alumnado para adoptar y consolidar un estilo de vida saludable que vela por la práctica regular de AF (Urchaga et al., 2020).

Los niños y niñas deben realizar AF una media de 60 minutos cada día. Si esto se lleva a la práctica desde edades tempranas, se extenderá hasta la edad adulta, siendo esto beneficioso para la prevención de enfermedades cardiovasculares (OMS, 2023). Al igual que nos muestra estos datos la Organización Mundial de la Salud, lo hace del mismo modo Kyhälä et al (2021) en un estudio relacionado con el tiempo de AF que realizan los menores desde edades tempranas. Resulta dicho estudio que los menores realizan una gran cantidad de actividades rutinarias que implican actividad motriz, aunque sin gran esfuerzo físico, pero la realización de AF de forma regular, con el objetivo de adoptar rutinas activas, es escasa (Kyhälä et al., 2021).

Además, Ceballos (2002) nos presenta en su estudio realizado a alumnado procedentes de centros públicos y privados de Zaragoza (España) y de Monterrey (México) como el tiempo que este alumnado dedica a las pantallas es bastante elevado causando la aparición de grandes enfermedades y logrando que cada vez más estos menores sean menos activos. Lo mismo ocurre con la actual generación que cursa Educación Infantil y Primaria, ya que este alumnado han nacido en la era tecnológica, y consumen bastante tiempo de su vida tras una pantalla.

Jiménez-Loaisa et al. (2023) nos muestra en su estudio, realizado a alumnado de Educación Primaria, cómo a través de acelerómetros y cuestionarios PAQ-C obtuvieron que los porcentajes de AF en alumnado de esta etapa es bastante bajo, estando estos muy alejados de lo recomendado por las Instituciones de Salud. Además, resultaron ser los niveles de sedentarismo demasiado elevados. Este estudio fue realizado tras la situación de la pandemia del COVID-19, pudiendo ser esto un factor condicionante (Jiménez-Loaisa et al., 2023).

1.1.2. Factores influyentes en los estilos de vida activos.

Existen gran cantidad de factores que influyen en la práctica diaria de AF, considerándose estos los mismos para cualquier edad y etapa educativa. A continuación, se recogen estudios basados en alumnado de diferentes edades, aunque tras la investigación se ha observado que los factores influyentes obtenidos afectan y justifican por igual todas las etapas educativas, desde Educación Infantil hasta alumnado universitario. En un estudio realizado sobre la actividad y condición física en

escolares adolescentes de escuelas de Zaragoza y Monterrey, nos afirma como la cantidad de AF disminuye a medida que estos estudiantes van aumentando su edad. Del mismo modo, nos afirma que el alumnado de menor edad es aquel que realiza más tiempo de AF. Por lo que concluimos que la edad será un factor influyente en la práctica de AF (Ceballos, 2002).

Un estudio realizado en Salamanca con la participación de 1226 alumnos y alumnas de diferentes centros educativos de esta ciudad nos muestra, como el ambiente social, es decir, las relaciones sociales y los vínculos amistosos influyen en la práctica de AF. Además, compartir actividades deportivas confortan las relaciones de amistad. En este mismo estudio nos muestran como aquellos niños y niñas que más practican AF diariamente son apoyados y acompañados por los padres durante el ejercicio, por lo que las familias son un gran factor influyente. Mismamente, se observa como el entorno inmediato del alumnado es otro de los grandes factores. La falta de espacios deportivos o espacios abiertos donde poder realizar ejercicio físico influye en el desarrollo de los habitantes, por lo que las instituciones deben buscar programas y recursos que promuevan los hábitos saludables y estilos de vida activos (Urchaga et al., 2020).

De acuerdo con el estudio anterior realizado por Urchaga et al. (2021), Defever et al. (2021), nos muestra en su estudio, acerca de las iniciativas que promueven la práctica de AF en los menores, la influencia de las familias. El apoyo de los padres y la percepción de estos sobre el deporte es muy importante para la adopción de prácticas regulares de AF por parte del alumnado. Los factores familiares donde se engloba el nivel socioeconómico, la cultura, las creencias, el tiempo libre y de ocio, etc. tendrán un gran impacto en los menores, ya sea positivo o negativo. Por ello, las familias deben dar oportunidades, en la medida de lo posible, a sus hijos e hijas para que tengan un estilo de vida activo lo cual agradecerá su salud en el futuro. Asimismo, deben darle estas oportunidades, por el simple hecho de no contradecirse con los valores trabajados en la escuela. Si en la escuela se fomentan los hábitos de vida saludables, y en el contexto familiar no se sigue trabajando en ello, será complejo que el alumno o alumna introduzca en su vida dichas rutinas (Defever et al., 2021).

Tal y como se ha comentado en el apartado anterior, según Jiménez-Loaisa et al. (2023), la situación pandémica resulta ser otro de los factores que actualmente condiciona el problema de investigación. Se nos muestra en este estudio que los niveles de AF antes de la situación pandémica eran superiores que en la actualidad. Previo a la pandemia, los escolares llevaban a cabo estilos de vida más activos, los cuales se fueron perdiendo en la etapa de pandemia y no se han vuelto a recuperar (Jiménez-Loaisa et al., 2023).

Continuando con los factores influyentes en los estilos de vida activos y saludables encontramos la influencia del nivel social y económico. Un estudio realizado por estudiantes de la Universidad de Vitoria, en el que se evaluó el estatus nutricional y el tiempo de práctica de AF de 290 alumnos y alumnas de diferentes entornos socioeconómicos nos corrobora la influencia de estos aspectos. En este estudio se escogieron a 78 estudiantes de un proyecto de integración social y a 212 de un centro privado, es decir, con un alto nivel socioeconómico. Se realizó una comparación del estilo de vida de cada uno de los dos estatus sociales a través del uso del programa Z-Score y la batería Eurofit. Resultó ser que los estudiantes del centro privado tenían mejor condición física y mejores resultados saludables ya que llevaban a cabo una rutina más activa de deporte y AF que el alumnado del proyecto de integración social (García-Merino et al., 2022).

Por último, Carrasco-Marín et al. (2022) nos muestra en su estudio realizado sobre la condición física, práctica de AF y tiempo de uso de las pantallas, que otro de los factores que influyen en las rutinas sedentarias es el clima geográfico de la región estudiada. Las condiciones climáticas no son favorables, debido a las altas o bajas temperaturas en las diferentes épocas del año, por los que los escolares tienden a quedarse en los hogares haciendo uso de la televisión, tablets, videojuegos, etc. fomentando esto la inactividad física y las rutinas sedentarias (Carrasco-Marín et al., 2022).

1.1.3. Planes y programas para fomentar estilos de vida activos.

El estudio de Kyhälä et al. (2021), anteriormente mencionado, concluye con que los docentes y educadores deben promover la AF y prácticas deportivas en el alumnado escolar. Desde la escuela se deben promover planes y programas innovadores que motiven al alumnado a optar por un estilo de vida saludable y activo. En este mismo estudio, se ven influenciados los resultados por el factor sexo, por lo que la autora nos señala la idea de que los docentes son quienes deben motivar. En este caso tras ver los resultados, a las chicas son a quienes más se les debe motivar a practicar AF (Kyhälä et al., 2021). El estudio de Valdes y Yanci (2016) obtiene las mismas conclusiones acerca de las chicas. Son estas quienes dedican menos tiempo a la AF, incluso en determinados casos, no dedican nada de tiempo a la actividad, por lo que se debe fomentar más estilos de vida activos en el sexo femenino a través de programas en las escuelas (Yanci & Valdes, 2016).

Actualmente, existe una gran preocupación en la sociedad como es la escasa realización de AF por parte de los niños y niñas menores. Esto genera una crisis de salud a nivel mundial. Defever (2021) realizó un estudio acerca de las iniciativas de AF de la escuela primaria. Fue realizado a través del estudio de tres casos reales con el fin de conocer las rutinas activas escolares de alumnado entre 7 y 11 años. La recogida de datos se realizó a través de la observación al alumnado, recogida esta información en notas de campo. Se hizo en horario escolar y, además, se realizaron entrevistas semi-estructuradas a docentes no especialistas en el área de Educación Física. A través de las entrevistas se conocieron diferentes iniciativas escolares de AF. Estos docentes nos muestran que el alumnado escolar mantiene la atención durante un escaso tiempo. Para ello, tras un tiempo extenso realizando una actividad que no precisa de mucho movimiento, ofrece al alumnado un descanso de entre 5 y 10 minutos. En este descanso se propone al alumnado realizar actividades que rompan el sedentarismo y que no impliquen demasiada concentración ya sea dentro o fuera del aula como por ejemplo bailes, just dance en el aula, saltos, carreras, etc. El maestro tras un tiempo llevando a la práctica estos descansos activos, observó en el alumnado que su rendimiento académico y personal mejoraba, por lo que es una buena iniciativa para romper el sedentarismo en las aulas y, a su misma vez, para motivar al alumnado a tener un estilo de vida activo (Defever et al., 2021).

El fomento de AF en los centros escolares será efectivo si existe personal que motive al alumnado y vele por la enseñanza de nuevo planes y programas innovadores que abarquen estilos de vida activos y saludables. McMullen et al. (2022) realizaron un estudio exploratorio y descriptivo de las prácticas activas que se realizan en los centros escolares calificados como “escuelas activas” con el fin de motivar a otras escuelas a seguir sus mismas metodologías. A través de la observación, notas de campo y entrevistas a alumnado, a padres y madres y a docentes se obtuvieron resultados muy positivos. Tras hacerle preguntas a docentes y al alumnado del centro sobre quien promovía la AF en su escuela, todos contestaban nombrando a una persona en concreta, la maestra de Educación Física. Todos alababan su trabajo mencionando todas aquellas actividades que realizaba fuera de su jornada laboral. Estos maestros y maestras de Educación Física mostraban bastante interés por su trabajo. Uno de los casos es la participación en actividades escolares externas a su horario laboral, revisión de materiales y mejora de estos, creando materiales más innovadores, etc. Asimismo, uno de los maestros mencionados por los estudiantes y docentes continuaba su jornada laboral en la hora del almuerzo y en horario de aula matinal realizando actividades con el alumnado que acudía en este horario al centro. Se observa como en las escuelas participantes en este estudio el alumnado resultaba bastante motivado, promoviendo la AF entre sus compañeros. Igualmente, en otro centro los mismos estudiantes crearon espacios dedicados a la AF. Otro de los actos innovadores que fomentan los estilos de vida activos es la realización de murales en paredes del centro escolar donde se muestran a niños y niñas realizando algún deporte. Todas y cada una de estas acciones innovadoras darán oportunidades tanto al alumnado como a las familias y al resto de la comunidad educativa para llevar a cabo en su rutina una práctica regular de AF (McMullen et al., 2022).

Agbuga et al. (2013) nos muestra un estudio realizado sobre las actitudes hacia los planes y programas extracurriculares que fomentan la AF y hábitos saludables, de 158 estudiantes de edades entre 8 y 12 años. En este estudio se nos muestran algunas propuestas para fomentar un estilo de vida activo. Da a conocer el programa CATCH-PE para conocer y seleccionar hábitos, alimentos, actividades y ejercicios saludables que el alumnado puede adoptar en su vida diaria. Asimismo, se propusieron programas extracurriculares en los que se impartían todas las áreas educativas, entre ellas, Educación Física tanto durante el año escolar como en verano. Gracias a este programa los menores practicaban al menos entre 30 y 45 minutos de AF cada día. Todos los participantes del estudio, es decir, aquellos alumnos y alumnas que formaron parte de esas prácticas extracurriculares perciben estos programas como una oportunidad para divertirse, jugar con amigos y entretenerse tras pasar la mañana en la escuela. Además, son conscientes de que estos programas aportan beneficios físicos y saludables a su organismo (Agbuga et al., 2013).

Por último, concluimos con un estudio realizado en, nuestra ciudad, Sevilla, que nos muestra algunas consideraciones y motivos que tiene el alumnado por practicar diferentes deportes o AF. Los docentes deben tener en cuenta y conocer los intereses de su alumnado para así poder llevar a cabo prácticas que despierten interés y motivación en los estudiantes. Este estudio nos muestra como parte del alumnado practica AF por placer para mejorar su aspecto físico, mejorar la fuerza y la musculatura, por diversión, bienestar y para evitar futuros problemas de salud, aspectos que deberían concienciar al alumnado desde tempranas edades (Galán, 2020).

1.2. Problema y objetivos de estudio.

El principal problema en el que se basa esta investigación es el siguiente: ¿Cuáles son las prácticas de AF del alumnado de Educación Primaria? Por lo que la siguiente investigación se basará en el estudio de las prácticas de AF del alumnado en Educación Primaria, es decir, alumnado entre 6 y 12 años, concretamente del C.E.I.P. Santa Clara. Este problema surge a través de la propia experiencia como practicum en este centro escolar, concretamente como especialista en el área de Educación Física. Se observó la dificultad del alumnado en las ejecuciones, habilidades y patrones motrices, por lo que se considera necesario indagar en la cantidad de AF que realiza este alumnado, así como, los factores que en ello influye. Asimismo, se observa cómo se fomenta la AF en esta escuela desde la función de dirección.

El objetivo general de la investigación consiste en Conocer la AF que realiza el alumnado entre 6 y 12 años, así como, sus factores influyentes. Para el cumplimiento del objetivo general en el que se basa esta investigación se han elaborado, algunos otros, específicos, estos son los siguientes:

- O.E.1. Conocer el tipo de AF que realiza el alumnado en estas etapas.
- O.E.2. Reunir la frecuencia con la que este tipo de alumnado realiza AF.
- O.E.3. Detectar los factores que influyen en el nivel de práctica de AF.
- O.E.4. Descubrir metodologías usadas por los docentes especialistas en el área para fomentar la AF en el alumnado de Educación Primaria.
- O.E.5. Conocer cómo se fomenta la AF desde la función de dirección.

2. DISEÑO Y METODOLOGÍA.

2.1. Diseño y enfoque metodológico.

En esta investigación, se opta por el uso de una estrategia de complementariedad, centrándose en métodos cuantitativos y cualitativos, en aspectos diferentes de la realidad, pero complementándose los resultados entre sí. Ambos métodos quedando bien diferenciados.

En un primer lugar se realiza un análisis cuantitativo, aplicando un diseño descriptivo transversal, a la vez que causal-comparativo, a través de un cuestionario al alumnado. En segundo lugar, un análisis cualitativo a través de entrevistas a profesionales docentes. Además, se ha optado por un muestreo no probabilístico accidental. Por otra parte, hablamos de un estudio de casos implicando el estudio en una realidad concreta y de interés instrumental.

2.2. Participantes.

Esta investigación toma como muestra al alumnado de Educación Primaria del C.E.I.P. Santa Clara, Sevilla. Concretamente, a 126 alumnos de la etapa de Educación Primaria, de edades comprendidas entre 6 y 12 años, de los cuales 56 fueron chicos y 70 fueron chicas. Además, se ha escogido al director y a los 2 docentes de Educación Física de este mismo centro para conocer las técnicas y metodologías usadas para fomentar la práctica de AF.

Se ha optado por un muestreo no probabilístico accidental puesto que se ha elegido una muestra a la que se tiene accesibilidad de forma sencilla y asequible, por cercanía y confianza. Del mismo modo, se ha escogido dicha muestra ya que se considera un centro que no fomenta, tanto como podría, la AF. Asimismo, por lo que se muestra sedentarismo en el alumnado destacando notablemente el nivel y condición física de estos.

2.3. Procedimientos.

En un primer lugar, se ha obtenido la problemática que se quiere abarcar y dar respuesta a ella. Para ello se ha escogido a una muestra de fácil acceso que pueda dar respuesta a nuestro problema, es decir, alumnado de la etapa de Educación Primaria del C.E.I.P. Santa Clara. Posteriormente, nos hemos dirigido al centro escolar presencialmente para tratar el tema con la función directiva del centro, para aprobar la investigación y el estudio que implicará a alumnado del centro y a algunos de sus docentes. En este momento nos hemos presentado y dado a conocer las causas, objetivos, finalidades e instrumentos del estudio. Se ha elaborado un contrato de consentimiento (Anexo I) que ha sido firmado tanto por las familias del alumnado, como por el director y docentes que van a ser entrevistados, solicitando a estos últimos la posibilidad de ser grabados en las entrevistas. En dicho consentimiento se da a conocer la garantía de confidencialidad y el anonimato de los participantes.

El cuestionario al alumnado, al igual que ya se ha mencionado, se ha pasado en formato papel. Se realizaron copias, y se les entregó a los docentes especialistas del área de Educación Física, quienes los hicieron llegar al alumnado, es decir, a los participantes del estudio. Una vez obtenido los resultados, se procedió a su análisis (véase, cómo se han analizado, en el apartado Análisis de datos) y se obtuvieron los resultados.

En cuanto a la entrevista, se acordó una fecha con cada docente y con el director, adaptándonos al tiempo disponible de estos, es decir, han sido ellos quienes han acordado el día y la hora, haciéndoles saber previamente la duración de la entrevista, que constaría de 10-15 minutos aproximadamente. Una vez acordado el día, la hora y el lugar, se procedió a la realización de la entrevista la cual ha quedado recogida en una grabadora, para posteriormente analizar los datos obtenidos.

Toda la investigación se ha desarrollado acorde a los criterios éticos establecidos por la declaración de Helsinki vigente.

2.4. Instrumentos.

Los instrumentos usados para el estudio de esta investigación es un cuestionario PAQ-C (Anexo II) (Crocker et al., 1997) para el alumnado y una entrevista conversacional semi-estructurada (Anexo III) para el director y los docentes. A través del cuestionario que se realiza al alumnado, se recogen datos e información sobre la rutina de AF que llevan a la práctica en sus vidas diarias, con la finalidad de conocer cómo de activa o de sedentaria es la vida de este alumnado. Además, en ese mismo cuestionario se evaluarán los factores y características que puedan influir en la práctica más o menos frecuente de AF. Asimismo, se utilizan entrevistas para evaluar la forma de motivar desde el cargo de dirección y la implicación del profesorado en fomentar la práctica deportiva en su alumnado.

El cuestionario PAQ-C que realizará el alumnado ha sido diseñado por Crocker et al. (1997) y traducido y validado por Manchola, Bagur y Girabent (2017) quienes lo utilizaron para realizar un estudio a alumnado español. A dicho cuestionario se le han introducido algunas preguntas personales del alumnado, que nos servirán de variables independientes (VI) para los resultados. Este constará de 18 preguntas y se estructura en diversas partes. En la introducción del cuestionario se explicará la finalidad con la que se realiza el estudio con un vocabulario apto para el alumnado con el que estamos trabajando. Asimismo, en la primera parte del cuestionario, se tomará nota de la edad, sexo, peso y altura. También, se realizarán preguntas para conocer acerca de la AF o deporte que realiza el alumnado fuera de la escuela, con qué frecuencia lo realiza, etc. Finalmente, en la última parte del cuestionario se realizarán otras preguntas personales que pueden influir, según otros estudios, en los resultados de la investigación. Este cuestionario se pasará al alumnado en formato físico, es decir, en papel, ya que no existen aparatos tecnológicos suficientes en el centro para cubrir a todos los participantes (véase el cuestionario en Anexos II).

En la entrevista, se plantean preguntas abiertas y flexibles, adaptando estas al contexto y al feedback recibido por el entrevistado e indagando profundamente en las respuestas para contestar a nuestros objetivos. Esta entrevista se ha obtenido de un estudio previo realizado en la universidad de Málaga sobre la Influencia del profesorado en la práctica deportiva del alumnado (Manuel, 2020). Se realizarán preguntas personales sobre la edad, los años de experiencia en los centros escolares y en el centro escolar actual, consideraciones y pensamientos propios sobre la AF recomendada por Instituciones de Salud, si se fomenta el deporte en la escuela de forma interdisciplinar y cómo fomenta el docente o podría fomentar el deporte fuera de la escuela en su alumnado. Además, en la entrevista al director se indaga sobre metodologías, proyectos, programas deportivos, etc. con los que se convive en el centro. Esta entrevista se realizará de forma presencial en horario extraescolar en el centro y haciendo uso de una grabadora, bajo consentimiento del entrevistado.

2.5. Análisis de datos.

Los datos procedentes de los cuestionarios del alumnado se trasladaron al programa de análisis estadístico SPSS para su estudio (versión 27.0), se tuvo en cuenta un alfa de 5% y un nivel de confianza del 95%. Mediante la prueba Shapiro-Wilks se confirmó la distribución normal de los datos. Se realizaron análisis estadísticos descriptivos (Media y desviación estándar) y prueba de análisis de varianza ANOVA (media cuadrática, F y sig; y de forma complementaria medidas de asociación ETA y ETA2).

3. RESULTADOS.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos del cuestionario PAQ-C realizado al alumnado y de las entrevistas semi-estructuradas realizadas a los profesionales, los cuales darán respuesta a nuestros objetivos previamente establecidos, así como, a nuestro problema de investigación. En un primer lugar se muestran los resultados del cuestionario y, en segundo lugar, los de las entrevistas.

Según los resultados mostrados en la tabla 1, las chicas juegan significativamente más a la comba que los chicos [f: 13,450 (p=0,001); 1,88 vs. 1,21], al igual que, las chicas bailan más que los chicos [f: 42,895 (p=0,001); 2,46 vs. 1,14]. En cambio, los chicos dedican más parte de su tiempo a jugar al fútbol que las chicas [f: 49,559 (p=0,001); 3,42 vs. 1,70]. Se observa como la AF que más predomina en el alumnado son juegos tradicionales como la comba o el baile, así como, el fútbol. Además, se continúa percibiendo a día de hoy estereotipos sexistas las chicas dedicándose al baile y a la comba y los chicos al fútbol. Asimismo, se observa como caminar sigue siendo la AF que más predomina en ambos sexos.

Tabla 1. Análisis de las variables dependientes relacionadas con el tipo de AF/deporte en función del sexo.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Comba	Masculino	1,21	,619	14,160	13,450	< 0,001	,313	,098
	Femenino	1,88	1,266					
Pillar	Masculino	2,46	1,211	2,762	1,705	,194	,116	,014
	Femenino	2,75	1,322					
Bici	Masculino	2,18	1,390	1,126	,687	,409	,074	,006
	Femenino	1,99	1,182					
Caminar	Masculino	3,02	1,395	4,029	2,071	,153	,128	,016
	Femenino	3,38	1,394					
Correr	Masculino	2,12	1,269	0,14	,007	,931	,008	,000
	Femenino	2,10	1,467					
Natación	Masculino	1,40	1,015	,040	,044	,834	,019	,000
	Femenino	1,37	,896					
Bailar	Masculino	1,14	,57	54,670	42,895	<0,001	,507	,257
	Femenino	2,46	,69					
Gimnasia	Masculino	2,07	1,374	,676	,356	,552	,054	,003
	Femenino	2,22	1,381					
Fútbol	Masculino	3,42	1,581	92,925	49,559	<0,001	,534	,286
	Femenino	1,70	1,167					
Vóley	Masculino	1,30	,737	,006	,011	,917	,009	,000
	Femenino	1,29	,730					
Baloncesto	Masculino	1,63	1,096	,734	,697	,405	,075	,006
	Femenino	1,48	,964					
Atletismo	Masculino	1,30	,801	1,012	1,109	,294	,094	,009
	Femenino	1,48	1,066					
Marciales	Masculino	1,46	,983	0,14	0,13	,908	,010	,000
	Femenino	1,43	1,064					
Otros	Masculino	1,77	1,439	3,548	2,189	,142	,132	,017
	Femenino	1,43	1,118					

Según los resultados mostrados en la tabla 2, se percibe diferencia significativa en la variable “recreo”, ya que se observa cómo el género masculino se muestra más activo en los recreos que el género femenino [f: 13,513 (p=0,001); 4,09 vs. 3,41].

Tabla 2. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF en diferentes momentos del día escolar/extraescolarmente en función del sexo.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Clases EF activo	Masculino	4,26	,835	,249	,283	,596	,048	,002
	Femenino	4,17	1,014					
Después del colegio	Masculino	3,60	1,252	,249	,160	,690	,036	,001
	Femenino	3,51	1,244					
Entre las 18-22 horas activo	Masculino	3,30	1,267	,465	,287	,593	,048	,002
	Femenino	3,42	1,277					
Fin de semana activo	Masculino	3,74	1,303	2,664	1,846	,177	,121	,015
	Femenino	4,03	1,111					
Recreo	Masculino	4,09	,969	14,515	13,513	<0,001	,313	,098
	Femenino	3,41	1,089					
Antes y después de comer	Masculino	2,46	1,548	6,914	3,414	,067	,164	,027
	Femenino	1,99	1,312					

Según los resultados obtenidos en la tabla 3, se observa como la frecuencia de AF es mayormente significativa en los niños que en las niñas [f: 7,070 (p=0,009); 3,61 vs. 3,06] aunque, es cierto, que mayor parte del alumnado masculino, la semana previa a la investigación, ha padecido de alguna enfermedad, frente a las chicas [f: 4,583 (p=0,034); 1,93 vs. 1,80]. Por ello, se considera el sexo como un factor influyente en la frecuencia de realización de AF en el alumnado, obteniendo el sector masculino mayores niveles de práctica de AF en su rutina diaria.

Tabla 3. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF semanal en función del sexo.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Frecuencia de AF en la última semana	Masculino	3,61	1,176	9,652	7,070	,009	,232	,054
	Femenino	3,06	1,162					
AF Lunes	Masculino	3,35	1,343	2,420	1,330	,251	,103	,011
	Femenino	3,07	1,354					
AF Martes	Masculino	3,42	1,401	,801	,509	,477	,064	,004
	Femenino	3,26	1,120					
AF Miércoles	Masculino	3,74	1,289	5,454	3,347	,070	,162	,026
	Femenino	3,32	1,266					
AF Jueves	Masculino	3,63	1,331	,602	,437	,510	,059	,004
	Femenino	3,49	1,024					
AF Viernes	Masculino	3,23	1,363	,257	,129	,720	,032	,001
	Femenino	3,32	1,450					
AF Sábado	Masculino	3,23	1,427	,622	,292	,590	,049	,002
	Femenino	3,09	1,483					
AF Domingo	Masculino	3,05	1,432	,488	,225	,636	,043	,002
	Femenino	2,93	1,508					
Enfermo última semana	Masculino	1,93	,258	,550	4,583	,034	,189	,036
	Femenino	1,80	,405					

A partir de los resultados obtenidos se puede observar como el alumnado no convive diariamente con sus abuelos ya que no aparecen reflejados en la tabla. Asimismo, se ha observado que las personas con las que convive el alumnado en su día a día no determina el tipo de AF que realiza, ya que no se han detectado diferencias significativas (tabla 4).

Tabla 4. Análisis de las variables dependientes relacionadas con el tipo de AF/deporte en función de con quién vive.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA		Medidas de asociación		
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Comba	Padres	1,59	1,082					
	Tíos	1,00	.	,341	,291	,748	,069	,005
	Otros	1,00	.					
Pillar	Padres	2,64	1,277					
	Tíos	1,00	.	1,522	,933	,396	,122	,015
	Otros	2,00	.					
Bici	Padres	2,09	1,282					
	Tíos	1,00	.	1,166	,710	,494	,107	,011
	Otros	1,00	.					
Caminar	Padres	3,21	1,398					
	Tíos	5,00	.	2,333	1,193	,307	,138	,019
	Otros	2,00	.					
Correr	Padres	2,13	1,379					
	Tíos	1,00	.	1,254	,660	,519	,103	,011
	Otros	1,00	.					
Natación	Padres	1,39	,955					
	Tíos	1,00	.	,150	,164	,849	,052	,003
	Otros	1,00	.					
Bailar	Padres	1,85	1,298					
	Tíos	4,00	.	2,660	1,577	,211	,158	,025
	Otros	1,00	.					
Gimnasia	Padres	2,15	1,380					
	Tíos	3,00	.	1,023	,538	,586	,093	,009
	Otros	1,00	.					
Fútbol	Padres	2,50	1,615					
	Tíos	1,00	.	2,214	,848	,431	,117	,014
	Otros	1,00	.					
Vóley	Padres	1,30	,735					
	Tíos	1,00	.	,089	,165	,848	,052	,003
	Otros	1,00	.					
Baloncesto	Padres	1,56	1,030					
	Tíos	1,00	.	,305	,287	,751	,068	,005
	Otros	1,00	.					
Atletismo	Padres	1,40	,962					
	Tíos	1,00	.	,160	,173	,841	,053	,003
	Otros	1,00	.					
Marciales	Padres	1,45	1,031					
	Tíos	1,00	.	,201	,189	,828	,055	,003
	Otros	1,00	.					
Otros	Padres	1,60	1,287					
	Tíos	1,00	.	,350	,211	,810	,059	,003
	Otros	1,00	.					

La tabla 5 no recoge diferencias significativas entre la práctica de AF en diferentes momentos del día en relación a las personas con las que conviven el alumnado.

Tabla 5. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF en diferentes momentos del día escolar/extraescolarmente en función de con quién vive.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA		Medidas de asociación		
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Clases EF activo	Padres	4,22	,933					
	Tíos	3,00	.	1,047	1,202	,304	,138	,019
	Otros	5,00	.					
Después del colegio	Padres	3,56	1,244					
	Tíos	3,00	.	1,365	,882	,417	,119	,014
	Otros	5,00	.					
Entre las 18-22 horas activo	Padres	3,37	1,272					
	Tíos	4,00	.	1,135	,702	,498	,106	,011
	Otros	2,00	.					
Fin de semana activo	Padres	3,91	1,210					
	Tíos	3,00	.	,817	,558	,574	,095	,009
	Otros	3,00	.					
Recreo	Padres	3,74	1,066					
	Tíos	1,00	.	3,986	3,509	0,33	,232	,054
	Otros	3,00	.					
Antes y después de comer	Padres	2,22	1,440					
	Tíos	1,00	.	1,459	,704	,597	,106	,011
	Otros	1,00	.					

En la tabla 6, se puede observar que existe diferencia significativa, por ello, son aquellos alumnos que viven con familiares cercanos (padres o tíos) los que practican con más regularidad AF, en su rutina diaria, dado que no experimentan ningún tipo de enfermedad incapacitante, en comparación con aquellos compañeros que viven en otro tipo de estructura familiar. [f: 3,183 (p=0,045); 2,00 vs. 1,86 vs. 1,00]. Por ello, se encuentra con factor influyente en la frecuencia de práctica de AF las personas con las que convive el alumnado, obteniendo mayores niveles de AF en aquel alumnado que convive con padres o tíos.

Tabla 6. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF semanal en función de con quien vive.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA		Medidas de asociación		
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Frecuencia de AF en la última semana	Padres	3,32	1,200					
	Tíos	3,00	.	,916	,636	,531	,101	,010
	Otros	2,00	.					
AF Lunes	Padres	3,20	1,355					
	Tíos	4,00	.	1,040	,566	,569	,096	,009
	Otros	2,00	.					
AF Martes	Padres	3,33	1,248					
	Tíos	5,00	.	2,278	1,464	,235	,152	,023
	Otros	2,00	.					

AF Miércoles	Padres	3,52	1,272	4,262	2,635	,076	,203	,041
	Tíos	5,00	.					
	Otros	1,00	.					
AF Jueves	Padres	3,56	1,164	2,253	1,663	,194	,162	,026
	Tíos	5,00	.					
	Otros	2,00	.					
AF Viernes	Padres	3,30	1,403	2,659	1,352	,263	,147	,022
	Tíos	3,00	.					
	Otros	1,00	.					
AF Sábado	Padres	3,16	1,462	,680	,318	,728	,072	,005
	Tíos	3,00	.					
	Otros	2,00	.					
AF Domingo	Padres	2,99	1,479	,488	,223	,800	,060	,004
	Tíos	3,00	.					
	Otros	2,00	.					
Enfermo última semana	Padres	1,86	,345	,380	3,183	,045	,222	,049
	Tíos	2,00	.					
	Otros	1,00	.					

Tras analizar los resultados, plasmados en la tabla 7, se observa como existe diferencias significativas favorables al alumnado de nivel socioeconómico más bajo, dado que practican más veces AF saltando a la comba [f: 4,757 (p=0,004); 1,92 vs. 1,62 vs. 1,38] y jugando al pillar [f: 4,074 (p=0,009); 3,58 vs. 2,50 vs. 2,49] en relación al resto de compañeros de estratos sociales medio y alto. Por otro lado, se observa como las actividades que son más dirigidas, o se consideran extraescolares, como por ejemplo baile o artes marciales son más practicadas por aquel alumnado que pertenece a un estatus económico medio o alto, pudiendo considerarse esto un factor influyente. Aquellas familias con más recursos económicos se permiten inscribir a sus hijos e hijas a actividades extraescolares.

Tabla 7. Análisis de las variables dependientes relacionadas con el tipo de af/deporte en función de la zona o barrio a la que pertenece.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Comba	N SE Alto	1,38	,672	5,052	4,757	,004	,324	,105
	N SE Medio	1,62	1,195					
	N SE Bajo	1,92	1,240					
Pillar	N SE Alto	2,50	1,238	6,184	4,074	,009	,302	,091
	N SE Medio	2,49	1,239					
	N SE Bajo	3,58	1,165					
Bici	N SE Alto	2,06	1,210	,897	,542	,654	,115	,013
	N SE Medio	2,03	1,262					
	N SE Bajo	2,42	1,676					
Caminar	N SE Alto	3,21	1,288	1,697	,862	,463	,144	,021
	N SE Medio	3,23	1,423					
	N SE Bajo	3,33	1,723					
Correr	N SE Alto	2,06	1,343	1,367	,718	,543	,132	,017
	N SE Medio	2,08	1,418					
	N SE Bajo	2,58	1,311					
Natación	N SE Alto	1,42	,964	,207	,225	,879	,075	,006
	N SE Medio	1,34	,906					
	N SE Bajo	1,55	1,214					

Bailar	N SE Alto	1,71	1,148	1,185	,691	,559	,129	,017
	N SE Medio	2,02	1,431					
	N SE Bajo	1,75	1,215					
Gimnasia	N SE Alto	2,27	1,440	,884	,462	,709	,106	,011
	N SE Medio	2,06	1,310					
	N SE Bajo	2,25	1,545					
Fútbol	N SE Alto	2,50	1,611	,755	,285	,836	,083	,007
	N SE Medio	2,49	1,621					
	N SE Bajo	2,42	1,730					
Vóley	N SE Alto	1,35	,934	,264	,490	,690	,110	,012
	N SE Medio	1,30	,609					
	N SE Bajo	1,08	,289					
Baloncesto	N SE Alto	1,63	1,178	,277	,260	,854	,080	,006
	N SE Medio	1,52	,970					
	N SE Bajo	1,42	,669					
Atletismo	N SE Alto	1,19	,445	1,925	2,167	0,95	,225	,051
	N SE Medio	1,46	1,062					
	N SE Bajo	1,92	1,564					
Marciales	N SE Alto	1,48	1,091	,135	,126	,945	,055	,003
	N SE Medio	1,45	1,046					
	N SE Bajo	1,33	,651					
Otros	N SE Alto	1,58	1,285	,601	,362	,781	,094	,009
	N SE Medio	1,54	1,238					
	N SE Bajo	1,92	1,564					

Se observa en la tabla 8 que la zona donde el alumnado vive no influye en la práctica de AF en los diferentes momentos del día. No se observa diferencia significativa en función del nivel socioeconómico.

Tabla 8. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF en diferentes momentos del día escolar/extraescolarmente en función de la zona o barrio al que pertenece.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Clases EF activo	N SE Alto	4,23	8,57	,838	,958	,415	,152	,023
	N SE Medio	4,26	,989					
	N SE Bajo	3,83	,937					
Después del colegio	N SE Alto	3,62	1,214	,965	,618	,604	,122	,015
	N SE Medio	3,46	1,238					
	N SE Bajo	3,58	1,443					
Entre las 18-22 horas activo	N SE Alto	3,46	1,148	2,213	1,388	,250	,182	,033
	N SE Medio	3,20	1,349					
	N SE Bajo	3,75	1,215					
Fin de semana activo	N SE Alto	3,63	1,142	2,218	1,546	,206	,191	,037
	N SE Medio	4,06	1,248					
	N SE Bajo	4,00	1,128					
Recreo	N SE Alto	3,71	1,166	,639	,534	,660	,114	,013
	N SE Medio	3,68	1,047					
	N SE Bajo	3,83	1,030					
Antes y después de comer	N SE Alto	2,31	1,475	4,342	2,162	,096	,225	,050
	N SE Medio	2,18	1,435					
	N SE Bajo	1,58	,996					

No existe diferencias significativas en el nivel de realización de AF durante la semana entre alumnado de distintos estratos sociales, aunque se observa como el alumnado que pertenece a zonas o barrios de nivel socioeconómico alto, supera al resto, pero, por un mínimo porcentaje (tabla 9).

Tabla 9. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF semanal en función de la zona o barrio al que pertenece.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Frecuencia de AF en la última semana	N SE Alto	3,33	1,173					
	N SE Medio	3,32	1,239	,127	,087	,967	,046	,002
	N SE Bajo	3,17	1,193					
AF Lunes	N SE Alto	3,35	1,345					
	N SE Medio	3,15	1,302	2,644	1,466	,227	,187	,035
	N SE Bajo	2,67	1,557					
AF Martes	N SE Alto	3,42	1,252					
	N SE Medio	3,37	1,245	1,176	,745	,527	,134	,018
	N SE Bajo	2,83	1,337					
AF Miércoles	N SE Alto	3,65	1,280					
	N SE Medio	3,51	1,252	2,867	1,758	,159	,204	,041
	N SE Bajo	2,83	1,403					
AF Jueves	N SE Alto	3,67	1,018					
	N SE Medio	3,49	1,264	1,094	,795	,499	,138	,019
	N SE Bajo	3,58	1,240					
AF Viernes	N SE Alto	3,48	1,321					
	N SE Medio	3,20	1,460	2,883	1,474	,225	,187	,035
	N SE Bajo	2,75	1,357					
AF Sábado	N SE Alto	3,08	1,381					
	N SE Medio	3,20	1,492	1,356	,636	,593	,124	,015
	N SE Bajo	3,00	1,595					
AF Domingo	N SE Alto	3,02	1,345					
	N SE Medio	2,98	1,546	1,779	,820	,485	,141	,020
	N SE Bajo	2,67	1,557					
Enfermo última semana	N SE Alto	1,90	,309					
	N SE Medio	1,83	,378	,298	2,502	,063	,241	,058
	N SE Bajo	1,92	,289					

A pesar de que, no existe diferencia entre el tipo de AF y la estación del año en la que se practica, se observa una tendencia que indica que algunos deportes tienen mayor presencia en unas estaciones del año u otras. Por ejemplo, montar en bicicleta se practica en todas las estaciones por igual o en verano, al igual que caminar; sin embargo, natación es más practicada en estación invernal (tabla 10).

Tabla 10. Análisis de las variables dependientes relacionadas con el tipo de AF en función a la estación del año.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Comba	En todas por igual	1,47	,922					
	Verano	1,63	1,131	,943	,811	,447	,114	,013
	Invierno	1,82	1,380					
Pillar	En todas por igual	2,62	1,254					
	Verano	2,75	1,382	1,657	1,017	,365	,128	,016
	Invierno	2,24	,970					

Bici	En todas por igual	2,22	1,338					
	Verano	2,06	1,240	2,665	1,647	,197	,161	,026
	Invierno	1,59	1,121					
Caminar	En todas por igual	3,43	1,339					
	Verano	3,00	1,510	2,613	1,339	,266	,146	,021
	Invierno	3,12	1,219					
Correr	En todas por igual	2,07	1,323					
	Verano	2,10	1,404	,341	,178	,837	,054	,003
	Invierno	2,29	1,532					
Natación	En todas por igual	1,31	,777					
	Verano	1,42	1,052	,369	,407	,667	,081	,007
	Invierno	1,53	1,179					
Bailar	En todas por igual	1,79	1,210					
	Verano	1,90	1,375	,340	,197	,821	,057	,003
	Invierno	2,00	1,458					
Gimnasia	En todas por igual	2,29	1,427					
	Verano	2,06	1,363	1,176	,619	,540	,100	,010
	Invierno	1,94	1,249					
Fútbol	En todas por igual	2,43	1,634					
	Verano	2,41	1,615	1,190	,453	,637	,086	,007
	Invierno	2,82	1,590					
Vóley	En todas por igual	1,37	,837					
	Verano	1,29	,701	,628	1,182	,310	,138	,019
	Invierno	1,06	,243					
Baloncesto	En todas por igual	1,60	1,091					
	Verano	1,37	,774	1,824	1,759	,177	,167	,028
	Invierno	1,88	1,364					
Atletismo	En todas por igual	1,48	1,047					
	Verano	1,31	,812	2,145	1,696	,188	,084	,007
	Invierno	1,35	1,057					
Marciales	En todas por igual	1,50	1,096					
	Verano	1,41	,963	,188	,177	,838	,054	,003
	Invierno	1,35	,996					
Otros	En todas por igual	1,67	1,356					
	Verano	1,67	1,366	2,145	1,696	,188	,164	,027
	Invierno	1,06	,243					

Según la tabla 11, observamos que el alumnado se encuentra más activo en las clases de Educación Física en los meses más veraniegos (de temperaturas más elevadas) en comparación con los demás meses del año [f: 6,202 (p=0,003); 4,41 vs. 4,24 vs. 3,53].

Tabla 11. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF en diferentes momentos del día escolar/extraescolarmente en función a la estación del año.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Clases EF activo	En todas por igual	4,24	,904					
	Verano	4,41	,829	5,003	6,202	,003	,303	,092
	Invierno	3,53	1,068					
Después del colegio	En todas por igual	3,45	1,314					
	Verano	3,55	1,270	1,239	,799	,452	,113	,013
	Invierno	3,88	,857					
Entre las 18-22 horas activo	En todas por igual	3,38	1,309					
	Verano	3,33	1,275	,050	,031	,970	,022	,000
	Invierno	3,41	1,176					

Fin de semana activo	En todas por igual	3,95	1,130					
	Verano	3,84	1,377	,152	,103	,902	,041	,002
	Invierno	3,88	,928					
Recreo	En todas por igual	3,79	1,005					
	Verano	3,73	1,185	,961	,811	,447	,114	,013
	Invierno	3,41	1,064					
Antes y después de comer	En todas por igual	2,05	1,407					
	Verano	2,29	1,540	1,244	,599	,551	,098	,010
	Invierno	2,41	1,228					

No se observa diferencia significativa, aunque en el verano los escolares dicen practicar más AF en la mayoría de los días de la semana en comparación a otras estaciones del año. Por ello, se considera un factor influyente la estación del año para la mayor o menor práctica de AF (tabla 12).

Tabla 12. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF semanal en función a la estación del año.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Frecuencia de AF en la última semana	En todas por igual	3,31	1,245					
	Verano	3,43	1,188	1,532	1,071	,346	,131	,017
	Invierno	2,94	1,029					
AF Lunes	En todas por igual	3,12	1,415					
	Verano	3,33	1,352	,805	,437	,647	,084	,007
	Invierno	3,06	1,144					
AF Martes	En todas por igual	3,34	1,250					
	Verano	3,33	1,260	,017	,011	,989	,013	,000
	Invierno	3,29	1,312					
AF Miércoles	En todas por igual	3,45	1,353					
	Verano	3,69	1,208	1,848	1,115	,331	,133	,018
	Invierno	3,18	1,286					
AF Jueves	En todas por igual	3,72	1,022					
	Verano	3,53	1,270	1,343	2,188	,117	,185	,034
	Invierno	3,06	1,249					
AF Viernes	En todas por igual	3,36	1,373					
	Verano	3,39	1,443	3,921	2,014	,138	,178	,032
	Invierno	2,65	1,320					
AF Sábado	En todas por igual	3,12	1,523					
	Verano	3,22	1,447	,206	,096	,909	,039	,002
	Invierno	3,06	1,298					
AF Domingo	En todas por igual	2,97	1,438					
	Verano	3,08	1,508	,646	,296	,744	,069	,005
	Invierno	2,76	1,522					
Enfermo última semana	En todas por igual	1,84	,365					
	Verano	1,88	,325	,030	,242	,786	,063	,004
	Invierno	1,82	,393					

La tabla 13 determina que no existen diferencias significativas entre el tipo de AF practicada y el grupo de personas con quien se realiza, aunque, cuando se juega a la comba suele primar el ambiente familiar, al igual que en la bicicleta; por otro lado, caminar y la práctica de artes marciales

suele realizarse en compañía de los amigos; por último, la práctica de actividad extraescolar suele estar relacionada con gimnasia y natación, entre otros.

Tabla 13. Análisis de las variables dependientes relacionadas con el tipo de AF en función de con quién lo practica.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Comba	Familia	1,85	1,333					
	Amigos	1,46	,988					
	Extraescolares	1,45	,833	1,205	1,042	,388	,182	,033
	Otros	1,33	,577					
Pillar	Familia	2,78	1,388					
	Amigos	2,48	1,271					
	Extraescolares	2,67	1,190	,844	,510	,728	,129	,017
	Otros	2,00	1,00					
Bici	Familia	2,22	1,423					
	Amigos	2,08	1,182					
	Extraescolares	1,94	1,298	,780	,469	,758	,124	,015
	Otros	1,33	,577					
Caminar	Familia	3,02	1,589					
	Amigos	3,40	1,380					
	Extraescolares	3,12	1,219	1,644	,834	,506	,164	,027
	Otros	3,33	,577					
Correr	Familia	1,95	1,359					
	Amigos	2,15	1,368					
	Extraescolares	2,36	1,454	1,565	,823	,513	,163	,026
	Otros	1,33	,577					
Natación	Familia	1,39	,997					
	Amigos	1,36	,845					
	Extraescolares	1,45	1,092	,195	,211	,932	,084	,007
	Otros	1,00	,000					
Bailar	Familia	1,71	1,146					
	Amigos	2,19	1,439					
	Extraescolares	1,61	1,223	2,257	1,341	,259	,206	,042
	Otros	2,00	1,732					
Gimnasia	Familia	2,00	1,342					
	Amigos	2,23	1,448					
	Extraescolares	2,30	1,380	1,005	,524	,718	,130	,017
	Otros	1,33	,577					
Fútbol	Familia	2,12	1,342					
	Amigos	2,40	1,621					
	Extraescolares	2,88	1,691	4,844	1,915	,112	,244	,060
	Otros	3,33	1,155					
Vóley	Familia	1,37	,623					
	Amigos	1,34	,841					
	Extraescolares	1,18	,727	,268	,496	,739	,127	,016
	Otros	1,00	,000					
Baloncesto	Familia	1,29	,602					
	Amigos	1,60	1,067					
	Extraescolares	1,85	1,326	1,751	1,706	,153	,231	,053
	Otros	1,00	,000					
Atletismo	Familia	1,54	1,164					
	Amigos	1,38	,981					
	Extraescolares	1,23	,561	1,163	1,285	,280	,202	,041
	Otros	1,00	,000					

Marciales	Familia	1,41	1,095	,245	,227	,923	,086	,007
	Amigos	1,50	1,011					
	Extraescolares	1,45	1,034					
	Otros	1,00	,000					
Otros	Familia	1,59	1,360	,397	,237	,917	,088	,008
	Amigos	1,58	1,285					
	Extraescolares	1,67	1,267					
	Otros	1,00	,000					

En la tabla 14, se puede observar como la AF que se realiza el alumnado participante en el fin de semana es compartida prioritariamente con las familias, en comparación a amigos, extraescolares y otros [f: 2,905(p=0,025); 4,27 vs. 3,77 vs. 3,73 vs. 2,33].

Tabla 14. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF en diferentes momentos del día escolar/extraescolarmente en función de con quién practicas.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Clases EF activo	Familia	4,32	1,011	1,402	1,638	,169	,227	,051
	Amigos	4,00	,923					
	Extraescolares	4,42	,792					
	Otros	3,67	1,155					
Después del colegio	Familia	3,37	1,479	,938	,599	,664	,139	,019
	Amigos	3,69	,993					
	Extraescolares	3,64	1,245					
	Otros	3,00	1,732					
Entre las 18-22 horas activo	Familia	3,37	1,445	1,030	,632	,641	,143	,020
	Amigos	3,33	1,173					
	Extraescolares	3,52	1,176					
	Otros	2,33	1,528					
Fin de semana activo	Familia	4,27	1,141	3,980	2,905	,025	,296	,088
	Amigos	3,77	1,242					
	Extraescolares	3,73	1,098					
	Otros	2,33	1,155					
Recreo	Familia	3,61	1,159	,563	,468	,759	,123	,015
	Amigos	3,69	1,075					
	Extraescolares	3,91	1,042					
	Otros	3,33	1,155					
Antes y después de comer	Familia	2,22	1,492	1,678	,808	,522	,161	,026
	Amigos	2,17	1,260					
	Extraescolares	2,36	1,655					
	Otros	1,00	,000					

A pesar de que no existen diferencias significativas entre la frecuencia de práctica de AF y los días de la semana, se observa que la práctica en las extraescolares va disminuyendo cuando va llegando el fin de semana, que comienza a predominar la AF con las familias y amigos (tabla 15).

Tabla 15. Análisis de las variables dependientes relacionadas con la práctica de AF semanal en función de con quien practicas.

VD	VI	Descriptivos		Tabla ANOVA			Medidas de asociación	
		Media	Desv. Estándar	Media cuadrática	F	Sig.	Eta	Eta al cuadrado
Frecuencia de AF en la última semana	Familia	3,29	1,230					
	Amigos	3,10	1,242	2,990	2,167	,077	,259	,067
	Extraescolares	3,67	,957					
	Otros	2,33	1,528					
AF Lunes	Familia	3,10	2,428	,804	,433	,785	,119	,014
	Amigos	3,17	1,326					
	Extraescolares	3,39	1,273					
	Otros	2,67	2,082					
AF Martes	Familia	3,07	1,253	2,765	1,809	,131	,238	,056
	Amigos	3,48	1,031					
	Extraescolares	3,55	1,481					
	Otros	2,00	1,00					
AF Miércoles	Familia	3,15	1,406	2,291	1,398	,239	,210	,044
	Amigos	3,77	1,242					
	Extraescolares	3,58	1,146					
	Otros	3,33	1,528					
AF Jueves	Familia	3,22	1,129	2,590	1,949	,107	,246	,061
	Amigos	3,75	1,139					
	Extraescolares	3,76	1,226					
	Otros	2,67	,577					
AF Viernes	Familia	3,15	1,558	,833	,413	,799	,116	,013
	Amigos	3,46	1,237					
	Extraescolares	3,18	1,467					
	Otros	3,00	1,732					
AF Sábado	Familia	3,12	1,503	1,307	,611	,655	,141	,020
	Amigos	3,25	1,495					
	Extraescolares	3,12	1,386					
	Otros	2,00	1,00					
AF Domingo	Familia	2,95	1,532	1,734	,798	,529	,160	,026
	Amigos	3,21	1,458					
	Extraescolares	2,73	1,353					
	Otros	2,33	2,309					
Enfermo última semana	Familia	1,80	,401	,056	,446	,775	,121	,015
	Amigos	1,87	,334					
	Extraescolares	1,88	,331					
	Otros	2,00	,000					

Por otro lado, de la entrevista semi-estructurada, se obtuvieron los siguientes resultados. Los docentes especialistas del área de Educación Física nos muestran que para atraer al alumnado a la práctica de AF es muy importante crear actividades atractivas y variadas que promuevan la sorpresa y la curiosidad en el alumnado. “La perla de mis sesiones es la variedad de actividades que les propongo”, “no tengo una estructura fija en las sesiones, como otros docentes que siempre al empezar la sesión realizan calentamiento de articulaciones, por ejemplo”, “la sorpresa es la clave para enganchar al alumnado”. Además, se preguntó si la diferenciación de sexo en cuanto a la práctica de AF se hacía notar en su alumnado: “¿Existe notable diferencia entre la frecuencia y la actividad de los chicos en comparación con las chicas? ¿motivas por igual a ambos sexos? “todo mi alumnado es

igual, ya sea chico o chica, y por mi parte, fomento la AF en todos por igual, aunque si es cierto que con las chicas tengo que ser más insistente, ya que por lo general no le atraen tanto los deportes, al menos es lo que ocurre en mis grupos de alumnos”.

Además, nos muestran como les presentan retos al alumnado, tanto para realizarlo en la sesión de Educación Física, como en el recreo o incluso fuera del horario escolar. “Cuando le pones un reto para el fin de semana y te vienen el lunes con una fotografía impresa donde aparecen realizando el reto físico que se le ha propuesto es una gran satisfacción, de este modo sabes que algo de AF durante el fin de semana ha realizado”. Además, nos cuentan que algunos de los retos que se les proponen implican también a las familias o a los amigos, “incluso casi todos los retos implican a más personas de alrededor para poder conseguirlo, de esta forma las familias también se animan a realizar AF” “Aunque me gustaría proponer retos casi todos los fines de semana, en algunas semanas no los pongo, y son los niños quienes me lo recuerdan”. Se observa que en determinadas ocasiones no existe mucha continuidad con las dinámicas, por lo que sería un aspecto a mejorar en la práctica docente. “A través de la gamificación, mis alumnos van consiguiendo puntos que proceden de realizar los retos propuestos para los recreos, así como, aquellos ofrecidos para realizar fuera de la escuela en el tiempo libre”.

Asimismo, nos muestran la importancia de “ser el ejemplo a seguir”. Si el alumnado no observa en el maestro o maestra de Educación Física que es una persona sana, con buena condición física y que realiza AF es muy difícil conseguir fomentar la práctica de AF. Por ejemplo, se le realizó la siguiente pregunta “¿Piensa usted que su actitud como docente puede influir en la realización de AF por parte de su alumnado?”, a lo que dio la siguiente respuesta: “considero muy importante ser el ejemplo para el alumnado. Yo no puedo decir al alumnado que jueguen en el recreo y realicen AF, si yo no lo hago. Por lo que, en el recreo, me pongo a jugar con ellos y ellas. Además, es importante que yo en determinadas ocasiones participe en las actividades y juegos que propongo en las sesiones”.

En cuanto a la función directiva obtuvimos diversas respuestas. Observamos como la función de dirección del centro estudiado tiene claro como debería fomentarse la AF en la escuela, aunque observamos que no se lleva a cabo con totalidad. En el centro se cuenta con actividades extraescolares organizadas por una empresa deportiva externa, la cual imparte patinaje, fútbol y baloncesto. “Ofrecemos a nuestras familias extraescolares de Lunes a Viernes, donde el alumnado puede pasar parte de su tiempo libre realizando AF”. El Proyecto Educativo del centro cuenta con Planes y Programas vinculados de forma interdisciplinar con la AF “Contamos con el programa Creciendo en Salud para fomentar los hábitos saludables”. Se observa como la función de dirección ha propuesto algunas metodologías para romper el sedentarismo en las aulas “propusimos al claustro de docentes que dedicaran mínimo cinco minutos de algunas de sus sesiones al repaso de la materia o a actividades en las que el alumnado no estuviera sentado”. Asimismo, de la pregunta: “¿Qué realiza usted en las clases que imparte para que el alumnado rompa con ese sedentarismo con el que se cuenta en la sociedad de hoy en día?”, se obtuvo la siguiente respuesta: “en la asignatura que yo imparto, jugamos con los contenidos y nos divertimos aprendiendo”. También, se ha obtenido de la entrevista al director que se realizan eventos deportivos que involucran a toda la comunidad educativa como carreras, teatros, etc. Se le realizó la siguiente pregunta: ¿cómo desde la función directiva promueves la AF en el centro?”, a lo que respondió: “organizamos eventos deportivos para que las familias también participen en la escuela, con el fin también de crear una cultura de AF y bienestar en el centro”, “el día 6 de abril, día mundial de la AF y la salud, organizamos talleres deportivos organizados por el alumnado de 6º”, “tenemos relación con otros colegios de la zona con los que realizamos convivencias deportivas”.

4. DISCUSIÓN, CONCLUSIONES, LIMITACIONES E IMPLICACIONES.

Actualmente, nos encontramos ante una sociedad donde priman los estilos de vida sedentarios y la falta de AF, tanto en los menores como en las personas de edad adulta. Esto conllevará en un futuro a grandes enfermedades. Por ello, la escuela debe fomentar estilos de vida activos donde prime la práctica de AF en el alumnado (Galán, 2020). Asimismo, tal y como hemos venido trabajando a lo largo de la investigación, cabe destacar diferentes factores que pueden llegar a influir en la frecuencia de práctica de AF como el sexo, las personas con quien convive el alumnado, aquellos con quienes practican, el nivel socioeconómico, la zona o barrio donde viven, las temperaturas, el ambiente, etc (Ceballos, 2002; Urchaga et al., 2020; Defever et al., 2021; Jiménez-Loaisa et al., 2023; García-Merino et al., 2022; Carrasco-Marín., 2022).

Tras realizar este estudio se ha comprobado que a pesar de que la muestra de estudio presenta ciertos niveles de AF, esta no practica tanto como sería necesario según las recomendaciones de la OMS (2023). Igualmente, y tal y como nos mostro Kyhälä et al. (2021) en su estudio, se puede observar que el alumnado del C.E.I.P. Santa Clara realiza actividades rutinarias como caminar o estar activos en las clases de Educación Física, pero no practican mayoritariamente AF de forma regular que puedan llevar a establecer rutinas activas en su día a día. Se ha observado como el alumnado suele estar más activo en las horas escolares como en el recreo o clases de Educación Física que en las horas extraescolares. De este modo, se considera relevante la importancia de que los docentes promuevan la AF como ocio fuera del horario escolar.

Kyhälä et al. (2021) junto con el estudio realizado por Valdes y Yanci (2016) nos muestran como el factor sexo influye en la frecuencia de práctica de AF en el alumnado. Tras obtener los resultados procedentes del alumnado del C.E.I.P. Santa Clara se ha verificado lo expuesto por estos autores. El sexo masculino obtiene mayores niveles de práctica de AF en su rutina diaria, observándose diferencia significativa en el momento del “recreo” donde se percibe que la mayor parte de las chicas dedican este tiempo a actividades que suponen menor esfuerzo físico como leer, estar sentada o pasear, en cambio, los chicos lo dedican a correr y jugar intensamente.

Por otro lado, verificando los resultados de Defever et al. (2021) en su estudio sobre la influencia de las familias, se considera importante la influencia del factor familiar. Se ha observado que el alumnado del centro estudiado que convive con familiares cercanos como padres o tíos tienden a realizar con mayor frecuencia y regularidad AF en su rutina diaria. Aunque es cierto que esto no ha observado significancia en el tipo de AF que realiza, pero, como se ha mencionado, si en la cantidad.

Otra de las conclusiones que nos mostraba García-Merino et al. (2022) tras su estudio acerca de la influencia del nivel socioeconómico del alumnado era que el alumnado con mayor nivel socioeconómico realizaba mayoritariamente más AF que alumnado de bajo estatus social. Continuando y observando estos resultados a través del estudio en el C.E.I.P. Santa Clara, se verifica que es aquel alumnado con mayores recursos económicos quienes practican con mayor regularidad AF, ya que se considera que son quienes se pueden permitir participar en actividades extraescolares como artes marciales, pádel o baile. Por otro lado, se ha observado como el alumnado de bajo estatus socioeconómico practica actividades más callejeras como saltar a la comba o el pilla-pilla. Se considera que aquel alumnado con altos recursos económicos lleva una rutina diaria de AF, en cambio, en el alumnado con menos recursos esto no ocurre, y practican AF sin establecer rutinas.

Asimismo, Carrasco-Marín (2022) nos mostraba las temperaturas en las diferentes épocas del año como un factor influyente en la mayor o menor práctica de AF, por ello se ha considerado una variable importante de estudiar en nuestra investigación. De este modo, no se han determinado diferencias muy significativas, pero si se han obtenido resultados favorables a los meses de verano. Se obtiene que el alumnado está más activo en las clases de Educación Física en los meses más cercanos a verano, al igual, que se practica mayor tiempo de AF en esta misma estación del año. Esto puede deberse a que el alumnado tiene más tiempo libre. En relación con ello, se observa como existen

diferencia en la práctica de AF en los diferentes tipos de deportes en comparación con las estaciones del año, obteniendo que la natación es más practicada en invierno y actividades como montar en bici o caminar se practican en todas las estaciones por igual. En relación con los resultados obtenidos acerca de este factor, se esperaba que el alumnado practicara mayor AF en los meses de más bajas temperaturas, puesto que en los meses de calor las actividades al aire libre son más sufridas, pero se han obtenido resultados contrarios.

Urchaga et al. (2020) nos mostraba en su estudio que la práctica de AF establece y crea relaciones de amistad. No se ha observado diferencia significativa acerca de dicha variable, aunque si se percibe, tras ver los resultados, que el alumnado el fin de semana realiza AF con las familias y con los amigos, en comparación con los días entre semana que comparte más tiempo en las extraescolares. Tras los resultados, se cree que algunos alumnos no han sabido diferenciar entre la práctica con amigos y en las extraescolares, por lo que los resultados acerca de esto no han sido demasiado fiables.

Por último, destacar la importancia del fomento de la AF por parte de los docentes especialistas y, aún más importante por parte de la función de dirección. Kyhälä et al. (2021) y Valdes y Yanci (2016) nos mostraban que los docentes tienen que fomentar mayoritariamente la práctica de AF en el sector femenino, aunque tras realizar las entrevistas a nuestros profesionales se ha obtenido que se fomenta en ambos sexos por igual, ya que consideran a ambos sexos con las mismas capacidades.

Defever et al. (2021) nos muestra en su estudio como los docentes generalistas, es decir, no especialista en Educación Física dedicaban 5 o 10 minutos en sus sesiones a trabajar los contenidos pero de forma más activas, rompiendo de este modo el sedentarismo. Tras la entrevista realizada al director de este centro sobre cómo romper el sedentarismo, nos muestra que hace unos años se propuso esa misma metodología, dedicar 5 minutos de la sesión a romper el sedentarismo en el aula, asimismo, nos comenta que los resultados del alumnado están siendo más favorables, aunque no nos sabe mostrar si ha sido concretamente por ello, o por el conjunto de nuevas metodologías innovadoras que se han introducido en el centro en estos últimos años. A parte de esta técnica para romper el sedentarismo, este centro tiene establecido el programa “creciendo en salud”. Además, establece convenios con otros centros e instalaciones deportivas para realizar convivencias deportivas y eventos en las que a la vez que fomentar la práctica de AF en el tiempo libre, fomentan la convivencia, inclusión y respeto desarrollando, así mismo, las relaciones comunicativas y sociales del alumnado.

Asimismo, el director del centro, cuando en la entrevista se le pregunta acerca del tiempo de recreo, nos muestra que hace unos años se observó que parte de las chicas en el recreo se dedicaban a estar sentadas o a pasear, por lo que se propuso la iniciativa que llamaron los días SPJ (Sport, Play & Joy). Estos días consisten en que en el recreo los docentes organizan actividades de bailes, juegos populares, tradicionales, etc., para que así todo el alumnado se relacione y le dedique tiempo a realizar algo de AF. A la vez que se fomenta la práctica de AF y se dan a conocer juegos que el alumnado puede llevar a sus vidas diarias, se están desarrollando habilidades sociales a través de los juegos. No todos los días esto puede ofrecerse debido al tiempo de preparación y recogida de material que conlleva, por lo que suele realizarse tres o cuatro veces al mes. Tras conocer esta iniciativa por parte de la función directiva, le propuse al director que las actividades las podrían organizar algunos alumnos, quienes se responsabilicen de preparar y recoger el material. De este modo, podría organizarse al menos una o dos veces a la semana, obteniendo mejores resultados en cuanto al fomento de la AF en estos menores.

Los profesionales especialistas del área de Educación Física nos muestran como ellos deben ser ejemplo acerca de la práctica de AF en el centro, son quienes deben fomentarla en mayor medida y lograr el máximo tiempo de compromiso motor en su alumnado, ya que son conscientes que existen algunos quienes no practican nada de AF fuera del horario escolar. Relacionamos esta respuesta que nos dan los profesionales con lo ofrecido por McMullen et al. (2022) en su estudio exploratorio y

descriptivo sobre prácticas en “escuelas activas” donde se observa que es el maestro de Educación Física quien ofrece al alumnado infinidad de actividades tanto escolares como extraescolares. Además, por último, destacar la importancia del factor sorpresa en las sesiones que nos ofrecen los especialistas del centro estudiado y las propuestas de retos a su alumnado, que no solo implica y fomenta la AF en el alumnado sino también en las familias y personas convivientes de estos, implicándoles a superar los retos con sus progenitores.

En cuanto a las conclusiones, según los resultados obtenidos podemos observar que se han cumplido los objetivos propuestos en el estudio.

En primer lugar, hemos conocido aquellas actividades que más práctica el alumnado en la etapa de primaria, concretamente del centro estudiado, siendo el fútbol, el pilla-pilla, baile o montar en bicicleta (objetivo 1).

Por otro lado, se ha dado respuesta a la cuestión planteada sobre la frecuencia con la que el alumnado realiza AF en su día a día. Se ha concluido con que el alumnado de este centro practica a menudo AF en su rutina y de forma regular (objetivo 2).

Además, se han detectado y corroborado información de otros estudios acerca de aquellos factores que influyen en la práctica de AF. Se ha observado como el sexo influye en nuestro estudio, favoreciendo al sector masculino. Asimismo, las personas con las que se convive es otro de los factores influyentes, al igual que las personas con las que se suele practicar deporte, en este factor predominan de forma positiva las familias, siendo estas un gran apoyo y motivación en el día a día. Por otro lado, el nivel socioeconómico, influye aunque en menor medida, obteniendo que alumnado con bajo nivel económico practica actividades y juegos más populares como pillar o saltar a la comba, en cambio, alumnado con alto nivel adquisitivo practica actividades dirigidas como fútbol, natación o artes marciales. Por último, las épocas y estaciones del año también se han considerado un factor influyente, obteniendo que el alumnado practica más AF en los meses más cercanos a verano (objetivo 3).

Por último, se han obtenido algunas metodologías y prácticas llevadas a cabo por los profesionales que fomentan la AF en el alumnado y en el centro escolar a través de las entrevistas. Se ha observado que los docentes toman variedad en sus sesiones para así atraer, motivar al alumnado y despertar el interés y la curiosidad por la práctica de AF. Además, están, constantemente, proponiéndoles retos a su alumnado para que realicen tanto dentro como fuera del colegio. Asimismo, hacen uso de la gamificación como apoyo a dichos retos. En cambio, es cierto que reconocen que podrían fomentar más la AF desde el centro. Por otro lado, la función directiva nos muestra el plan “creciendo en salud”, “rompiendo el sedentarismo”, eventos y convivencias deportivas, la implantación de los días SPJ, etc. (objetivo 5 y 6).

En cuanto a las limitaciones observadas a lo largo del estudio, se han encontrado algunas discrepancias en los resultados de los cuestionarios del alumnado del primer ciclo de primaria, puesto que no han podido entender las preguntas con totalidad, a pesar de haberse realizado con ayuda del docente. Este alumnado ha podido responder aleatoriamente. A pesar de ello, se ha podido hacer frente a esta limitación y analizar los resultados ya que los tutores de estos cursos han verificado los cuestionarios en función de los conocimientos de estos acerca de la vida de su alumnado. Se ha considerado para futuros estudios con alumnado de estas edades, mostrarle cuestionarios con un vocabulario más adaptado, sin perder la validez de este.

“La AF es un aspecto fundamental para el funcionamiento del ser humano, siendo esta mucho más importante en edades tempranas puesto que es la edad propicia para que el alumnado adopte patrones motrices transferibles tanto a sus rutinas diarias como a aprendizajes futuros. Si la Actividad Física pudiera recetarse en forma de píldora, sería el medicamento el siglo”.

(Pellicer, 2008).

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

- Agbuga, B., Xiang, P., & McBride, R. (2013). Students' attitudes toward an after-school physical activity programme. *European Physical Education Review*, 19(1), 91–109. <https://doi.org/10.1177/1356336X12465511>
- Carrasco-Marín, F., Petermann-Rocha, F., Martorell, M., Concha-Cisternas, Y., Parra-Soto, S., Zapata-Lamana, R., Albornoz-Guerrero, J., García-Pérez-de-Sevilla, G., Parra-Rizo, M. A., & Cigarroa, I. (2022). Physical Fitness, Screen Time and Sleep Habits According to Obesity Levels in Schoolchildren: Findings from the Health Survey of the Extreme South of Chile. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph192013690>
- Ceballos Gurrola, O. (2002). *Actividad y condición física en escolares adolescentes de las ciudades de Zaragoza (España) y Monterrey (México)*. [Prensas Universitarias de Zaragoza].
- Crocker P.R., Bailey D.A., Faulkner R.A., Kowalski K. C., & McGrath R. (1997). Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(10), 1344-1349.
- Defever, E., Randall, V., & Jones, M. (2021). A realist case study inquiry of English primary school physical activity initiatives. *Sport, Education and Society*. 28(1). 30-43. <https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1980779>
- García-Merino, S., Rodríguez-Jiménez, R.M., Bustamante-Sánchez, A., & Burgos- Postigo, S. (2022). Nutritional and physical fitness differences in children and adolescents from diverse socioeconomic background. *Retos*. 45. 560-567. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.89641>
- Galán López, P. (2020). *Condición física para la salud, motivos para la práctica de ejercicio físico, adherencia a la dieta mediterránea y calidad del sueño en adolescentes europeos: The AdolesHealth Study* [Tesis doctoral con Mención Internacional. Universidad de Sevilla]. hdl.handle.net/11441/99092
- Jiménez-Loaisa, A., De Los Reyes-Corcuera, M., Martínez-Martínez, J., & Valcárce, J.V. Physical activity levels and physical fitness in primary school students in the “new normal” stage. *Retos*. 47(1). 442-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94903>
- Kyhälä, A. L., Reunamo, J., & Valtonen, J. O. (2021). Children's time use and moderate-to-vigorous physical activity in early childhood education and care in Finland. *South African Journal of Childhood Education*, 11(1). <https://doi.org/10.4102/sajce.v11i1.933>
- Manchola-González, J. Bagur-Calafat, C., & Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 17(65), 139-152. <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.008>
- Manuel Victoriano, M. E. (2020). *Influencia del profesorado de educación física en la práctica deportiva de sus estudiantes: diferencias de sexo* [Tesis doctoral, Universidad de Málaga]. Riuma. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/19478/TD_MANUEL_VICTORINO_Maria_El_y.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- McMullen, J. M., Kallio, J., & Tammelin, T. H. (2022). Physical activity opportunities for secondary school students: International best practices for whole-of-school physical activity programs. *European Physical Education Review*, 28(4), 890–905. <https://doi.org/10.1177/1356336X221092281>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>.
- Pellicer Royo, I. (2008). Neuroeducación física. La Educación Física al servicio del Aprendizaje y la Salud Neurophysical Physical Education in the service of Learning and Health. In *Ratey*. Sousa.
- Urchaga, J. D., Guevara, R. M., Cabaco, A. S., & Moral-García, J. E. (2020). Life satisfaction, physical activity and quality of life associated with the health of school-age adolescents. *Sustainability (Switzerland)*, 12(22), 1–13. <https://doi.org/10.3390/su12229486>
- Yanci Irigoyen, J., & Valdes, P. (2016). Análisis de la condición física, tipo de actividad física realizada y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria. *Retos.*, 64–69. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345744747012>
- Chávez Jaramillo, M.M., García Márquez, C., Martínez Jaime, M.L., Ortiz Solís, L., Rivera Gómez, R.N., & Vázquez Hernández, L. (2013). Factores que determinan la práctica de actividad física en alumnos de secundaria. *Revista Mexicana de investigación en Cultura Física y Deporte*. 5(7). 111-128 https://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/portal_social/index/assoc/miso1082/7_008.dir/miso10827_008.pdf

ANEXOS.

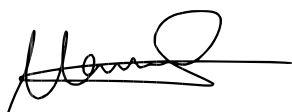
Anexo I. Contrato de consentimiento.

D/D^a. José Enrique Moral García, profesor de la asignatura Trabajo Fin de Máster adscrita al Departamento de Educación Física y Deporte de la Universidad de Sevilla, informa que la alumna Marina Sánchez Sánchez con DNI 77.862.925-J, que cursa el Trabajo Fin de Máster de Dirección, Evaluación y Calidad de las Instituciones de Formación, procede a la realización de una investigación para la elaboración de su Trabajo final de Máster.

Dicho TFM se basa en la elaboración de una propuesta de investigación educativa actividad física y hábitos saludables. Para alcanzar dicho fin, el alumno, bajo mi guía llevaría a cabo un cuestionario que sería necesario que cumplimentaran los alumnos y alumnas del centro. El cuestionario es anónimo y el tratamiento de los datos se hace con programa informático sin identificar nunca al participante. Cumpliendo así todos los requerimientos legales en el ámbito de la investigación. Para ello, ruego se le facilite el acceso a las encuestas al alumnado con la seguridad de que su trabajo será tutelado desde nuestro departamento y se desarrollará con el rigor y las normas éticas que rigen la investigación y la práctica profesional con niños y adolescentes.

Agradeciendo su contribución en la formación práctica de nuestros futuros profesionales de la educación, le saluda atentamente.

Fdo. Marina Sánchez Sánchez



Fdo. José Enrique Moral García

MORAL
GARCIA
JOSE
ENRIQUE -
26238078T

Firmado
digitalmente por
MORAL GARCIA -
JOSE ENRIQUE -
26238078T
Fecha: 2023.03.30
12:15:25 +02'00'

Anexo II. Cuestionario PAQ-C a rellenar por el alumnado.

Código:

¡Hola! Soy Marina, estudiante de la universidad de Sevilla y estoy realizando una investigación, por lo que me gustaría que contestaras a las siguientes preguntas. Me gustaría conocer cuánta Actividad Física realizas, esto incluye deportes, juegos, gimnasia, danza, saltar, correr... Aquí no hay respuestas que estén bien o mal, todas son correctas.

1. Edad: _____. 2. Sexo: M / F. 3. Peso: _____. 4: Estatura: _____.

5. ¿Con quién vives? Con mis padres / con mis abuelos / con mis tíos / otros

6. ¿En qué zona/barrio de Sevilla vives? _____

7. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días? Si tu respuesta es sí ¿Cuántas veces lo has hecho? (marca un solo cuadro por actividad)

Actividad	No	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 o MÁS
Saltar a la comba					
Juegos: pillar, escondite...					
Montar en bici					
Caminar o pasear					
Salir a correr					
Natación					
Bailar/danza					
Gimnasia					
Fútbol					
Vóley					
Baloncesto					
Atletismo					
Artes marciales					
Otros (menciona cuál):					

Marca solo una respuesta:

En los últimos 7 días...	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	A menudo	Siempre
8. ¿Cuántas veces en la clase de educación física estuviste muy activo jugando, corriendo, saltando...?					
9. Inmediatamente después del colegio ¿Cuántos días hiciste deporte, juegos o bailes en los que estuvieras muy activo?					

10. ¿Cuántos días entre las 6 y las 10 jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?					
11. En el último fin de semana , ¿cuántas veces jugaste, bailaste o hiciste deportes en los que estuvieras muy activo?					
En los últimos 7 días...	Estar sentado (hablar, leer...)	Pasear por los alrededores	Correr o jugar un poco	Correr y jugar bastante	Correr y jugar intensamente todo el tiempo
12. ¿Qué hiciste en el recreo?					
13. ¿Qué hiciste normalmente antes y después de comer?					

14. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco opciones antes de decidir. (marca solo una respuesta)

- a) Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico o no hice
- b) Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividad física en mi tiempo libre
- c) A menudo hice actividad física en mi tiempo libre
- d) Frecuentemente (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- e) Muy frecuentemente (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

15. Señala con que frecuencia hiciste actividad física para **cada día de la semana** (jugar, hacer deporte, bailar u otra actividad).

Días de la semana	FRECUENCIA				
	Ninguna	Poca	Regular	Frecuente	Muy frecuente
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

16. ¿Estuviste enfermo/a esta última semana o algo impidió que hicieras Actividad Física? SI / NO. Si la respuesta es sí, ¿cuál fue el motivo? _____

17. ¿En qué estación del año practicas más Actividad Física? En todas por igual / Verano / Invierno

18. ¿Con quién practicas Actividad Física? Familia / Amigos / Extraescolares / Otros: _____

Anexo III. Entrevista a los profesionales docentes y función directiva.

ENTREVISTAS:

A continuación, se presentan algunas de las preguntas a realizar tanto a los docentes especialistas del área de Educación Física como al director del centro escolar.

Especialistas:

- Nombre y edad
- ¿Cuántos años llevas siendo docente?
- ¿Cuántos años llevas en este centro?
- ¿Has pertenecido alguna vez al equipo directivo?
- ¿Cómo fomentas la AF en tu alumnado?
- ¿Cuánto tiempo al día crees que el alumnado debería realizar AF? ¿y a la semana?
- ¿Existe notable diferencia entre la frecuencia y la actividad de los chicos en comparación con las chicas? ¿motivas por igual a ambos sexos?
- ¿Piensa usted que su actitud como docente puede influir en la realización de AF por parte de su alumnado?
- ¿Qué realiza usted en las clases que imparte para que el alumnado rompa con ese sedentarismo con el que se cuenta en la sociedad de hoy en día?
- ¿Qué factores destacarías en cuanto a la influencia de practicar más o menos AF?
- ¿Qué suele realizar el alumnado en el recreo?

Director:

- Nombre y edad
- ¿Cuántos años llevas de docente?
- ¿Cuántos años llevas de director?
- ¿Crees que tu centro destaca por tener una cultura deportiva?
- ¿Crees que es un gran problema la falta de AF que existe en el alumnado?
- ¿Cómo desde la función directiva promueves la AF en el centro?
- ¿Piensas que tu actitud en relación con la AF y el deporte influye en el alumnado?
- ¿Considera usted que la práctica de AF influye en el rendimiento académico y desarrollo personal del alumnado?
- ¿Existen planes y programas en el centro que promuevan la AF?
- ¿Qué suele realizar el alumnado en el recreo? ¿se fomenta la práctica de AF en el tiempo de recreo?
- ¿Recibe apoyo por parte del personal docente de cara a sus propuestas relacionadas con la AF?
- ¿Qué factores destacarías en cuanto a la influencia de practicar más o menos AF?