

**NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN
ESCOLAR**

***LEVELS OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE SCHOOL
POPULATION***



Grado en Educación Primaria

Autor: Carlos Correa Romero

Tutor: Gonzalo Flores Aguilar

Tipología/modalidad de TFG: investigación en el ámbito de la educación y/o formación

Resumen

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) surge de la necesidad de conocer los niveles de actividad física en la población escolar. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a todos los escolares realizar 60 minutos de actividad física, ejecutando actividades que favorezcan el sistema óseo y muscular. Sin embargo, la mayoría de los escolares no cumplen estas recomendaciones, lo que podría acarrear efectos perjudiciales en la salud del individuo. Asimismo, el alumnado pasa mucho tiempo realizando actividades sedentarias, lo que está provocando que no realice actividad física en su tiempo de ocio. Aunque también se ven inmersos ciertos factores sociales, familiares, económicos y ambientales que repercuten directamente en su práctica. Por todo esto, se pretende conocer los niveles de actividad física de un centro de Educación Primaria de la provincia de Sevilla, haciendo uso de la perspectiva cuantitativa mediante un cuestionario de investigación. En los resultados del presente cuestionario, se ha observado que el alumnado tiene unos niveles de actividad física medio-alto, realizando en su mayoría actividades físico-deportivas 3-4 veces por semana, y superando con creces los 60 minutos de actividad física recomendados en las guías.

Palabras clave: actividad física, actividades sedentarias, OMS, niveles, población escolar.

Abstract

This Final Degree Project (FDP) arises from the need to know the levels of physical activity in the school population. The World Health Organization (WHO) recommends that all schoolchildren should perform 60 minutes of physical activity, carrying out activities that favor the bone and muscle system. However, most schoolchildren do not comply with these recommendations, which could have detrimental effects on their health. Likewise, students spend a lot of time doing sedentary activities, which is causing them not to engage in physical activity in their leisure time. However, there are also certain social, family, economic and environmental factors that have a direct impact on their practice. For all these reasons, the aim is to find out the levels of physical activity in a primary school in the province of Seville, using a quantitative perspective by means of a research questionnaire. In the results of this questionnaire, it has been observed that the students have medium-high levels of physical activity, mostly performing physical-sports activities 3-4 times a week, and far exceeding the 60 minutes of physical activity recommended in the guidelines.

Keywords: physical activity, sedentary activities, WHO, levels, school population.

ÍNDICE:

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	4
2. MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Aproximación conceptual.....	7
2.1.1. Salud.....	7
2.1.2. Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física.....	9
2.2. Recomendaciones de actividad física y posibles riesgos en la población infantil.....	12
2.3. Beneficios de la práctica de actividad física regular en el alumnado de Educación Primaria.....	14
2.4. Factores que influyen en la actividad física durante la etapa escolar.....	15
2.5. Niveles de actividad física en Educación Primaria.....	17
2.6. Recursos y estrategias para implementar la actividad física durante la infancia.....	19
3. OBJETIVOS DEL TFG.....	22
3.1. Objetivo general.....	22
3.2. Objetivos específicos.....	23
4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	23
4.1. Diseño de investigación.....	23
4.2. Población y muestra del estudio.....	24
4.3. Identificación de las variables.....	25
4.4. Instrumento y procedimiento de recogida de datos.....	26
4.5. Análisis realizados.....	28
5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	28
5.1. Tipos de actividad física.....	28
5.2. Motivos o factores por los que no realizan actividad física.....	35
6. CONCLUSIONES.....	41
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	44
ANEXOS.....	58

ÍNDICE DE FIGURAS Y TABLA:

Figura 1. Recomendaciones de las actividades físicas y alimentación según la Pirámide Naos	20
Tabla 1. Variables de los niveles de actividad física.....	25
Figura 2. Gráfico de barras de la pregunta 1 del cuestionario.....	29
Figura 3. Gráfico de barras de la pregunta 2 del cuestionario.....	30
Figura 4. Gráfico de barras de la pregunta 3 del cuestionario.....	31
Figura 5. Gráfico de barras de la pregunta 4 del cuestionario.....	32
Figura 6. Gráfico de barras de la pregunta 6 del cuestionario.....	33
Figura 7. Gráfico de barras de la pregunta 7 del cuestionario.....	34
Figura 8. Gráfico de barras de la pregunta 8 del cuestionario.....	35
Figura 9. Gráfico de barras de la pregunta 2 del cuestionario.....	36
Figura 10. Gráfico de barras de la pregunta 5 del cuestionario.....	37
Figura 11. Gráfico de barras de la pregunta 8 del cuestionario.....	38
Figura 12. Gráfico de barras de la pregunta 9 del cuestionario.....	39
Figura 13. Gráfico de barras de la pregunta 10 del cuestionario.....	40

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La educación puede ser la clave para conseguir un estilo de vida saludable en el futuro. En este sentido, el profesorado de Educación Física tiene la llave para ofrecer a su alumnado cambios y mejoras en cuanto a los planes y niveles de actividad física durante toda la etapa de Educación Primaria (Lizarazo, 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2022), todos los escolares tienen que realizar aproximadamente 60 minutos de actividad física al día, incluyendo actividades y juegos que fortalezcan el sistema óseo y muscular, al menos un par de veces o tres por semana. No obstante, solamente algo más de la cuarta parte de la población infantil cumple con esta recomendación de la OMS (PASOS, 2019), acarreando así una serie de efectos negativos que repercutirán en la salud del individuo.

Silveira et al. (2023) consideran que “la práctica de actividad física sistemática aporta amplios beneficios para la salud, los cuales predisponen positivamente al individuo para dar respuesta a las demandas físicas de cualquier acción que implique un gasto energético, e incluso para la apropiación de nuevo conocimiento” (p. 906). Asimismo, el alumnado que realiza movimientos por encima del estado de reposo y gastando energía, muestran mejor autoconcepto que los alumnos y alumnas que no realizan estos movimientos (Batsiou et al., 2020). En resumidas cuentas, se debe hacer frente a la insuficiente actividad física y las conductas sedentarias, ya que son un factor clave para crear un ambiente de obesidad en toda la población escolar viniendo acompañado de efectos negativos y perjudiciales para la salud. Del mismo modo, como hacen alusión Yu et al. (2021), una buena condición física y una correcta adquisición de habilidades motrices en la escuela, tanto básicas como genéricas, se asocia con grandes efectos temporales sobre la adherencia a estilos de vida saludables.

La escuela y el fomento de actividad física han adoptado un rol muy necesario desde la edad temprana dado sus múltiples efectos positivos tanto en chicos como en chicas, pues fomenta el desarrollo interno en huesos, músculos y articulaciones, obteniendo mejoras psicológicas a lo largo de toda la vida (García y Carrillo-López, 2020; Gómez-Baya et al., 2023). Así pues, se considera que existe una relación entre la práctica regular de actividad física y el rendimiento escolar. Dicho esto, como estima Mezcúa-Hidalgo et al. (2020), se ven implícitos

algunos procesos cognitivos como la memoria o habilidades cognitivas como el cálculo numérico, el razonamiento y la creatividad.

Según el estudio realizado por Van Hecke et al. (2016) y Aznar y Jiménez (2023), los niveles de actividad física y la prevalencia del cumplimiento de las recomendaciones en la población infantil son variados a nivel mundial. A su vez, existe un conjunto de pruebas basadas en la evidencia que indican un descenso de los niveles de actividad física en los escolares y, consecuentemente, un descenso del conjunto de las condiciones anatómicas y fisiológicas de los mismos. Sin embargo, es de especial relevancia destacar el estudio realizado por Tercedor et al. (2019) en siete centros educativos españoles en el que se afirma que solo el 12% de la población escolar cumple con las recomendaciones de la OMS durante el tiempo de recreo.

Detrás de todo esto, se encuentra una gran cantidad de tiempo empleado en las pantallas, lo que está provocando que el alumnado deje de practicar todo tipo de actividad física en su tiempo de ocio (Chacón-Cuberos et al., 2017; Arufe-Giráldez et al., 2017). Además, según Martínez (2018), existen ciertos factores sociales como la falta de compañía y la presión social de los compañeros y compañeras que influyen en la realización de esta práctica. Siguiendo con Gothe y Kendall (2016), gran parte de la población escolar considera que la lluvia y otros fenómenos meteorológicos eran una barrera fundamental que repercute en la práctica de actividad física de los mismos. Aunque también, existen escolares que no tienen oportunidad de realizar actividad física fuera de la escuela en clubes o escuelas deportivas, debido a la insuficiencia económica por parte de sus familiares (Martínez, 2018; Lagos et al., 2022).

Además, cabe especificar que la falta de actividad física regular aumentó en un 5% en ciertos países entre principios de siglo y poco antes de terminar la segunda década, uniéndose a todo esto la situación pandémica provocada por la COVID-19 que desencadenó consecuencias negativas en la salud física y psicosocial de la población escolar (Santomauro et al., 2021). Por todo ello, según la Estrategia NAOS (2005), se puede considerar que España es uno de los países donde existe una menor práctica de actividad física.

Todo esto quedó constatado en la revisión científica de Santomauro et al. (2021) cuando afirmaron que aumentaron ciertos problemas y afecciones mentales debido a las medidas de

control y seguridad destinadas a combatir esta enfermedad. De este modo, siguiendo con las ideas de Ferriz et al. (2021), la pandemia dificultó una etapa para la adquisición de conocimientos físico-deportivos, así como experiencias que podrían determinar patrones de actividad física durante todas las facetas de la vida. Por esta razón, como ya se comentó anteriormente, la falta de actividad física regular ya era algo preocupante en el ámbito de la salud pública, pero debido a la pandemia y al cierre de los colegios, así como el cierre de las instalaciones donde los escolares realizan la práctica deportiva, se ha puesto un mayor énfasis sobre la importancia de este tema (Dunton et al., 2020). Del mismo modo, Jiménez-Loaisa et al. (2023) consideran oportuno conocer los niveles de actividad física de la población escolar, así como los cambios generados en los parámetros inactivos de los estudiantes, una vez vivenciado este período pandémico.

Por tanto, se considera que la realización de actividad física, así como seguir las recomendaciones de la OMS tiene muchos beneficios para la salud y es algo que, como muchos autores han comentado anteriormente, repercute directa y negativamente en el ámbito educativo, no realizando las recomendaciones mínimas y generales mencionadas por la Organización Mundial de la Salud, siendo totalmente insuficiente el tiempo empleado durante las sesiones de Educación Física (Hellín et al., 2019). Se considera además una temática totalmente actual y presente en la sociedad que vivimos, pues como comentaron los autores citados anteriormente, cada vez el alumnado está dedicando menos tiempo a la realización de actividad física y más tiempo a jugar a videojuegos y ver la televisión. Por estas razones, el profesorado de Educación Física tiene la llave para poder inculcar los valores necesarios, así como fomentar la motivación y el interés en los mismos, creando un alumnado entusiasta y amante del deporte.

Una vez comentada la problemática y las grandes ventajas de la práctica regular de actividad física, el profesorado de Educación Física debería hacer caso a la evidencia llevada a cabo por Cárdenas et al. (2023) que afirman que los planes más fructíferos para hacer frente a esta situación son los que están destinados a modificar el estilo de vida mediante la mejora de la dieta y el incremento de las actividades físico-deportivas. Pero, en vistas a la mentalidad de la sociedad, resulta bastante laborioso modificar estos hábitos que están fuertemente impuestos en la misma, sobre todo, en la población escolar. Por todas estas razones, se deben adoptar medidas a nivel mundial para que todos los escolares tengan oportunidades de disminuir el

tiempo dedicado a la realización de actividades sedentarias y puedan optar a una mejora en la calidad de vida. Pero, como ya se comentó con anterioridad, es un proceso complejo que requiere grandes esfuerzos tanto política como socialmente a fin de hacer frente a esta nociva y actual problemática (OMS, 2022).

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Aproximación conceptual

El presente trabajo se va a centrar en los niveles de actividad física desde un enfoque educativo y saludable teniendo un gran impacto en los niños y niñas en etapa escolar. Por ello, es importante exponer y aclarar en este proyecto la definición de algunos conceptos claves, como los siguientes:

2.1.1. Salud

La educación está estrechamente relacionada con la salud. El hecho de adoptar comportamientos saludables y actitudes que promuevan los derechos humanos y la igualdad entre el género masculino y femenino es una tarea imprescindible tanto en el contexto educativo como en los Estados para favorecer un aprendizaje efectivo en las personas (UNESCO, 2018).

Según la OMS (2022) “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1). Del mismo modo, Guerra-Hernández (2023) considera que la educación para la salud es un proceso que abarca factores emocionales, personales y cognitivos de forma que se derive a un correcto desarrollo saludable.

Sin embargo, para Pérez (1998), la salud se basa en la anatomía, fisiología, y un correcto funcionamiento del cuerpo, donde prevalece la inexistencia de enfermedad. Dicha enfermedad, como es obvio, implica un incorrecto funcionamiento de algún segmento corporal. De este modo, considera que la medicina ha jugado un papel muy importante tratando de establecer unas pautas que determinen el estado normal del individuo.

Los profesionales sanitarios son conscientes de la transformación de los hábitos de vida en toda la sociedad, pues como se lleva observando hace bastantes años, el aumento del sedentarismo y la gran cantidad de tiempo delante de una pantalla ha hecho reflexionar a los mismos. Por tanto, consideran que tienen una labor muy importante en esta área de la salud: promover la salud biopsicosocial de los niños y adolescentes (Sánchez et al., 2023).

La salud, como objetivo de la medicina y de las profesiones sanitarias, es una construcción mental (Gea-Izquierdo, 2023). Según la OMS (2022) “la salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad” (p. 1). Además, es un derecho fundamental para todo ser humano y un elemento imprescindible para el correcto desarrollo personal y socioeconómico.

Según otra institución sanitaria, Sanitas (2023), afirma que se debería cuidar tanto los aspectos físicos como del bienestar y la salud mental. Toda persona debe valorarse y aceptarse a sí misma, siendo este un aspecto clave para mantener la salud psicológica del individuo. Además, es muy recomendable que la persona pase mucho tiempo en buena compañía con sus seres queridos. Así pues, hay que tener en cuenta que a veces este estado evoluciona negativamente y se pueden presentar trastornos más perjudiciales para el individuo como son la ansiedad y la depresión.

En los últimos años, el papel de la salud mental ha tenido una especial relevancia. No obstante, hay muchas personas que no tienen acceso a un buen tratamiento médico y psicológico de su salud mental. La mayoría de los trastornos de salud mental se pueden tratar eficazmente con un precio asequible, pero otra parte de la población no tiene acceso a ello (OMS, 2023). Por consiguiente y en relación con la actualidad, la situación pandémica de la COVID-19 ha generado cambios en la salud psicológica de las personas generando consecuencias físicas y mentales en la población encontrando entre sus síntomas principales la depresión, la angustia, el estrés y la ansiedad. Todo ello, ha llevado cambios a nivel laboral y académico (Reinoso-Mena, 2022).

2.1.2. Actividad física, ejercicio físico, deporte y condición física

Unos de los primeros autores en introducir la definición de actividad física fueron Caspersen, Powell y Christenson (1985) que afirman que “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que produce un gasto energético. El gasto energético puede medirse en kilocalorías” (p. 126). En resumen, los músculos esqueléticos deben producir un movimiento que genere un consumo de energía que será mayor que la que se consume en el sofá de casa.

Varios años después, Devis et al. (2000) piensan que al concepto definido anteriormente aún habría que añadirle las características personales y de práctica en donde se especifique las actividades que realice cada individuo, pues en muchas ocasiones, no se comprende el motivo de la actividad física que realiza cada persona.

A su vez, la actividad física en individuos en etapa escolar puede tener distintos propósitos (Shephard, 1994):

- Funcional: abarca actividades tanto dentro del hogar como fuera (por ejemplo: en el trabajo).
- De ocio: con carácter lúdico y se centraría en el juego y en un conjunto de situaciones motrices que estén regladas, codificadas en forma de competición e institucionalizadas (deporte).
- Educación Física: el alumnado adquiere conductas motrices realizando actividades con carácter educativo enmarcándose dentro de un contexto académico.

Con el transcurso de los años, se puede apreciar que esta gran definición no ha variado mucho, y por tanto, sigue siendo y significando lo mismo. En pleno siglo XXI, investigadoras como Castañeda y González (2020) afirman que esta actividad conlleva grandes esfuerzos donde la intensidad a la que se realiza es fundamental.

Recientemente, la institución de la Organización Mundial de la Salud (2022), hace referencia a que la actividad física es la realización de una acción por parte de un ser humano, ya sea en actividad laboral o en su tiempo libre. Los ejemplos más comunes son: montar en bicicleta, andar de camino al trabajo, participar en los juegos en las sesiones de Educación Física, etc. Además, la realización de estas actividades físicas, está pensada para toda la sociedad, sin

importar su capacidad ni grupo social al que pertenezca, siendo una fuente de diversión para el mismo, provocando mejoras en la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Por otra parte, también se considera fundamental hablar del ejercicio físico que, a diferencia de la actividad física, es un término más específico y tiene una finalidad concreta, pues dicha finalidad es mejorar la condición física del individuo. Mediante el ejercicio físico, se desarrollan grandes acciones musculares que fortalecen las condiciones anatómicas y funcionales del ser humano y consumen gran cantidad de energía, ya que se realizan continuamente en el tiempo. A su vez, los ejercicios físicos pueden estar orientados a la mejora de las condiciones anatómicas y funcionales del ser humano, a la mejora y perfeccionamiento del rendimiento deportivo y, también, pueden estar orientados a recuperar lesiones musculares (Castañeda y González, 2020).

Otro término de especial relevancia, y más conocido en el ámbito educativo por los escolares es el de deporte. Castañeda y González (2020) consideran que “el deporte para considerarse como tal, debe cumplir cuatro requisitos: incluir una actividad física, tener un reglamento o normas que cumplir, tener la posibilidad de desarrollar la competición y estar institucionalizado” (p. 5).

Un tipo de deporte al que se hace referencia en el marco educativo es el deporte escolar que consiste en la participación, el desempeño del alumnado en la etapa de Educación Primaria y la importancia del juego y el deporte en la formación integral del escolar (Jaimes et al., 2021). A su vez, existe una relación entre el deporte escolar y el juego teniendo en cuenta que existen dos formas de hacer deporte, una que se caracteriza por ser un deporte recreativo, menos estructurado presentado como un juego y el otro por ser un deporte organizado, presentado como competición formal. Campos (2020) afirma que dicho deporte educativo parte inicialmente de un planteamiento de objetivos y competencias básicas que el alumnado tendrá que conseguir a través del adecuado establecimiento de criterios metodológicos y evaluativos.

Por otro lado, este tipo de deporte como su propio nombre indica, se desarrolla en la asignatura de Educación Física y debe tender a un deporte educativo, recreativo y beneficioso para la salud cuyo objetivo es desarrollar física y mentalmente al alumnado,

proporcionándole pautas para que sean capaces de llevar hábitos y estilos de vida saludable, consiguiendo así un alumnado totalmente activo (Orrego, 2006; Campos, 2020).

Como afirmó Villegas (2022), es un factor importante en el desarrollo de los procesos de enseñanza y aprendizaje y todo ello promueve las relaciones interpersonales entre los iguales, la cooperación, la resolución de conflictos, la toma de decisiones y sobre todo las habilidades sociales que son fundamentales para todo ser humano.

Los deportes de lucha, como por ejemplo, el taekwondo o la esgrima, son considerados muy buenos en el contexto educativo, concretamente en el área de Educación Física donde se pretende mejorar el desarrollo de conductas (motrices, sociales, etc.) siendo un reto y un total desafío para la población escolar. Los deportes de lucha son deportes individuales donde se coordinan distintos aspectos cognitivos como la atención, posturales como el movimiento y el equilibrio en los que hay que tratar de vencer a un oponente. En este contexto, el practicante está solo, donde tiene que superar unas dificultades y superarse a sí mismo en relación al tiempo, la distancia y las técnicas empleadas (Pinillos, 2016; Reche et al., 2014).

Una vez vistos y comentados los deportes escolares, también se encuentran los deportes extraescolares que son los deportes y juegos que se llevan a cabo fuera del horario escolar, es decir, fuera de las clases de Educación Física. A diferencia de los deportes escolares, este tipo de deporte, son llevados a cabo por los entrenadores deportivos y suelen crear un clima recreativo y basado en un buen rendimiento deportivo, pero a su vez deben mantener el punto de vista educativo al trabajar con menores (Campos, 2020). Según la investigación llevada a cabo por Gómez et al. (2006), los juegos y deportes se presentan como el contenido que más les gustan a los escolares, siendo practicados por la mayoría del alumnado fuera del colegio.

En relación a todos estos conceptos, la condición física tiene una índole bastante diversa. La condición física se define como “algo más que la capacidad de hacer frente a las demandas de la vida cotidiana; es el funcionamiento óptimo de los diversos sistemas fisiológicos del organismo, y en particular del aparato cardiovascular, el aparato respiratorio y el sistema nervioso y músculo-esquelético” (Castañeda, 2020, p. 3).

2.2. Recomendaciones de actividad física y posibles riesgos en la población infantil

Los niños y adolescentes deben realizar al menos una media de 1 hora de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana (OMS, 2020). Siguiendo la afirmación propuesta por Pérez (2021), la sociedad del siglo XXI se dirige cada vez más hacia un sedentarismo al que habría que incorporar una educación en relación al mantenimiento del cuerpo, de la salud y de la actividad física contribuyendo así a una mejora en la calidad de vida del individuo.

Según el Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), resulta importante que el alumnado realice actividades donde implique la fuerza de sus músculos provocando unas elevadas tensiones tanto en huesos como articulaciones, como por ejemplo: la comba, los juegos de pelota o la gimnasia. Las recomendaciones que establece esta institución sobre la actividad para el alumnado en etapa escolar hace referencia a la importancia del ejercicio de intensidad moderada donde se pueden encontrar efectos como el incremento del ritmo cardíaco, la respiración y la temperatura corporal. En sí es importante comprender que la intensidad moderada tiene un carácter relativo con respecto al nivel de condición física de cada persona.

Bull et al. (2020) consideran que la mayor parte de la actividad física que tiene que realizar la población escolar debe ser aeróbica, incorporando 3 días semanales actividades de este tipo, tratando de reforzar los músculos y huesos.

Como se hizo hincapié anteriormente, el Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), recomienda la realización de juegos activos que impliquen actividades de transporte, escalada y lucha, ya que permiten mantener y desarrollar un buen aspecto físico y una buena flexibilidad. Por esta razón, se propone la inclusión de ejercicios que mejoren tanto la salud ósea, como la fuerza muscular y la flexibilidad al menos 2 días semanales. Pero, según el estudio llevado a cabo por Pérez-Rodrigo et al. (2020), un alto porcentaje de la población escolar dedica más de la tercera parte de su día a ver la televisión o a jugar a videojuegos. Para tratar de solucionar este problema, se debe incrementar en la comunidad educativa el tiempo de práctica regular de actividad física, así como intentar disminuir, por mucho trabajo que pueda llegar a costar, el número de horas de actividades sedentarias. Por tanto, una buena forma de poder hacer frente y cumplir con las

recomendaciones sanitarias consistiría en reducir el tiempo que el alumnado dedica a las actividades sedentarias, sobre todo, a las actividades que implican hacer uso de una televisión o una videoconsola. Además, se encomienda elevar los niveles de actividad física, disminuyendo así los niveles de sedentarismo entre la población infantil para fácilmente alcanzar algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), como por ejemplo: buena salud y bienestar (ODS 3), ciudades y comunidades sostenibles (ODS 11) pudiendo de esta forma colaborar con la Agenda 2030 para formar un alumnado activo y saludable en un futuro (Flores y Coila, 2022).

La OMS (2020) enuncia una serie de mensajes principales que toda persona debería tener en cuenta:

- Es mejor realizar algo de actividad física que permanecer totalmente sedentario.
- Toda actividad física es válida y suma.
- El exceso de sedentarismo puede acarrear grandes riesgos perjudiciales en la población.

Por todo ello, conviene promocionar la actividad física cotidiana tanto dentro como fuera del ámbito educativo. Es necesario motivar e involucrar de forma activa a toda la comunidad educativa: familias, profesorado de Educación Física, así como profesionales de entidades deportivas y de ocio (PASOS, 2019).

Como se comentó al principio de este apartado, se recomienda 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa por día en niños y niñas en edad escolar. Pero, según la literatura científica de Cristi-Montero et al. (2015) no existe una práctica de actividad física regular e intensa el tiempo suficiente que se recomienda en las guías. La sociedad del siglo XXI se dirige cada vez más hacia un sedentarismo al que habría que incorporar una educación en relación al mantenimiento del cuerpo, de la salud y de la actividad física, contribuyendo así a una mejora en la calidad de vida del individuo (Pérez, 2021).

Como comentaron Perez-Lasierra et al. (2021), existe un gran vínculo entre la inactividad física y la operatividad del individuo. Así pues, sin ir más lejos, en la población escolar se ha observado que un mayor grado de inactividad física está asociado con ciertos problemas de

salud como un incremento en el número de adipocitos, perdiendo así el nivel de condición física del individuo (Alvarado, 2022).

2.3. Beneficios de la práctica de actividad física regular en el alumnado de Educación Primaria

La actividad física en la población infantil genera multitud de beneficios durante esta etapa: incluye un crecimiento y desarrollo saludable del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, ofrece un correcto mantenimiento del equilibrio calórico, y por tanto, un peso ideal evitando así uno de los grandes problemas actuales del siglo XXI, la obesidad infantil. La práctica regular de actividad física se ha relacionado con un menor riesgo de enfermedades a nivel óseo y muscular, así como un incremento o mantenimiento en algunas capacidades físicas básicas como son la fuerza y la flexibilidad y una mejora de la salud mental desapareciendo los síntomas claves de ansiedad y depresión en el alumnado de Educación Primaria. Así pues, la realización de actividad física genera oportunidades para poder desarrollar unas buenas interacciones y habilidades sociales, así como un excelente y notable bienestar mental (Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo, 2006; Gómez-Baya et al., 2023).

En el contexto académico, los beneficios de la práctica regular de actividad física se hacen notar, ya que Cárdenas et al. (2023) aseguran que ofrece múltiples beneficios en su desarrollo cognitivo, así como en su función ejecutiva pues afirman que viene asociado a mejoras en el logro y rendimiento académico. Dentro de las mejoras en el desarrollo cognitivo, los niños y niñas son capaces de focalizar más la atención en las tareas si realizan una actividad física regular e intensa (Kubesch et al., 2009).

Siguiendo con los beneficios del alumnado en el contexto académico, el Colegio Oficial de Profesores de Educación Física en España (COLEF, 2022) confirma que es imprescindible tener en cuenta que la actividad física en niños y niñas con atención a la diversidad, más concretamente, en el alumnado con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) produce mejoras en los procesos cognitivos y adquieren habilidades que le ayuden a alcanzar un buen procesamiento del lenguaje. Todo ello, al igual que en el resto de compañeros y compañeras que no tienen ningún tipo de dificultad, va a influir en una mejora

académica logrando que este alumnado obtenga mejores resultados académicos. Por otra parte, también se intenta potenciar una mejora en las capacidades cualitativas del movimiento lo que derivará en una buena conducta y calidad de vida de estas personas.

Sin embargo, tampoco se puede obviar la variable fundamental referida a la calidad del sueño, pues influye en gran diversidad de ámbitos de una persona. Una inadecuada calidad de sueño, tiene efectos negativos en distintas dimensiones: afecta a la salud mental, así como a la función ejecutiva (Juliff et al., 2014). Por otra parte, Simpson et al. (2017) afirman que una inadecuada calidad del sueño reduce el nivel de las capacidades básicas de las personas y en consecuencia, genera una mala ejecución motriz, por lo que se necesita realizar un buen entrenamiento invisible, llevando a cabo unas pautas de descanso adecuado (descansar para rendir).

Para contrastar aún más los beneficios que tiene la práctica regular de actividad física, la investigación llevada a cabo por Lambrick et al. (2016), constatan que la práctica regular de esta actividad física produce efectos neurotransmisores en los infantes facilitando el funcionamiento de las funciones ejecutivas en un tiempo promedio de hasta media hora. Por todo ello y más, el profesorado del área de Educación Física es consciente de que, como se hizo relación anteriormente, todo aquel alumnado que realice las recomendaciones básicas y necesarias de actividad física, se verá beneficiado psicológicamente, pues ofrece gran cantidad de mejoras en su estado psicológico, así como mejoras en ciertos trastornos mentales como pueden ser la ansiedad y la depresión (Cárdenas et al., 2023).

2.4. Factores que influyen en la actividad física durante la etapa escolar

Como se ha podido ver en apartados anteriores, la población escolar no cumple con las recomendaciones de prácticas establecidas. Por ello, se puede considerar de especial relevancia conocer los factores que influyen en su práctica durante la etapa escolar.

En primer plano, dentro de los factores sociales se encuentra la falta de compañía, las responsabilidades familiares, la presión social de familiares y amigos, la falta de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física para la salud y la falta de recursos económicos (Martínez, 2018). Por otro lado, en el estudio llevado a cabo por Gothe y Kendall

(2016), se pueden apreciar dos grandes factores sociales que a veces le impide al alumnado participar en la realización de actividad física: las responsabilidades familiares y la presión por parte de ciertos compañeros y compañeras. Según Carson et al. (2020), los progenitores son primordiales durante la infancia. Por ello, los padres y las madres tienen una importante misión a la hora de promocionar la práctica de actividad física, pues gracias a estos los niños y niñas generarán adherencia a dicha práctica (Matos et al., 2021; Petersen et al., 2020).

Aunque, hay veces que el alumnado vivencia presiones negativas por querer obtener la victoria, aunque en muchas otras puede entenderse como presiones positivas ya que no quieren decepcionar en el juego a sus seres queridos (Ramos, 2016). Este nivel de presión puede generar emociones negativas en el individuo, repercutiendo negativamente en la productividad del juego por parte de este (Núñez y García, 2017). En resumidas cuentas, si hubiese menor exigencia por parte del ámbito familiar, habría mayor motivación y más ganas por querer realizar actividad física y poder vivenciar las grandes ventajas que tiene (Suárez y Moreno, 2022).

Siguiendo con el estudio de Gothe y Kendall (2016), se hace referencia al factor ambiental, y afirman que las condiciones meteorológicas eran consideradas las barreras ambientales más importantes de todas. En dicha encuesta, algo más de la cuarta parte de los encuestados respondieron que estas barreras ambientales les impedía totalmente su práctica.

Por otra parte, el factor económico también se postula como un obstáculo para la realización de actividad física. Por tanto, se debe considerar que el agente de socialización familiar de gran cantidad de escolares juega un rol fundamental desde edades tempranas para incitar a estos a la realización de esta práctica deportiva. Es por ello que, una de las barreras existentes en este contexto es la insuficiencia económica para poder inscribir a los mismos a un deporte extraescolar, por lo cual, gran cantidad de alumnado en etapa escolar no tiene esa gran oportunidad de cumplir las recomendaciones mínimas de actividad física (Martínez, 2018; Lagos et al., 2022).

Asimismo, en relación a los factores socio-demográficos, Sevil (2019) ha podido contemplar ciertas diferencias en el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física, pues

existen algunas variables interrelacionadas, como por ejemplo: cuestiones de género, edad, posicionamiento social y económico, entre otras.

Estas barreras son un aspecto modificable, pudiendo ser disminuidas con el objetivo de potenciar aquellas pautas que aumenten la práctica de actividad física duradera en el tiempo (Lagos et al., 2022). Según Kirshnit et al. (1989), el obstáculo más frecuente fue el tiempo, seguido de la situación económica, la oportunidad de realizar una práctica de actividad física regular y el hecho de no tener buenas amistades para sentirse involucrados en este proceso.

2.5. Niveles de actividad física en Educación Primaria

Una de las investigaciones se llevó a cabo en un país británico, Reino Unido, y se reveló que desde la etapa infantil hasta la etapa de la adolescencia, más de la mitad de los escolares encuestados realizaban un mínimo de 3 horas contabilizando la actividad física durante el área de Educación Física y el deporte llevado a cabo fuera del horario lectivo (Kirshnit et al., 1989).

Por otra parte, en los estudios llevados a cabo por Mercê et al. (2023), “durante la pandemia, el 11,5% de los niños eran muy activos, el 32,8% moderadamente activos, el 29,5% no muy activos y el 26,2% no activos. En cambio, antes de la pandemia, el 34,4% de los niños eran muy activos, el 49,2% moderadamente activos, el 13,1% no eran muy activos y el 3,3% no eran activos” (p. 176). Como se puede apreciar, estos niveles de actividad física durante esta situación pandémica mostraron grandes y significantes diferencias.

Los niveles de actividad física en los escolares durante el tiempo de recreo son medios-bajos. El género masculino participa durante este tiempo de descanso con una intensidad significativamente mayor que el género femenino, mostrando este último género valores más sedentarios. En cuanto a las recomendaciones de actividad física durante el tiempo recreativo, la población masculina alcanza un porcentaje alto, sin embargo, solo la mitad de la población femenina las cumplen. Por todo ello, es necesario continuar analizando las variables que influyen en la realización de actividad física durante el tiempo de recreo por parte de los escolares, especialmente en el caso de las chicas, las cuales se muestran más inactivas (Hellín-Martínez et al., 2022).

Los chicos practican más actividad física regular en comparación con las chicas. Los primeros practicaban entre media hora y una hora de actividad física diaria (Domogalla et al., 2021; Fraysse et al., 2019; De Brito et al., 2020). Cabe afirmar que el género masculino realiza actividad física fuera de la escuela con mayor frecuencia que el género femenino. Además, los primeros realizan una actividad física más intensa y tienden a ser socios de un club deportivo, participando así en más competiciones deportivas (Castillo y Balaguer, 1998).

Monforte y Úbeda-Colomer (2019) afirman que en la escuela existen varios aspectos que tienen mucha relación en cuestiones de género. Los deportes colectivos están en el podium. Por ello, Sánchez-Hernández et al. (2022), consideran que en el ámbito de la Educación Física la victoria o la derrota se establece como algo primordial, lo que desemboca en discriminaciones relacionadas con la aptitud y cuestiones de género. Existen comportamientos relacionados con burlas en torno al género femenino, tanto dentro como fuera del centro. Esto conlleva a que se sientan exhibidas y prefieran buscar otros espacios donde se sientan más libres y seguras (Clark, 2015).

Por otra parte, Zurita et al. (2018) afirman que el alumnado cuyos parientes realizan actividad física regular, tienen más probabilidad de realizar actividades físico-deportivas, pues les facilitan su práctica; por esta razón encontramos distintos niveles físico-deportivos en la población escolar.

Actualmente, está presente el estudio de Hernández-Martínez et al. (2023) donde analizan la cantidad e intensidad de la actividad física practicada en una semana ordinaria en escolares del tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente, en el sexto curso. Los resultados indicaron que el 87.3% de la muestra realizaba una actividad física vigorosa con una frecuencia de tres días por semana, por lo que cumplen las recomendaciones de la actividad física propuestas por la OMS. Sin embargo, otra investigación llevada a cabo anteriormente por Martínez et al. (2015) muestran que pocos niños y niñas en edad escolar practican esta actividad.

Siguiendo con la investigación de Matos et al. (2014), el género masculino prefiere practicar deportes con pelota, como por ejemplo, el fútbol o fútbol sala, aunque en menor medida, también prefiere practicar algún deporte individual como la natación, existiendo así una

estrecha relación entre los deportes colectivos e individuales. Por otra parte, respecto al género femenino, destacan la natación y el balonmano, aunque es importante destacar que la gran mayoría eligieron la opción de no sé/no contesto. Todo ello quedó constatado en la revisión de Ospina et al. (2022) donde afirmaron que los chicos prefieren los deportes con pelota y algunas otras chicas prefieren realizar actividades típicas de la expresión corporal, como por ejemplo, las danzas.

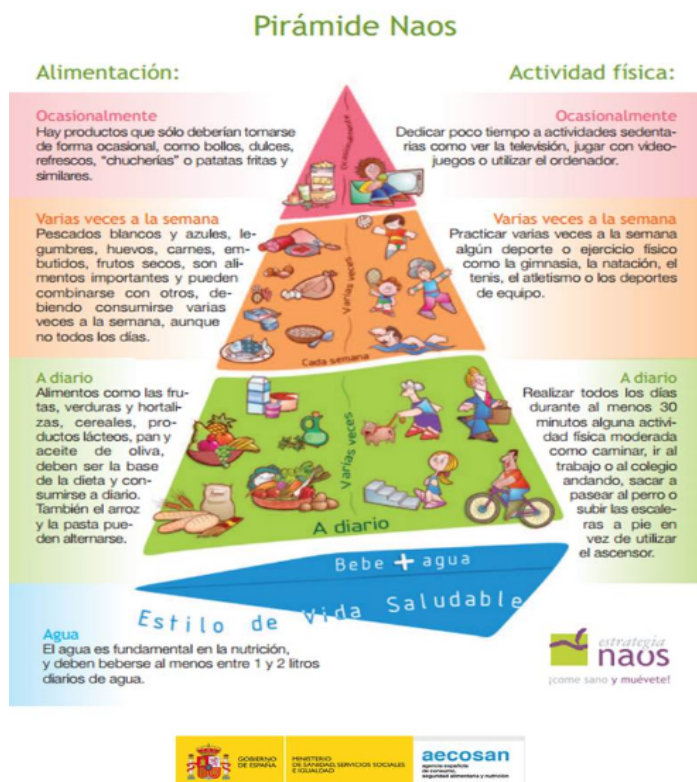
2.6. Recursos y estrategias para implementar la actividad física durante la infancia

La pirámide NAOS de la Estrategia NAOS muestra una serie de recomendaciones sobre la frecuencia de distintas actividades de ejercicio físico (juegos, paseo, subir escaleras, etc.), así como de lo que se debe comer con mayor o menor frecuencia. En la primera pirámide que se publicó en España, se intenta implementar la práctica regular de actividad física entre la población escolar para adoptar estilos de vida saludables y prevenir así uno de los temas más preocupantes en esta población, la obesidad (Muntané, 2017).

Siguiendo con este autor, diariamente se debe ir todos los días a correr, ir andando hacia el colegio, en lugar de usar un medio de transporte, pues de este modo se estaría implementando la actividad física, aunque también se implementa la actividad física cuando se saca a pasear al perro, se suben las escaleras a pie en lugar de utilizar el ascensor, entre otras actividades.

Figura 1

Recomendaciones de las actividades físicas y alimentación según la Pirámide Naos



Nota. La pirámide NAOS relaciona las actividades que se deben realizar y su frecuencia con el tipo de alimentación que se debe seguir. Fuente: <https://farmarunning.com/estrategia-naos>

Según el Ayuntamiento de Sevilla (2018), la actividad física durante el período infantil es vital para su desarrollo, por lo que se debe promocionar y evitar que pasen muchas horas realizando actividades sedentarias, como por ejemplo, actividades de pantalla. Por esta razón, para conseguir que el alumnado sea activo y saludable, los adultos jugarán un papel imprescindible a la hora de contribuir e intervenir en su educación.

De esta forma, durante los meses de verano, los centros deportivos municipales acogen la organización de Campus Deportivos dirigidos a infantiles y jóvenes como una opción de ocio recreativo y saludable cuando finaliza el período escolar. Los campus están organizados por diversas entidades deportivas, entre las que destaca el Instituto Municipal de Deportes (IMD) de la provincia de Sevilla, que reservan para ello los espacios disponibles en las instalaciones

municipales (IMD, 2023). A su vez, otro de los programas que propone esta entidad, el IMD, es el senderismo tratando de fomentar la actividad física y los hábitos saludables en el medio natural. Así pues, para la realización de esta práctica, los menores irán acompañados de monitores.

Por otra parte, gran cantidad de estudios muestran las extraordinarias aportaciones de los programas de Descansos Activos para el alumnado de Educación Infantil y Primaria Mediante el Ejercicio Físico (DAME 10), existiendo gran eficacia a la hora de aumentar el tiempo de actividad física durante el horario lectivo (Solís, 2019). Según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014), dichos programas cuentan con casi una centena de actividades que son diseñadas para trabajar la interdisciplinariedad entre distintas áreas de conocimiento. Estas actividades son de corta duración y se reparten equitativamente entre los distintos niveles del centro educativo, siendo mayoritario en Educación Primaria. Por consiguiente, se puede advertir que dichas actividades se pueden realizar en el aula y sin necesidad de utilizar ningún material específico y tienen como objetivo disminuir el sedentarismo del alumnado durante el tiempo escolar tratando de aumentar la actividad física y, consecuentemente, obtener una mejora en la salud.

Así pues, la gran preocupación por este tema llevó a demasiadas personas a innovar demasiado en este ámbito, creándose dos propuestas de innovación dirigidas a la promoción y facilitación del desplazamiento activo escolar. Ambas propuestas están dirigidas por adultos, normalmente son los progenitores del alumnado, que voluntariamente guían y supervisan a los mismos en su camino hacia el colegio. A su vez, existen diferencias en la forma de realizarlo; unas veces puede consistir en un desplazamiento a pie, donde se llama “Pedibus” y otras veces puede ser un desplazamiento en bicicleta llamado “Bicibus” (Lambert, 2014). Estas dos propuestas disminuyen considerablemente el hábito sedentario desde edades tempranas y proporcionan un aprendizaje fundamental, según la Instrucción 12/2022 de 23 de junio de 2022, en uno de los saberes básicos fundamentales: “interacción eficiente y sostenible con el entorno”. Concretamente, al hacer uso de las bicicletas, se fomenta una educación vial para el alumnado haciendo uso de una movilidad segura, saludable y sostenible.

Siguiendo con las ideas enunciadas en la Instrucción 12/2022, de 23 de junio de 2022, “la Educación Física en la etapa de Educación Primaria prepara al alumnado para afrontar una serie de retos fundamentales que pasan, entre otros, por la adopción de un estilo de vida activo, el conocimiento de la propia corporalidad, el acercamiento a manifestaciones culturales de carácter motor, la integración de actitudes ecosocialmente responsables o el desarrollo de todos los procesos de toma de decisiones que intervienen en la resolución de situaciones motrices” (p. 63). Según dicha Instrucción, en los cursos impares de la escolarización primaria, se dispone de 3 horas semanales de dicha materia, lo que ha aumentado con respecto a años anteriores, que era todavía menor número de horas.

Según el Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, existe una totalidad de 100 horas en el área de Educación Física durante el curso escolar en todos los ciclos de Educación Primaria, lo que podría hacerse una idea de la poca importancia que tiene la Educación Física en el ámbito educativo. Aunque, parece que se está avanzando en este tema, y poco a poco se le va dando a esta área la importancia que requiere, y con el paso del tiempo, los profesionales de la educación, van implementando un mayor número de horas semanales de dicha materia educativa.

Finalmente, se debería agradecer a la Organización Mundial de la Salud todos estos avances que han mejorado la calidad de vida durante las últimas décadas, que curiosamente en este año 2023 se celebra su 75º aniversario el día 7 de abril (Día Mundial de la Salud), tratando de motivar la acción para hacer frente a los retos sanitarios del hoy y del mañana.

3. OBJETIVOS DEL TFG

3.1. Objetivo general

Con la realización del presente trabajo de investigación se plantea el siguiente objetivo general:

- Conocer los niveles de actividad física en el alumnado de un centro educativo de Educación Primaria.

3.2. Objetivos específicos

A continuación, se exponen los objetivos específicos planteados para alcanzar dicho propósito:

- Conocer las distintas actividades física-deportivas (frecuencia, duración, etc.) que realiza un alumnado de Educación Primaria de un centro educativo.
- Comparar las actividades realizadas por los escolares en edad escolar en función del ciclo, edad, entre otras variables.
- Analizar los motivos o factores que justifican los niveles de actividad física en un centro de Educación Primaria.

4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

4.1. Diseño de investigación

La elección del diseño de investigación es imprescindible en la investigación, está íntimamente relacionado con el problema que se plantea, en este caso, conocer los distintos niveles de actividad física en la población escolar (Casari, 2022). En el presente proyecto de investigación se hará uso de la perspectiva positivista (cuantitativa) donde se exponen, detallan y predicen fenómenos. El método empleado es el hipotético-deductivo y predominan los datos numéricos (Suárez et al., 2022). Según Hadi et al. (2023), esta perspectiva cuantitativa se entiende como un enfoque en el que se utilizan parámetros matemáticos para medir y examinar datos. A su vez, se puede establecer un vínculo entre distintas variables. Los datos que se obtienen se recolectan mediante distintos tipos de instrumentos seleccionados por el investigador.

Esta investigación se centra en los diseños no experimentales, transversales y descriptivos mediante un instrumento de investigación, más concretamente, el cuestionario. Este tipo de investigación detalla las características de un grupo de personas que se sujeta a un análisis. En resumidas cuentas, la intención es realizar una medición o una recogida de información sobre las distintas variables (Hernández-Sampieri et al., 2014).

4.2. Población y muestra del estudio

Según Mucha-Hospinal et al. (2020), la población es la totalidad de constituyentes que tienen las características necesarias para un estudio. En este caso, para llevar a cabo dicho estudio, la población estará constituida por la totalidad de niños y niñas que forman parte de un C.E.I.P. de la provincia de Sevilla. En este caso, en el centro educativo hay una totalidad de 573 alumnos y alumnas, contando con el alumnado de Educación Infantil y también con el alumnado de Educación Primaria, pero concretamente en Educación Primaria hay un total de 378 personas.

Asimismo, es de especial relevancia tener en cuenta el contexto educativo donde se emerge el alumnado, así como distintos agentes (familia, factores socio-económicos, etc.) que aumentan o disminuyen los niveles de actividad física de los discentes. Así pues, haciendo alusión al centro educativo, dispone de dos pistas y un pabellón donde con el seguimiento del profesorado, podrán realizar actividad física en dicho entorno educativo. A su vez, dispone también de 3 profesionales de la enseñanza que, como se ha comentado con anterioridad, serán los encargados de promocionar una vida activa y saludable en el alumnado del centro educativo.

Respecto a las técnicas de muestreo, en el presente trabajo se hace uso de la técnica de muestreo no aleatorio o no probabilístico, en la que, como su nombre indica, la muestra va a ser elegida por el investigador. Dicha técnica depende de la iniciativa del mismo, el cual tiene que tomar decisiones una vez que observa unas características en la población objeto de estudio (Mucha-Hospinal et al., 2020).

Por otra parte, la muestra ha de ser lo más representativa posible, de forma que se permita obtener buenos resultados. La muestra es la totalidad de seres que formarán parte del presente estudio (Mucha-Hospinal et al., 2020). En este estudio, la muestra será el alumnado de 1º hasta 6º (edades comprendidas entre 6 y 12 años) de un centro de Educación Primaria de la provincia de Sevilla. Para llevar a cabo dicho proyecto formativo, se cuenta con una muestra de 143 alumnos/as. Concretamente, se llevará a cabo una línea de escolarización por cada curso académico, saliendo un total de 6 líneas, permitiendo vivenciar y valorar diferencias en los resultados en función al proceso evolutivo y vivencias personales.

Finalmente, una vez realizado el instrumento de recogida de datos y de cara a mantener el anonimato y confidencialidad del alumnado, se realizará una carta de información al equipo directivo del centro para pedir permisos para el estudio, explicando así los objetivos que se pretenden conseguir en el presente proyecto, así como la gran importancia que tiene la respuesta del alumnado de cara a la realización del proyecto formativo, pero sobre todo, se dejará muy claro que se prestará gran atención a la ley de protección de datos (ver Anexo 1).

4.3. Identificación de las variables

Tabla 1

Variables de los niveles de actividad física

DIMENSIONES	VARIABLES	INDICADORES	ÍTEM
NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA	TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	Tipo de actividades físico-deportivas (deportes colectivos, individuales, baile, juegos en el parque, etc.)	3,7,8
		Frecuencia	2,7
		Duración	4
		Intensidad	1,6

	MOTIVOS O FACTORES	Diversión, buena relación con iguales u obligación de las familias	5
		Tiempo empleado en el uso de pantallas	9
		Barreras ambientales (malas condiciones meteorológicas)	10
		Deficiente situación económica	8

Nota. Fuente: elaboración propia.

4.4. Instrumento y procedimiento de recogida de datos

El instrumento de investigación que se utilizó para la recogida de datos fue un cuestionario. Según Hadi et al. (2023), un cuestionario contiene un compendio de cuestiones y un grupo de personas las tienen que responder, en este caso, el alumnado de un C.E.I.P. de la provincia de Sevilla. El presente cuestionario (ver anexo 2), es una adaptación de otros cuestionarios ya validados y publicados en otros artículos y revistas. Haciendo alusión al cuestionario, cabe especificar que este cuestionario se presenta en papel y presencialmente, ya que, es más sencillo y accesible para todo el alumnado. En primer lugar, siguiendo las investigaciones de Morera-Castro et al. (2018), se ha utilizado el “Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación” (C-PAFI).

En segundo lugar, siguiendo la tesis de Amor (2021), se han utilizado los “Cuestionarios de actividad física en edad preescolar y escolar. Estudio de diseño, validez y fiabilidad del *Physical Activity Questionnaire - Young Children*” (PAQ - YC).

Finalmente, se hizo una búsqueda en diversas páginas referidas a la Organización Mundial de la Salud (OMS), y se encontraron algunos ítems referidos a aspectos sedentarios, lo que sirvió para modificarlo y adaptarlo para un alumnado de Educación Primaria. Se utilizó el “Cuestionario Mundial sobre Actividad Física” (GPAQ) (OMS, 2021).

En cuanto a las secciones que se pueden distinguir en el cuestionario adaptado se encuentran: una primera sección donde pretende recoger la fecha, el curso académico al que pertenecen, la edad y el sexo.

Posteriormente, se encuentra también una segunda sección, donde el alumnado tiene que marcar con una X la opción más acorde a lo que se les pregunta. Esta sección en sí dispone de un compendio de preguntas cerradas que hacen referencia al tipo de actividades físico-deportivas que practican, la frecuencia e intensidad con la que la practican, la manera de desplazarse hacia la escuela, así como los motivos o factores que influyen en los niveles de actividad física del alumnado (barreras económicas, tiempo empleado al uso de pantallas, mala situación económica por parte de los familiares, etc.). Al finalizar el cuestionario, aparece una frase que pone: “¡Muchas gracias por tu colaboración!” en la que se pretende agradecer a todo el alumnado seleccionado del centro por colaborar con la mayor sinceridad posible en el cuestionario de este proyecto de investigación.

La recogida de datos se llevó a cabo durante un solo día, concretamente el viernes 21 de abril de 2023. Durante este día, y antes de entregar los cuestionarios al alumnado, se le pasó al equipo directivo la carta de información y, tras su consentimiento, junto con el docente del área de Educación Física, se le pasó a todos los cursos de Educación Primaria el instrumento de investigación. Finalmente, haciendo un recuento total, el alumnado entregó 125 cuestionarios, pues ese día faltaron algunos alumnos y alumnas en cada grupo que, en comparación con la muestra seleccionada (143 alumnos y alumnas) se perdió un total de 18 personas.

4.5. Análisis realizados

El presente proyecto de investigación requiere de análisis de datos cuantitativos. Las técnicas de análisis descriptivos que se utilizan en dicho proyecto son los porcentajes y la frecuencia.

Los porcentajes se van a representar mediante gráficos, concretamente mediante gráficos de barras. Realmente, es una buena manera de representar las respuestas, y además queda todo muy visual, lo que permite una buena comprensión de la respuesta establecida.

La otra técnica de análisis cuantitativo que se utiliza en el presente proyecto es la frecuencia, donde se registran todos los datos numéricamente en forma de gráfico. Por otra parte, haciendo alusión al programa que se utiliza para recoger buenos análisis de datos, de manera sencilla y manejable es la hoja de Excel de Microsoft Office (2013) donde se registran la totalidad de respuestas del alumnado una vez que han rellenado el cuestionario adaptado.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A continuación se presentan los resultados obtenidos en el instrumento de investigación utilizado. Para ello, se va a hacer un análisis en los tres ciclos de Educación Primaria teniendo en cuenta las dos variables del presente proyecto de investigación: tipos de actividad física y motivos o factores por los que no realizan actividad física.

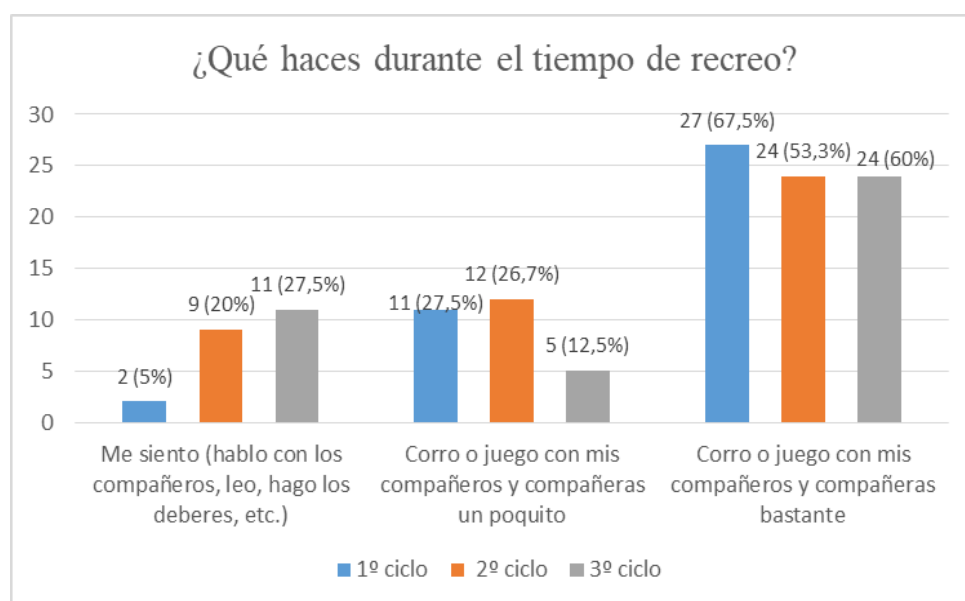
5.1. Tipos de actividad física

En relación a la primera pregunta, y como se puede apreciar en la figura 2, la mayoría del alumnado del centro educativo se muestra muy activo durante el tiempo de recreo, corriendo o jugando bastante con sus compañeros y compañeras, alcanzando un porcentaje de 67,5% en el primer ciclo, 53,3% en el segundo ciclo y 60% en el tercer ciclo. Asimismo, existen algunos alumnos y alumnas que afirman ser entre poco y muy activos durante el tiempo de recreo. Finalmente, el 5% del alumnado del primer ciclo, el 20% del alumnado del segundo ciclo y el 27,5% del alumnado del tercer ciclo afirman ser totalmente inactivos durante el tiempo de recreo, afirmando realizar actividades más sedentarias, como por ejemplo: hablar, leer, aprovechar el tiempo de descanso para realizar las tareas escolares, etc. En este caso, en

contraposición con la investigación realizada por Tercedor et al. (2019) que afirma que solo el 12% cumple con las recomendaciones de la OMS durante el tiempo de recreo, se puede apreciar que más de la mitad del alumnado encuestado en los tres ciclos de Educación Primaria se muestra muy activo durante el tiempo de recreo. Así pues, en oposición con la investigación realizada por Hellín-Martínez et al. (2022) que afirman que los niveles de actividad física durante el tiempo de recreo son medio-bajos, se puede establecer una gran diferencia con el alumnado del centro educativo encuestado donde se aprecia generalmente unos niveles de actividad física altos.

Figura 2

Gráfico de barras de la pregunta 1 del cuestionario



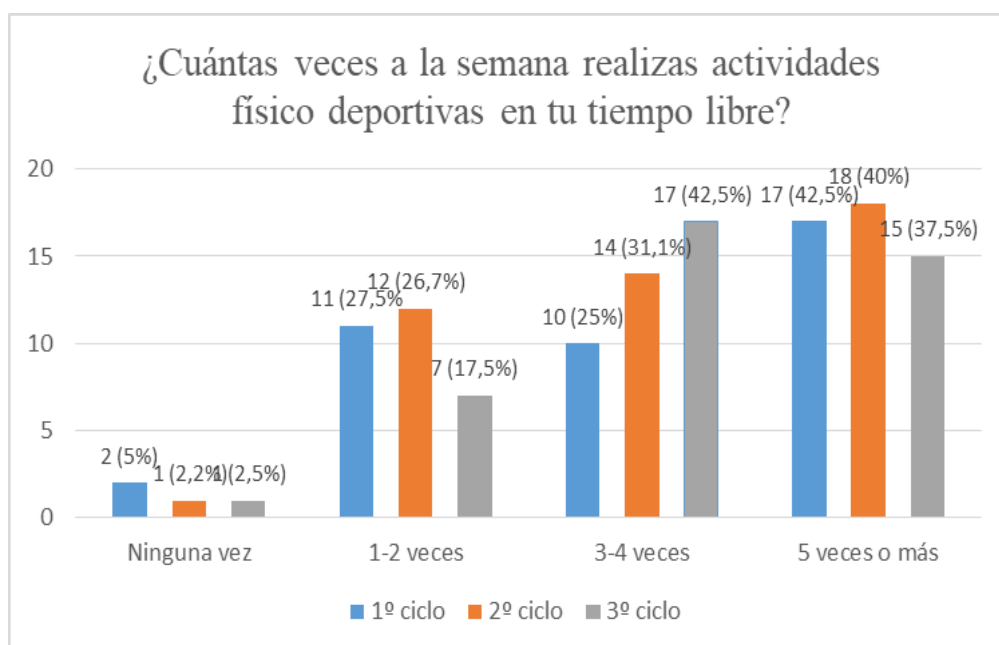
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la segunda pregunta, tal y como se muestra en la figura 3, el 42,5% del alumnado del primer ciclo afirma realizar actividades físico-deportivas 5 veces o más a la semana, el 40% del alumnado del segundo ciclo afirma realizar la misma cantidad de veces que el alumnado del primer ciclo, pero resulta sorprendente que el 42,5% del alumnado del tercer ciclo afirma realizar actividades físico-deportivas aproximadamente 3-4 veces a la semana, rompiendo con la estadística mostrada por los cursos anteriores. En consonancia con el estudio llevado a cabo por Hernández-Martínez et al. (2023) afirman que el 87,3% del alumnado en el sexto curso realiza actividad física tres días a la semana, cumpliendo así las

recomendaciones de actividad física propuesta por la OMS. En menor cantidad, se encuentra que en cifras inferiores al 30%, el alumnado encuestado del centro de Educación Primaria solamente realiza una o dos veces actividades físico-deportivas por semana y en parámetros inferiores al 10%, afirman no realizar absolutamente nada de actividad física en su tiempo libre durante la semana, no cumpliendo con las recomendaciones de actividad física propuestas por la OMS.

Figura 3

Gráfico de barras de la pregunta 2 del cuestionario



Nota. Fuente: elaboración propia.

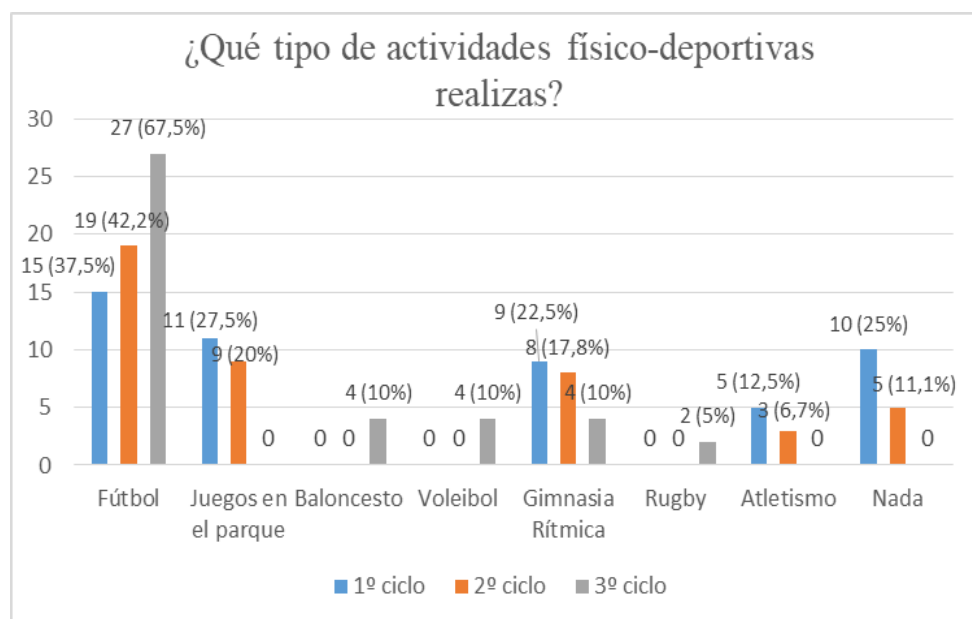
En relación a la tercera pregunta, se ha de comentar que la mayoría del alumnado practica más de un tipo de actividad físico-deportiva, y puede observarse que la gran mayoría de alumnado del primer ciclo, concretamente el 37,5% del alumnado de este ciclo realiza fútbol. Aunque también, hay un 27,5% que hace juegos en el parque. Tan solo el 12,5% del alumnado de este ciclo opta por realizar deportes individuales como el atletismo. Claramente puede observarse que el 42,2% del alumnado del segundo ciclo, y el 67,5% del alumnado del tercer ciclo, prefieren realizar deportes colectivos, concretamente el fútbol. Siguiendo con las recomendaciones del Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006), se recomienda realizar actividades con pelota, y puede observarse que todo el

alumnado del centro realiza el fútbol, siendo el deporte colectivo más practicado por cada uno de ellos y ellas. Además, llama la atención que en todos los ciclos se practica gimnasia rítmica, especialmente el ciclo que más practica este deporte es el primer ciclo, con un total de un 22,5% de respuestas. Realmente, está muy bien porque es una de las actividades de fuerza que recomienda cumplir el Ministerio de Educación y Ciencia y el Ministerio de Sanidad y Consumo.

Otros de los juegos con pelota que se practican, sobre todo, en el tercer ciclo son el baloncesto, el voleibol y el rugby. Este tipo de actividades físico-deportivas también pertenecen al campo de las actividades con pelota recomendadas, concretamente, se trata de los deportes colectivos. Además, puede observarse que el 12,5% del alumnado del primer ciclo y el 6,7% del alumnado del segundo ciclo prefieren realizar otro tipo de actividades físico-deportivas, concretamente los deportes individuales, como el atletismo. Asimismo, se tiende a pensar que el alumnado del tercer ciclo es el alumnado más activo del centro, pues realmente todos los/as encuestados/as afirman realizar distintos tipos de actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio.

Figura 4

Gráfico de barras de la pregunta 3 del cuestionario

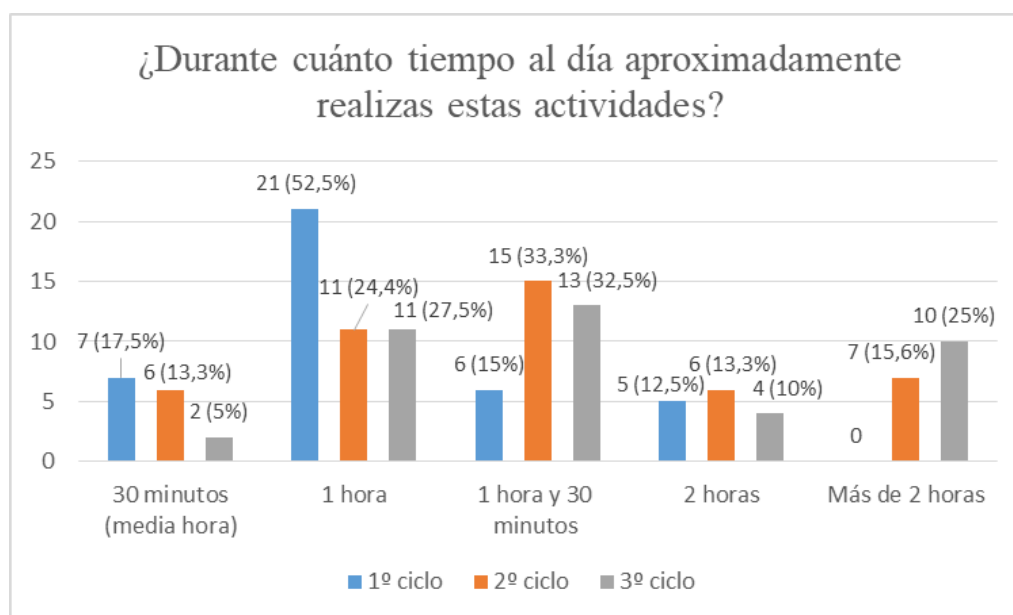


Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la cuarta pregunta del cuestionario, tal y como se puede apreciar en la figura 5, el 52,5% del alumnado del primer ciclo realiza una hora de actividad física diaria, el 33,3% del alumnado del segundo ciclo y el 32,5% del alumnado del tercer ciclo realizan aproximadamente una hora y media de actividad física diaria, fortaleciendo así el sistema óseo y muscular cumpliendo con las recomendaciones establecidas por la OMS. Contabilizando los tres ciclos conjuntos, solamente en proporciones inferiores al 20% no cumple con los 60 minutos de actividad física recomendada, realizando solamente una media de 30 minutos diarios. Por otra parte, se podría considerar según la pirámide NAOS (2005) que con los 30 minutos que el alumnado encuestado realiza diariamente podría llegar a ser suficiente para mantener un estilo de vida adecuado.

Figura 5

Gráfico de barras de la pregunta 4 del cuestionario



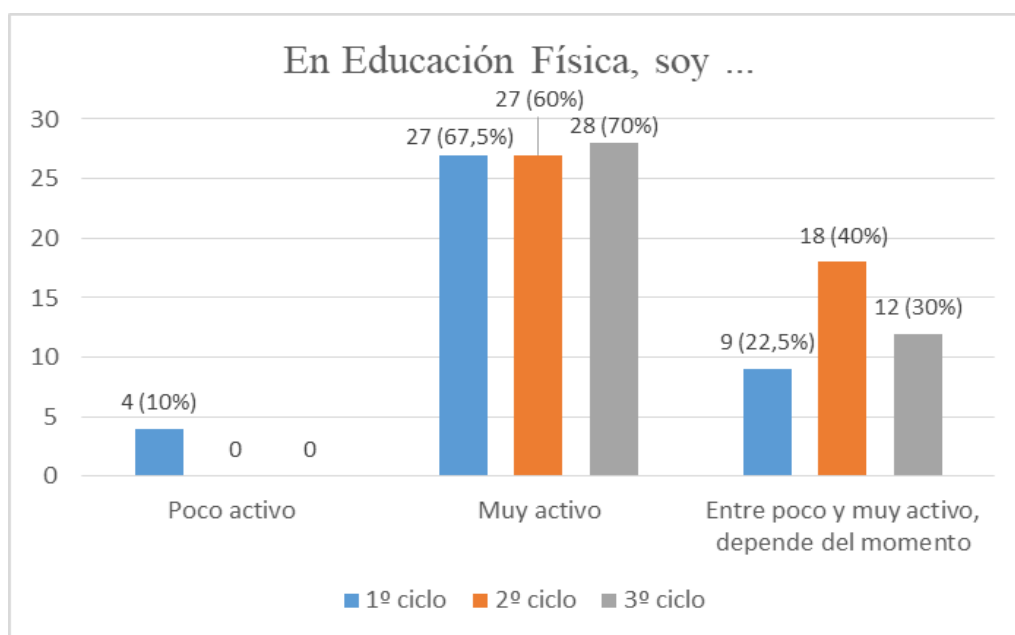
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la sexta pregunta, tal y como se puede observar claramente en la figura 6, la gran mayoría del alumnado del centro educativo afirma ser muy activo durante las sesiones de Educación Física, concretamente el 67,5%, el 60% y el 70% del primer, segundo y tercer ciclo respectivamente lo son. En menor medida hay alumnos y alumnas que son entre poco y muy activos y en ocasiones afirman no dar el 100% de ellos, optando por no realizar las sesiones con eficacia. Así pues, es sorprendente que solamente el 10% del alumnado del

primer ciclo afirme ser poco activo durante las sesiones de Educación Física donde claramente el Tiempo de Compromiso Motor (TCM) es mínimo, pero es más sorprendente aún que no exista ningún voto en la opción: “poco activo” por parte del alumnado del segundo y tercer ciclo de Educación Primaria.

Figura 6

Gráfico de barras de la pregunta 6 del cuestionario



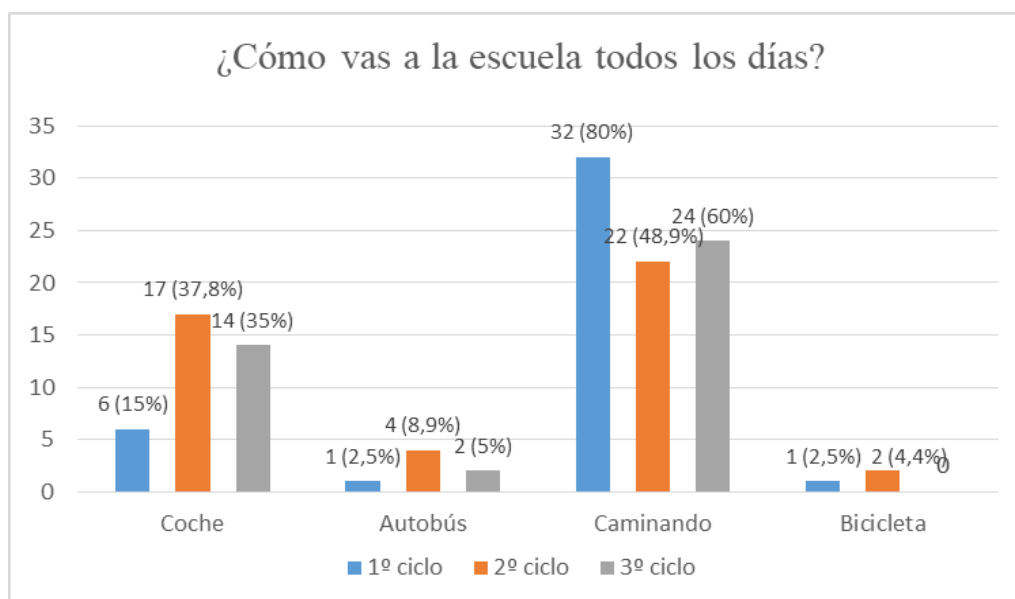
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación con la séptima pregunta del cuestionario, se puede apreciar claramente que el alumnado de los tres ciclos opta por venir a la escuela andando, concretamente el 80%, el 48,9% y el 60% del alumnado del primer, segundo y tercer ciclo respectivamente. Es de considerar que, el alumnado del centro es muy activo y saludable, pues en su mayoría realizan actividad física de camino hacia la escuela diariamente. A su vez, se puede observar que existe una elevada cifra porcentual (sobre todo en el segundo y tercer ciclo) de alumnos y alumnas que vienen a la escuela en el medio de transporte más utilizado por todos y todas, el coche. Tan solo en parámetros porcentuales inferiores al 10% optan por venir a la escuela en autobús o en bicicleta, siendo la bicicleta un gran vehículo para venir a la escuela, pues de un modo u otro estarían haciendo actividad física. Según las investigaciones llevadas a cabo por Lambert (2014), el uso de bicicletas donde los adultos (madres, padres, tutores legales) estén

implicados en el proceso podrían facilitar un desplazamiento activo hacia la escuela. Actualmente, se puede apreciar que el alumnado del centro educativo, en general, no opta por venir a la escuela en bicicleta.

Figura 7

Gráfico de barras de la pregunta 7 del cuestionario

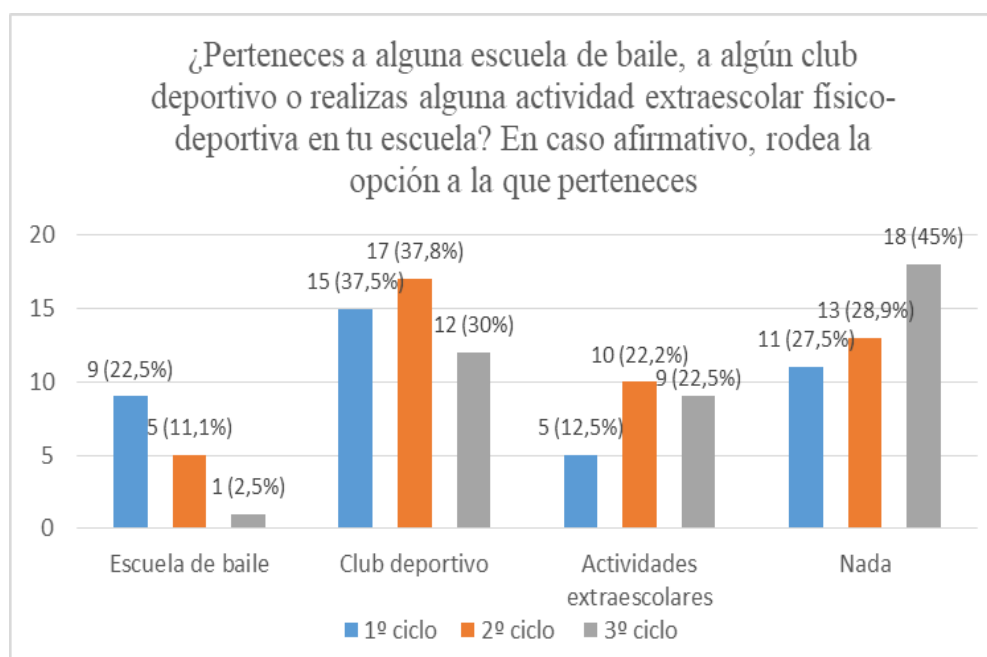


Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la octava pregunta del cuestionario, el 37,5% del alumnado del primer ciclo, el 37,8% del alumnado del segundo ciclo y el 30% del alumnado del tercer ciclo, afirman pertenecer a un club deportivo donde realizan actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio. Algo bastante sorprendente es que el 45% del alumnado del tercer ciclo (prácticamente la mitad de encuestados del tercer ciclo) no pertenecen a ninguno de estos, realizando actividad física en otro contexto físico-deportivo diferente. A su vez, en aproximación de cantidades porcentuales, el alumnado del primer, segundo y tercer ciclo opta por realizar actividades extraescolares físico-deportivas en la escuela y algunos alumnos y alumnas afirman pertenecer a una escuela de baile. En consonancia con la afirmación de Gómez et al. (2006), los juegos y deportes son los preferidos por los escolares, y los suelen practicar fuera del contexto escolar. En este caso, se puede observar en la figura 8 como una gran cantidad del alumnado de Educación Primaria pertenece a un club deportivo, donde seguramente realizará deportes y juegos relacionados con la iniciación deportiva.

Figura 8

Gráfico de barras de la pregunta 8 del cuestionario



Nota. Fuente: elaboración propia.

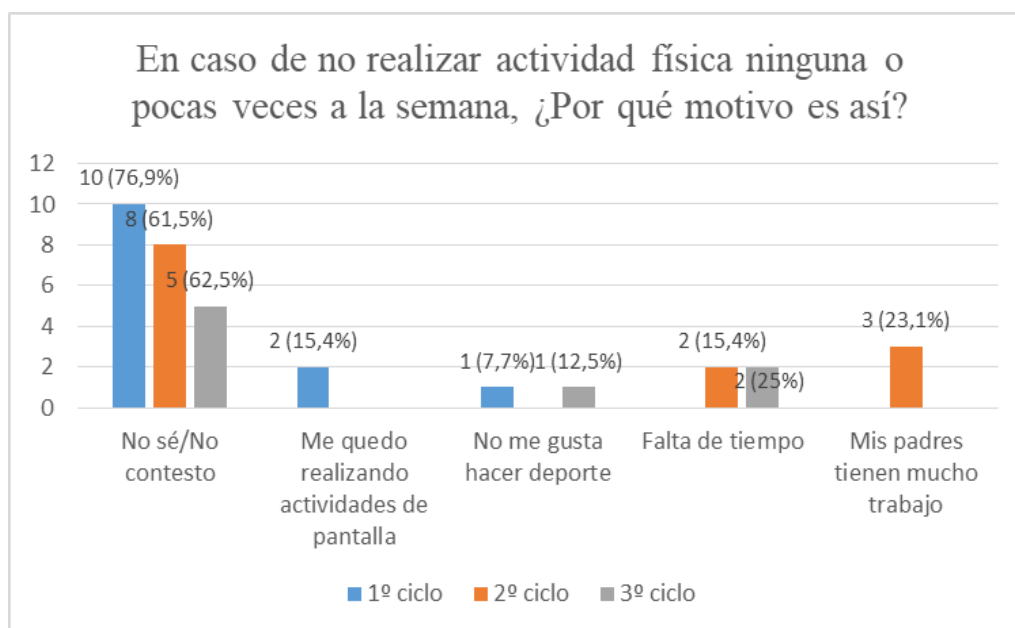
5.2. Motivos o factores por los que no realizan actividad física

En relación a la segunda parte de la segunda pregunta del cuestionario, se ha tenido en cuenta solamente al alumnado que en la primera parte de la pregunta: “¿cuántas veces a la semana realizas actividades físico-deportivas en tu tiempo libre?” marcó la opción: “ninguna vez” o “1-2 veces”, pues realmente es imprescindible conocer los motivos por los que este alumnado no realiza actividad física, o la realiza en condiciones escasas. Como se puede observar en la figura 9, la gran mayoría del alumnado encuestado, concretamente el 76,9%, el 61,5% y el 62,5% del primer, segundo y tercer ciclo respectivamente no conoce los motivos por los que no realizan actividad física, o la realizan poco. El 15,4% del alumnado del primer ciclo, afirma permanecer en casa realizando actividades de pantalla. Es por ello que, el alumnado pasa mucho tiempo en casa realizando actividades de pantalla, por los que estos optan por no realizar actividad física en su tiempo de ocio (Chacón-Cuberos et al., 2017 y Arufe-Giráldez et al., 2017). En menor medida, se encuentra el alumnado que no le gusta hacer deporte, no tiene tiempo para realizar actividades físico-deportivas o directamente afirma que los padres

tienen mucho trabajo y no pueden encargarse de ello. Según Carson et al. (2020), los familiares son fundamentales para promocionar la práctica regular de actividad física.

Figura 9

Gráfico de barras de la pregunta 2 del cuestionario

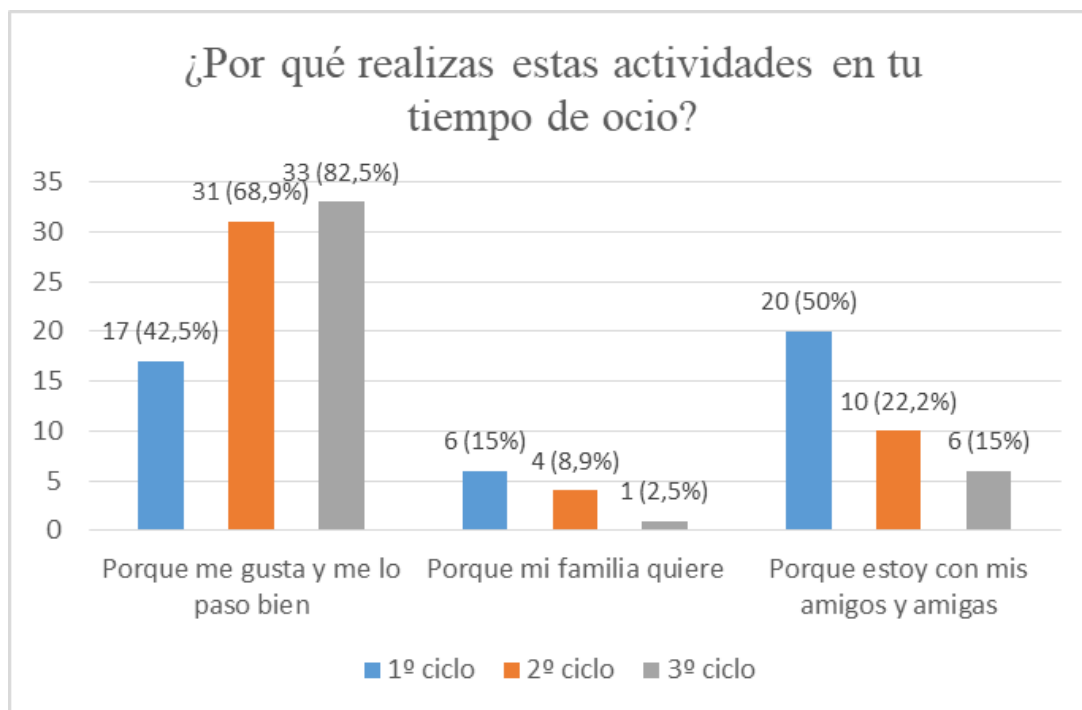


Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la quinta pregunta del cuestionario, la mayoría del alumnado del primer, segundo y tercer ciclo afirman realizar actividades físico-deportivas en su tiempo de ocio porque les gusta el deporte y se lo pasan bien haciendo estas actividades. Concretamente, el 42,5% del alumnado del primer ciclo, el 68,9% del alumnado del segundo ciclo y el 82,5% del alumnado del tercer ciclo marcó esta opción. Algunos/as alumnos/as también consideraron que era primordial para ellos/as porque estaban en contacto con sus iguales, es decir, sus amigos y amigas. Y en cantidades mínimas, más concretamente, el 15% del alumnado del primer ciclo, el 8,9% del alumnado del segundo ciclo y el 2,5% del alumnado del tercer ciclo consideraron que realizaban esas actividades en su tiempo libre porque sus familiares querían, no dejándoles libertad de elección para poder realizar las actividades físico-deportivas que ellos/as quieran.

Figura 10

Gráfico de barras de la pregunta 5 del cuestionario



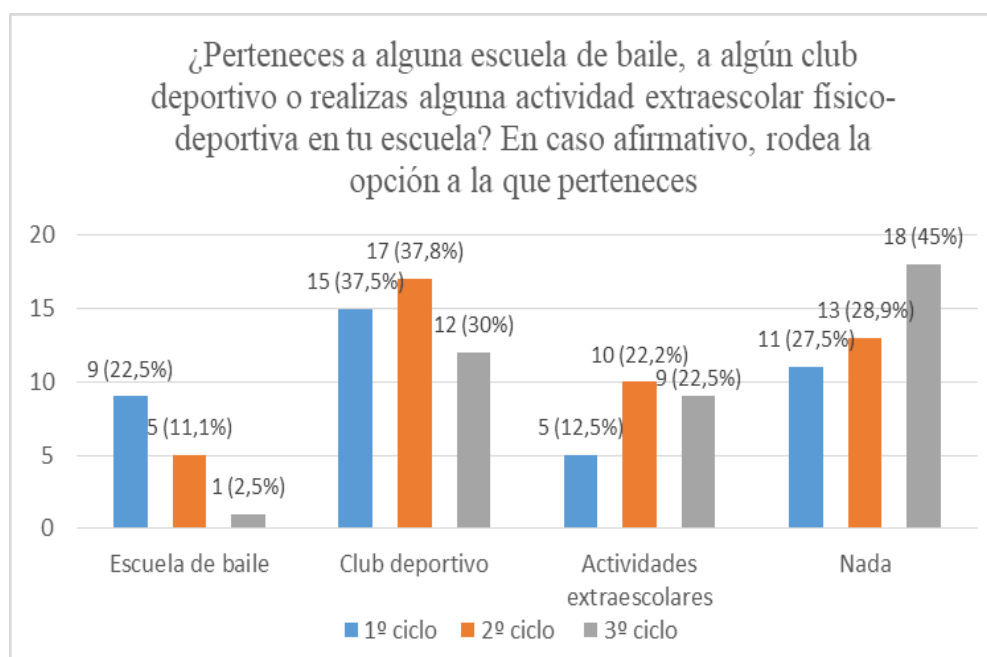
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la segunda pregunta del cuestionario, ya comentada anteriormente, pero ahora se pasará a hablar de los motivos por los que el alumnado de Educación Primaria realiza estos tipos de actividades físico-deportivas. Se puede observar en la figura 11 que el 12,5% del alumnado del primer ciclo, el 22,2% del alumnado del segundo ciclo y el 22,5% del alumnado del tercer ciclo realizan actividades extraescolares físico-deportivas en la escuela, donde el nivel económico de los familiares de las personas que pertenecen a este grupo es insignificante, pues suelen ser actividades gratuitas donde el alumnado realiza estas actividades libremente. A su vez, gran cantidad de escolares pertenecen a un club deportivo, donde se necesita de una buena situación económica por parte de los familiares para poder pertenecer a este grupo. También existe otro grupo que pertenece a una escuela de baile donde se necesita de una situación económica medio-alta para inscribir a sus progenitores en este tipo de federaciones deportivas. Finalmente, se puede apreciar que el 27,5% del alumnado del primer ciclo, el 28,9% del alumnado del segundo ciclo y el 45% del alumnado del tercer ciclo no pertenece a ninguna de las opciones mencionadas anteriormente. Según

Martínez (2018) y Lagos et al. (2022) gran cantidad de alumnado no tiene oportunidad de realizar actividad física debido a una insuficiencia económica por parte de sus progenitores.

Figura 11

Gráfico de barras de la pregunta 8 del cuestionario



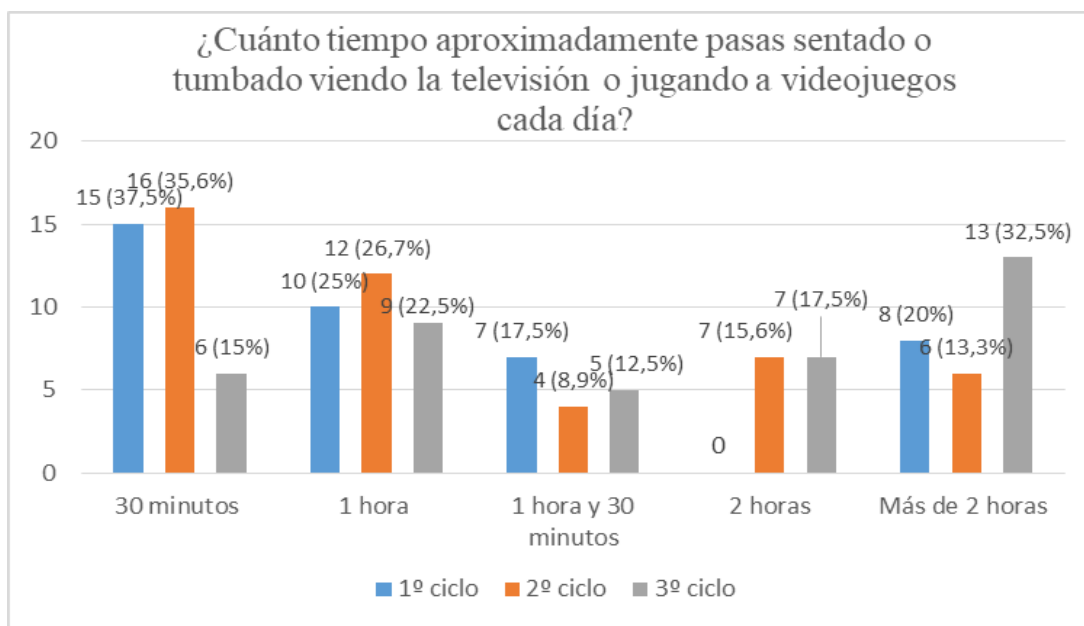
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación a la novena pregunta, tal y como se puede observar en la figura 12, el 25% del alumnado del primer ciclo, el 26,7% del alumnado del segundo ciclo y el 22,5% del alumnado del tercer ciclo realizan actividades sedentarias durante una hora al día. Algo sorprendente en la sociedad tan tecnológica del siglo XXI, es que la gran mayoría de encuestados afirmen realizar actividades de pantalla solamente 30 minutos al día, siendo el segundo ciclo el que más votó esta opción con un total de 35,6% de encuestados. También se pueden contemplar diferencias en la opción “más de 2 horas”, pues es la opción con diferencia más marcada de todo el tercer ciclo. En resumidas cuentas, el 37,5% de encuestados del primer ciclo realizan actividades de pantalla durante media hora al día. El 35,6% de encuestados del segundo ciclo también afirman realizar actividades de pantalla solamente durante media hora al día y, se puede observar grandes diferencias en el alumnado del tercer ciclo, pues el 32,5% de ellos/as afirman realizar estas actividades de pantalla durante más de 2 horas. Algo similar sucede en los estudios realizados por Pérez-Rodrigo et

al. (2020), quienes afirman que los alumnos y alumnas mayores del colegio pasan la tercera parte de su día viendo la televisión o jugando a videojuegos.

Figura 12

Gráfico de barras de la pregunta 9 del cuestionario



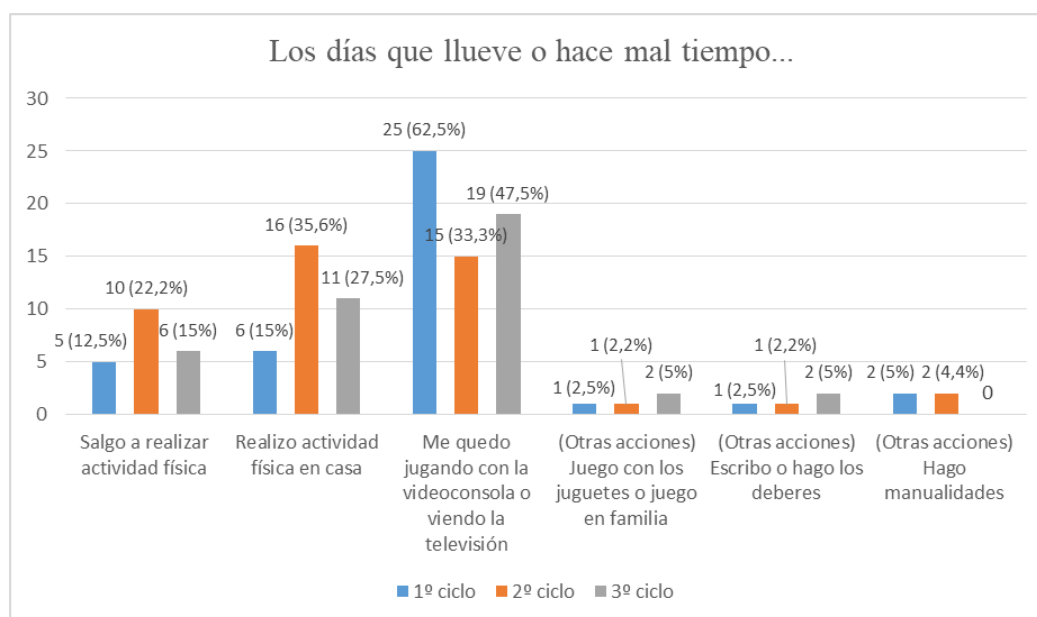
Nota. Fuente: elaboración propia.

En relación con la décima y última pregunta del cuestionario, se puede apreciar en la figura 13 que el 62,5% del alumnado del primer ciclo cuando llueve o hace mal tiempo se queda en casa realizando actividades de pantalla, generalmente jugando a la videoconsola o viendo la televisión. El 35,6% del alumnado del segundo ciclo afirman que se quedan en casa realizando actividad física cuando las condiciones meteorológicas no son favorables, algo un poco sorprendente en vistas de los resultados obtenidos por el alumnado de otros ciclos y la mentalidad tan sedentaria de la sociedad del siglo XXI. Aunque, el 47,5% del alumnado del tercer ciclo realizan también actividades de pantalla cuando llueve, existe un porcentaje mínimo de alumnos y alumnas de todos los ciclos que realizan otras acciones como: jugar a juegos de mesa en familia, escribir o hacer los deberes e incluso, hacer actividades creativas como por ejemplo, las manualidades. En su mayoría, puede apreciarse que la mayor parte del alumnado encuestado encuentra una barrera importante para llevar a cabo una práctica regular de actividad física cuando las condiciones meteorológicas no son favorables, pues como puede observarse en la figura 13, la mayor parte de encuestados/as se dedican a realizar

actividades de pantalla. Es por ello que, haciendo una comparación con el estudio de Gothe y Kendall (2016) que afirman que algo más de la cuarta parte de encuestados/as piensan que estas barreras climatológicas impiden su práctica regular de actividad física, más de la mitad del alumnado encuestado piensa similar, pues el tiempo y nivel de actividad física se ve totalmente disminuido.

Figura 13

Gráfico de barras de la pregunta 10 del cuestionario



Nota. Fuente: elaboración propia.

6. CONCLUSIONES

Tras desarrollar el presente Trabajo Fin de Grado (TFG), se ha llegado a una serie de conclusiones finales que sintetizan el transcurso seguido hasta finalizar por completo el presente proyecto de investigación.

Gracias al instrumento de investigación diseñado para el C.E.I.P. de referencia, se ha podido alcanzar los objetivos planteados en este proyecto. En primer lugar, con respecto al objetivo general del TFG: “conocer los niveles de actividad física en el alumnado de un centro educativo de Educación Primaria”, se ha permitido distinguir entre dos tipos de alumnado: un alumnado que realiza distintas actividades físico-deportivas, considerándose un alumnado más activo, y otro alumnado más inactivo que no realiza actividades físico-deportivas, prefiriendo hacer otro tipo de actividades, como por ejemplo, las actividades sedentarias, lo que, como ya comentaron muchos autores a lo largo de este proyecto, desencadena en un sedentarismo que podría acarrear efectos perjudiciales para la salud del individuo.

Por otra parte, respecto al primer objetivo específico del TFG: “conocer las distintas actividades físico-deportivas que realiza un alumnado de Educación Primaria de un centro educativo”, se ha podido observar que el alumnado realiza diversas actividades físico-deportivas (juegos en el parque, deportes colectivos como el baloncesto y el fútbol, así como deportes individuales como la natación y el atletismo, entre otras actividades físico-deportivas), pero es cierto que cada persona las realiza con una frecuencia e intensidad totalmente diferente, pudiéndose percibir además que existen alumnos y alumnas que van a la escuela andando, en lugar de ir en coche, para tratar de fomentar los hábitos de una vida activa y saludable.

Consecuentemente, respecto a la consecución del segundo objetivo específico del TFG: “comparar las actividades realizadas por los escolares en edad escolar en función del ciclo, edad, entre otras variables” se ha podido examinar que el alumnado del primer y segundo ciclo prefiere realizar actividades físico-deportivas en el entorno urbano, como por ejemplo, el parque, pero el alumnado del tercer ciclo sobre todo, prefiere realizar actividades de iniciación deportiva en un club deportivo.

Finalmente, en relación a la consecución del tercer y último objetivo específico del TFG: “analizar los motivos o factores que justifican los niveles de actividad física en un centro de Educación Primaria”, se permitió observar que la mayoría de los/as encuestados/as afirman que no tienen suficiente tiempo, que sus familiares tienen mucho trabajo y no pueden hacerse cargo de ellos/as, que no les gusta hacer deporte, o que simplemente prefieren realizar otras actividades, en su mayoría, actividades sedentarias, como por ejemplo: jugar a la videoconsola, ver la televisión, etc.

En segundo lugar, una de las limitaciones encontradas en el desarrollo de la propuesta de investigación ha sido la falta de motivación del alumnado a la hora de la realización del cuestionario, pues muchos y muchas no se lo tomaban con seriedad, respondiendo al boleo a algunas de las preguntas planteadas, lo que pudo repercutir en los análisis de los resultados del TFG. Quizás esta actitud podría ser debido a que el instrumento de investigación les podría parecer aburrido, lo que desencadenó en una pérdida de atención. Además, podría ser posible que el alumnado no percibiera la utilidad del mismo, produciendo así esta pérdida de motivación.

Otra de las limitaciones encontradas durante el desarrollo de la propuesta de investigación fue que muchos y muchas no asistieron ese día a clase, siendo un día lectivo, lo que era de esperar que, debido al gran absentismo que posee el centro, el cuestionario no pudiera llegar a todos los individuos de la muestra. Por otra parte, se ha de hacer hincapié en que el centro educativo se encuentra inmerso en una zona de la provincia de Sevilla con nivel socioeconómico medio-bajo, lo que es por ello que podría conllevar este tipo de situaciones. Según Yao (2016), las condiciones socioeconómicas de los primeros agentes de socialización del alumnado podrían repercutir en su vida educativa. La familia, se considera el primer agente de socialización para el escolar, y pasan demasiado tiempo con ellos y ellas, lo que podría generar consecuencias severas en sus descendientes. Es decir, en este centro, existen familias que ciertos días semanales no llevan a sus hijos e hijas a la escuela, generando absentismo escolar.

Aunque desde este proyecto no se puede mejorar el absentismo de este centro, se podrían proponer posibles mejoras en torno a la motivación y comprensión a la hora de la realización del cuestionario. Se podrían poner las palabras más importantes con mayúsculas, pues

ayudaría a entender mejor la actividad. Del mismo modo, se podría cambiar el tipo de fuente a las palabras claves, pues quizás le llamará la atención y este nivel será más elevado. Aunque, realmente se ha podido percibir que en algunas preguntas se usó un lenguaje demasiado técnico y complejo, sobre todo para el alumnado del primer ciclo, pues a duras penas saben leer y escribir, por lo que, se podría mejorar el lenguaje empleado. Además, otro aspecto que se podría mejorar y que influiría en los resultados es el modo de realización del cuestionario. En lugar de repartir al alumnado la hoja del cuestionario y rellenar la totalidad de preguntas, se podría hacer todos/as a la vez, pregunta por pregunta. Es decir, cuando todo el mundo haya terminado la primera pregunta, pasar todos/as a la vez a la segunda pregunta, y así sucesivamente. De este modo, todo quedaría más claro, y sabrían con mayor claridad qué es lo que tienen que responder.

En tercer y último lugar, haciendo referencia a la perspectiva de futuro, para llevar a cabo un buen desarrollo del proyecto de investigación, se podría llevar a cabo en dos tipos de centro, teniendo en cuenta las características específicas de cada centro: un centro con nivel socioeconómico alto y otro centro con un nivel socioeconómico bajo, pudiendo comparar las diferencias existentes entre los dos tipos de centros, así como las actividades físico-deportivas que realizan, si los factores económicos o sociales influyen o no influyen a la hora de una actividad física moderada, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Alvarado Romero, A. G. (2022). *Prácticas de enseñanza en la clase de Educación Física que se asocian con la cantidad de actividad física de las estudiantes de preescolar y primaria pertenecientes a un colegio privado femenino de la ciudad de Bogotá* (Tesis doctoral). Recuperada de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/62825/Documento%20Angie%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amor Barbosa, M. (2021). Cuestionarios de actividad física en edad preescolar y escolar. Estudio de diseño, validez y fiabilidad del Physical Activity Questionnaire – Young Children (PAQ-YC) [Tesis doctoral, Universitat Internacional de Catalunya]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/673470#page=1>
- Arufe-Giráldez, V., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Lara-Sánchez, A. y Castro-García, D. (2017). Influencia del tipo de centro en la práctica deportiva y las actividades de tiempo libre de escolares. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 1-19. <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/article/view/7496/16551>
- Ayuntamiento de Sevilla (2018). *Educación para la Salud. Contenidos de apoyo para el profesorado*. Recuperado el 4 de febrero del 2023, de https://www.sevilla.org/servicios/servicio-de-salud/promocion-de-la-salud/educacion-para-la-salud-en-el-marco-educativo/cuaderno-de-apoyo-profesorado-infantil-11_12_18.pdf
- Aznar Laín, S. y Jiménez Zazo, F. (2023). El estilo de vida activo y su impacto en la salud de la población. En R. Mendoza, R. Santos-Rocha y B. Gil (Eds.). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea*. Díaz de Santos.
- Batsiou, S., Bournoudi, S., Antoniou, P. y Tokmakidis, S. P. (2020). Self-Perception Self-Esteem Physical Activity and Sedentary Behavior of Primary Greek- School Students: A Pilot Study. *International Journal of Instruction*, 13(1), 267-278. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13118a>

- Blair, S., Kohl, W. y Gordon, N. (1992). *How much physical activity is good for health? Annual Review of Public Health, 13*, 99-12.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., . . . Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Campos Mesa, M. C. (2020). El juego y la iniciación deportiva en educación física. En C. Castañeda, M. C. Campos y G. González (Ed.). *Fundamentos y Currículo de la EF en Primaria (de 3º de Grado en Educación Primaria)*, (pp. 1-21)
- Cárdenas López, G., Baños, R. M., Botella, C., Oliver, E., Castillo, E., Durón Figueroa, R. y González Perellón, J. M. (2023). Evaluación de un programa multimedia para promover estilos de vida saludables y reducir el riesgo de obesidad infantil en escuelas de Ciudad de México. *Psicología y Salud, 33*(1), 57-68. <https://doi.org/10.25009/pys.v33i1.2772>
- Cárdenas Vélez, D., Alarcón López, F. y Torre Ramos, E. (2023). Beneficios cognitivos y emocionales de la actividad física en escolares. En R. Mendoza, R. Santos-Rocha y B. Gil (Eds.). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea*. Díaz de Santos.
- Carson, V., Langlois, K. y Colley, R. (2020). Associations between parent and child sedentary behaviour and physical activity in early childhood. *Health reports, 31*(2), 3-10. <https://doi.org/10.25318/82-003-x2020000200001-eng>
- Casari, Leandro M. (2022). Diseños Cuantitativos de Investigación en Psicología: Una introducción. *Investigación en Psicología, 25*(2), 17-26.

https://www.researchgate.net/publication/369089111_Disenos_Cuantitativos_de_Investigacion_en_Psicologia_Una_intro

Caspersen, C.J., Powell, K.E. y Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Reports.*, 100(2), 126-131.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>

Castañeda Vázquez, C. (2020). Condición física, salud e higiene en la Educación Física en Primaria. En C. Castañeda, M. C. Campos y G. González (Ed.). Fundamentos y Currículo de la EF en Primaria (de 3º de Grado en Educación Primaria), (pp. 1-32).

Castañeda Vázquez, C. y González Campos, G. (2020). Introducción a la Educación Física. En C. Castañeda, M. C. Campos y G. González (Ed.). Fundamentos y Currículo de la EF en Primaria (de 3º de Grado en Educación Primaria), (pp. 1-14).

Castillo, I. y Balaguer, I. (1998). Patrones de actividades físicas en niños y adolescentes. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 4(54), 22-29.
https://www.researchgate.net/publication/277259223_Patrones_de_actividades_fisicas_en_ninos_y_adolescentes/link/556ee10408aeccd7773f8974/download

Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, A. J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saúde Soc. São Paulo*, 26(1), 29-39. <https://goo.gl/QT6ER8>

COLEF ANDALUCÍA (2022). Habilidad motriz. *La revista de ciencias de la actividad física y del deporte*, (58), 1-51.
https://www.colefandalucia.com/_files/ugd/28d333_277c350dec644c7286a0dd37b47abb3a.pdf

- Cristi-Montero, C., Celis-Morales, C., Ramirez-Campillo, R., Aguilar-Farias, N., Álvarez, C., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. *Revista Medica De Chile*, 143(8), 189-190 <https://doi.org/10.4067/s0034-98872015000800021>
- De Brito, J. N., Loth, K. A., Tate, A. y Berge, J. M. (2020). Associations Between Parent Self-Reported and Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time in Children: Ecological Momentary Assessment Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 8(5), 1-10. <https://doi.org/10.2196/15458>
- Devís, J., Peiró, C., Pérez, V., Ballester, E., Devís, F. J., Gomar, M. J. y Sánchez, R. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde
- Domogalla, B., Ko, L. K., Jones, R., Ali, W. B., Rodriguez, E., Duggan, C. y Perry, C. K. (2021). Rural Latino parent and child physical activity patterns: family environment matters. *BMC public health*, 21(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12085-w>
- Dunton, G. F., Do, B. y Wang, S. D. (2020). Efectos tempranos de la pandemia de COVID-19 en la actividad física y el comportamiento sedentario en niños que viven en los EE.UU. *BMC Public Health* 20(1). <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Ferriz, R., González-Cutre, D., Jiménez-Loaisa, A. y Gil-Arias, A. (2021). El modelo trans-contextual de la motivación: Conectando contextos para promocionar la actividad física. En L. García-González (Ed). *Cómo motivar en Educación Física: Aplicaciones prácticas para el profesorado desde la evidencia científica* (pp. 21–38). Servicio de Publicaciones. Universidad de Zaragoza. <https://doi.org/10.26754/uz.978-84-18321-22-1>
- Flores Paredes, A. y Coila Pancca, D. (2022). Tiempo frente a la pantalla, actividad física, tiempo de sueño y hábitos alimenticios en escolares en pandemia. *Nutrición Clínica Y Dietética Hospitalaria*, 42(2). <https://doi.org/10.12873/422flores>

- Fraysse, F., Grobler, A. C., Muller, J., Wake, M., y Olds, T. (2019). Physical activity and sedentary activity: population epidemiology and concordance in Australian children aged 11-12 years and their parents. *BMJ open*, 9(3), 136– 146. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-023194>
- García Perujo, M. y Carrillo-López, P. J. (2020). Niveles de actividad física y calidad de la dieta en escolares de Educación Primaria. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 9(2), 16-31. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i2.7155>
- Gea-Izquierdo, E. (2023). *Salud Ambiental*. Ecuador: Grado Cero Editores.
- Gómez-Baya, D., Marques A. y Mendoza, R. (2023). La actividad física y el bienestar psicológico a lo largo del ciclo vital: aportaciones desde la teoría de la autodeterminación. En R. Mendoza, R. Santos-Rocha y B. Gil (Eds.). *La promoción de la actividad física en la sociedad contemporánea*. Díaz de Santos.
- Gómez López, M., Valero Valenzuela, A., Granero Gallegos, A., Barrachina Richart, C. y Jurado Alonso, S. (2006). Las clases de Educación Física y el deporte extraescolar entre el alumnado almeriense de primaria. Una aplicación práctica mediante la técnica de Iadov. *Revista Digital*, 11(98). <https://efdeportes.com/efd98/iadov.htm>
- Gothe, N. P. y Kendall, B. J. (2016). Barriers, Motivation, and Preferences for Physical Activity Among Female African American Older Adults. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 2, 1-8. <https://doi.org/10.1177/23337214166773>
- Guerra-Hernández, I. (2023). Fases del Proceso adictivo según la Organización Mundial de la Salud. *Con-Ciencia Boletín Científico de la Escuela Preparatoria*, 10(19), 62-64. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/prepa3/article/view/10452/9997>

- Hadi Mohamed, M. M. H., Martel Carranza, C. P., Huayta Meza, F. T., Rojas León, C. R. y Arias González, J. L. (2023). *Metodología de la investigación: guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.
- Hellin, M., Garcia-Jimenez, J. V. y Garcia-Pellicer, J. J. (2019). Intensity of Physical Education lessons in children according to the type of activity: soccer, badminton, aerobics and motor skills. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(1), 603-610.
- Hellín-Martínez, M., García-Jiménez, J., García-Pellicer, J. J. y Alfonso-Asencio, M. (2022). Frecuencia cardiaca y niveles de actividad física durante recreos escolares. Un estudio descriptivo. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 43, 422-427. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8056547>
- Hernández-Martínez, A., Sánchez-Matas, Y. y María Nieto, C. (2023). Autoconcepto y Actividad Física en escolares de 6º curso de Educación Primaria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 47, 61-68. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8602397>
- Hernández-Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación (6ta Ed.)*. Mc Graw Hill.
- Instituto Municipal de Deportes (2023). *Campus deportivos de verano*. Recuperado el 4 de febrero del 2023, de <https://imd.sevilla.org/programas-deportivos/campus-deportivos>
- Instituto Municipal de Deportes (2023). *Programa de senderismo*. Recuperado el 4 de febrero del 2023, de <https://imd.sevilla.org/programas-deportivos/senderismo>
- Instrucción 12/2022, de 23 de junio, de la dirección general de ordenación y evaluación educativa, por la que se establecen aspectos de organización y funcionamiento para los centros que impartan educación primaria para el curso 2022/2023. Boletín Oficial del Estado. 1-146. Recuperado de https://www.juntadeandalucia.es/sites/default/files/2022-08/04082022_20220623_instruccion_organizacion_educacion_primaria_2022_2023.pdf

- Jaimes Jaimes, S. M., Patiño Manrique, H. C. y Duque Carreño, F. R. (2021). Comportamiento ocupacional y deporte escolar en niños de 5 a 7 años. *Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional*, 8(1), 33-51. <http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/108/96>
- Jiménez-Loaisa, A., De Los Reyes-Corcuera, M., Martínez-Martínez, J. y Valenciano Valcárcel, J. (2023). Niveles de actividad y condición física en escolares de Educación Primaria en la “nueva normalidad”. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 47, 444-451. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.94903>
- Juliff, L. E., Halson, S. L. y Peiffer, J. J. (2014). Understanding sleep disturbance in athletes prior to important competitions. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(1), 13-18. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2014.02.007>
- Kirshnit, C., Ham, M. y Richards, M. (1989). The sporting life: athletic activities during early adolescence. *Chicago: J Youth Adolesc Department of Psychology, Loyola University of Chicago*, 601–615. <https://doi.org/10.1007/BF02139076>
- Kubesch, S., Walk, L., Spitzer, M., Kammer, T., Lainburg, A., Heim, R. y Hille, K. (2009). A 30-Minute Physical Education Program Improves Students’ Executive Attention. *Mind, Brain, and Education*, 3(4), 235-242. <https://doi.org/10.1111/j.1751-228x.2009.01076.x>
- Lagos Manríquez, G., Gallardo Riquelme, R., Campos-Campos, K. y Luarte-Rocha, C. (2022). Barreras y facilitadores para la práctica de actividad física en niños y jóvenes con parálisis cerebral: una revisión sistemática. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 23(2), 1-14. https://www.researchgate.net/publication/365210030_Barreras_y_facilitadores_para_la_practica_de_actividad_fisica_en_ninos_y_jovenes_con_paralisis_cerebral_una_revision_sistemica

- Lambert, L. (2014). *Kit de Herramientas de Acreditación*. Recuperado el 14 de febrero del 2023, de <https://www.dgt.es/estaticos/PEVI/camino-escolar-seguro/images/caja-herramientas-es.pdf>
- Lambrick, D., Stoner, L., Grigg, R. y Faulkner, J. (2016). Efectos del ejercicio continuo e intermitente sobre la función ejecutiva en niños de 8 a 10 años. *Psicofisiología*, 53(9), 1335-1342. <https://doi.org/10.1111/psyp.12688>
- Lizarazo, L. M. (2019). La actividad física en el ámbito educativo, como perspectiva de desarrollo integral. *VIREF Revista de Educación Física*, 8(1), 1-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7889950>
- Martínez, J., Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668310/RIMCAFD_15_59_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Martínez Canales, C. (2018). *Niveles de actividad física y factores que influyen en el sedentarismo o en la práctica de actividad física en personas con deterioro cognitivo leve y Alzheimer leve* (Tesis Doctoral). Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/83167/1/tesis_celeste_martinez_canales.pdf
- Matos, R., Monteiro, D., Amaro, N., Antunes, R., Coelho, L., Mendes, D. y Arufe-Giráldez, V. (2021). Parents' and Children's (6-12 Years Old) Physical Activity Association: A Systematic Review from 2001 to 2020. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312651>
- Mercê, C., Cordeiro, J., Romão, C., Branco, M. A. y Catela, D. (2023). Levels of Physical Activity in Portuguese Children: the Impact of the Covid-19 Pandemic. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 47, 174-180. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8621888>

Mezcua-Hidalgo, A., Ruiz-Ariza, A., Ferreira Brandão de Loureiro, V. A., & Martínez-López, E. J. (2020). Capacidades físicas y su relación con la memoria, cálculo matemático, razonamiento lingüístico y creatividad en adolescentes. *Retos*, 37, 473-479. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.71089>

Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo (2006). *Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación*. Recuperado el 2 de febrero del 2023, de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/62274>

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte (2014). *¡DAME 10! Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico*. Recuperado el 7 de febrero del 2023, de https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Dame10_Completo.pdf

Ministerio de Sanidad y Consumo (2005). *Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Estrategia naos. Invertir la tendencia de la obesidad*. Recuperado el 10 de febrero del 2023, de <https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/estrategianaos.pdf>

Morera-Castro, M., Jiménez-Díaz, J., Araya-Vargas, G. y Herrera-González, E. (2018). Cuestionario Pictórico de la Actividad Física Infantil: diseño y validación. *Actualidades Investigativas en Educación*, 18(2), 1-28. <https://doi.org/10.15517/aie.v18i2.33127>

Mucha-Hospinal, L. F., Chamorro-Mejía, R., Oseda-Lazo, M. E. y Alania-Contreras, R. D. (2020). Evaluación de procedimientos para determinar la población y muestra en trabajos de investigación de posgrado. *Revista Científica de Ciencias Sociales y Humanidades*, 12(1), 50-57. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/udh/article/view/253e/23>

- Muntané, M. (2017). Naos: nutrición, actividad física y prevención de la obesidad. Recuperado el 9 de febrero del 2023, de <https://farmarunning.com/estrategia-naos>
- Núñez Prats, A. y García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, (32), 172-177. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/53297/33667>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencias y la Cultura (2018). *Carta Internacional de la Educación física, la actividad física y el deporte*. Recuperado de <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf00002354>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Actividad física*. Recuperado el 23 de enero del 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Recuperado el 30 de enero del 2023, de <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo*. Recuperado el 19 de enero del 2023, de [Directrices de la OMS sobre intervenciones de autocuidado para la salud y el bienestar, revisión 2022: resumen ejecutivo \(who.int\)](https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886)
- Organización Mundial de la Salud (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. Recuperado el 23 de enero del 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (2023). *Día Mundial de la Salud 2023: Salud Para Todos*. Recuperado el 10 de enero del 2023, de <https://www.who.int/es/news-room/events/detail/2023/04/07/default-calendar/world-health-day-2023-health-for-all>

Orrego Noreña, J. F. (2006). El deporte, visto desde la educación, el alto rendimiento y la lúdica. *Revista Digital*, 11(95). <https://www.efdeportes.com/efd95/deport.htm>

PASOS (2019). Resultados principales del estudio PASOS 2019 sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años. *Gasol Foundation*, 1-68. <https://www.gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2019/11/Informe-PASOS-2019-online.pdf>

Pérez Samaniego, V. (1998). Actividad física y salud: definición de criterios para un enfoque orientado hacia la práctica. En A. García López, F. Ruiz Juan y A. J. Casimiro Andújar, (Coords.). *La enseñanza de la Educación Física y el Deporte escolar. Actas II Congreso Internacional. I.A.D.*, Almería.

Perez-Lasierra, J., Hernández-Vicente, A., Comeras-Chueca, C. y Casajús-Mallén, J. (2021). ¿Están preparados los médicos españoles del mañana para combatir la inactividad física? *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(83), 467-477. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2021.83.004>

Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz Litago, F., Casis Sáenz, L., Aranceta-Bartrina, J. y el Grupo Colaborativo de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). (2020). Cambios en los hábitos alimenticios durante el periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en España. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 26(2). <https://doi.org/fp6g>

Pérez Ros, P. D. (2021). Pasaporte saludable. Propuesta didáctica para el fomento de los hábitos saludables en escolares de Educación Primaria. *Revista Educativa Hekademos*, 30, 40-50. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7999896.pdf>

Petersen, T. L., Møller, L. B., Brønd, J. C., Jepsen, R., y Grøntved, A. (2020). Association between parent and child physical activity: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(67), 1-16.
<https://doi.org/10.1186/s12966-020-00966-z>

Pinillos Ribalda, M. (2016). Efectos positivos del entrenamiento de karate en las capacidades cognitivas asociadas a la edad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 16(63), 537-559.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista63/artefectos724.htm>

Ramos Acosta, J. J. (2016). Presión y tensión en el ámbito del deporte. Revista digital: *Actividad Física y Deporte*, 2(1), 136-146.
https://dialnet.unirioja.es/buscar/documentos?querry=Dismax.DOCUMENTAL_TODO=PRESI%C3%93N+Y+TENSI%C3%93N+EN+EL+%C3%81MBITO+DEL+DEPORTE+RTE+

Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52, de 2 de marzo de 2022. Recuperado de
<https://www.boe.es/boe/dias/2022/03/02/pdfs/BOE-A-2022-3296.pdf>

Reche García, C., Tutte Vallarino, V., y Ortín Montero, F. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-289.
<https://accedacris.ulpgc.es/handle/10553/12055>

Reinoso-Mena, E. (2022). Efectos de la COVID-19 en la Salud Mental de Niños y Adolescentes: Una Revisión. *Polo del Conocimiento*, 7(3), 247-264.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8399877>

Riddoch, C. J., Bo Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L. B., Cooper, A. R. y Ekelund, U. (2004). Physical Activity Levels and

Patterns of 9- and 15-yr-Old European Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(1), 86-92. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000106174.43932.92>

Sánchez Pina, C., Cuervo Valdés, J. J., Garrido Torrecillas, J., Martín Delgado, M. I., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M. J. y Mengual Gil, J. M. (2023). We advance in health thanks to the PAPI children's health application. *Anales de Pediatría (English Edition)*, 98(1), 59.e1-59.e10. <https://doi.org/10.1016/j.anpede.2022.12.001>

Sanitas (2023). *Salud mental*. Recuperado el 23 de enero del 2023, de <https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/psicologia-psiquiatria/el-psicologo/salud-mental.html>

Santomauro, D. F., Mantilla-Herrera, A. M., Shadid, J., Zheng, P., Ashbaugh, C., Pigott, D. M., Abbafati, C., Adolph, C., Amlag, J. O., Aravkin, A. Y., Bang-Jensen, B. L., Bertolacci, G. J., Bloom, S. S., Castellano, R., Castro, E., Chakrabarti, S., Chattopadhyay, J., Cogen, R. M., Collins, J. K., ... Ferrari, A. J. (2021). Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic. *The Lancet*, 398(10312), 1700–1712. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)

Sevil Serrano, J. (2019). *Análisis de comportamientos relacionados con la salud: efectos de un programa de intervención multicomponente en adolescentes de la ciudad de Huesca* (Tesis Doctoral). Recuperado de <https://zaguan.unizar.es/record/76890/files/TESIS-2019-026.pdf>

Shephard, R. J. (1994). *Aerobic, fitness and health*. Champaign Ill: Human Kinetics.

Silveira Pérez, Y., Sanabria Navarro, J. R., Guillén Pereira, L., Cortina Núñez, M. J. y Arango Buelvas, L. J. (2023). Percepciones de la asociación de la actividad física y la calidad de vida en el rendimiento académico en universidades colombianas. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 47, 906-914. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95066>

- Simpson, N. S., Gibbs, E. L. y Matheson, G. O. (2017). Optimizing sleep to maximize performance: implications and recommendations for elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(3), 266–274. <https://doi.org/10.1111/sms.12703>
- Solís Antúnez, I. (2019). Experiencia de la implementación del programa “Descansos activos mediante ejercicio (¡Dame 10!)” en Educación Secundaria Obligatoria. *Revista Española de Salud Pública*, 93, 1-7. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7676757.pdf>
- Tercedor, P., Segura-Jiménez, V., Ávila García, M. y Huertas-Delgado, F. J. (2019). Physical activity during school recess: A missed opportunity to be active? *Health Education Journal*, 78(8), 988–999. <https://doi.org/10.1177/0017896919859044>
- Van Hecke, L., Loyen, A, Verloigne, M., Vander Ploeg, H., Lakerveld, J., Brug, J., ... Deforche, B., (2016). Variation in population levels of physical activity in European children and adolescents according to crossEuropean studies: a systematic literature review within DEDIPAC. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13(70). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6066036>
- Yao, F. (2016). Los factores que influyen en la calidad de la educación. *Itinerario Educativo*, 67, 217-225. <https://revistas.usb.edu.co/index.php/Itinerario/article/view/2898>
- Yu, J. J., Catherine, M. C., Abernethy, B. y Ping Sit, C. H. (2021). Moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behavior in children with and without developmental coordination disorder: Associations with fundamental movement skills. *Research in Developmental Disabilities*, 118. <https://doi.org/10.1016/J.RIDD.2021.104070>
- Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., Puertas-Molero, P., González-Valero, G., Castro-Sánchez, M. y Chacón-Cuberos, R. (2018). Niveles de actividad física en alumnado de Educación Primaria de la provincia de Granada. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 34, 218-221. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i34.60098>

ANEXOS:

Anexo 1:

Carta de información



AA. Directora, jefa de estudios y/o secretaria/a

Estimadas

Como nuevo estudiante de prácticas en el centro y miembro de la facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Sevilla, les informo que estoy realizando un Trabajo de Fin de Grado (TFG) y necesito su colaboración. En dicho proyecto, pretendo conocer los niveles de actividad física del alumnado de este centro de Educación Primaria, concretamente en una línea de escolarización de cada curso, en las edades comprendidas entre 6 y 12 años (1º hasta 6º).

Por ello, necesito pasar un instrumento de recogida de datos (cuestionario) en el que existen preguntas relacionadas con la frecuencia, duración, tipo de deportes que practican, motivos por los que no realizan actividad física en su tiempo libre, etc.

Asimismo, me gustaría hacerles llegar que, atendiendo a la ley de protección de datos, se protegerá en todo momento la confidencialidad de los datos personales del alumnado, así como su anonimato en cada una de las respuestas del cuestionario.

Esperando su colaboración y su respuesta, les quedo totalmente agradecido de antemano.

Un cordial saludo,

Est. Carlos Correa Romero

Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Sevilla

e-mail: correaromo2009@gmail.com

Acceso para descargar la “carta de información”:
<https://docs.google.com/document/d/1dJUcgp4afayuHijhLTJWEcFii96rEDsQs5ktGNtYPoA/edit?usp=sharing>

Anexo 2:

CUESTIONARIO PARA EL DIAGNÓSTICO DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

A continuación se va a realizar una encuesta con el objetivo de conocer los niveles de actividad física del alumnado. Esta encuesta se enmarca dentro del C-PAFI, PAQ-YC, GPAQ y CAI-CA. La información es totalmente anónima y solo se solicitarán los datos estrictamente necesarios garantizando en todo momento el respeto a la legislación vigente sobre la protección de datos y el derecho a la intimidad.

FECHA:

EDAD:

CURSO:

MARCA LA RESPUESTA CON UNA X:

NIÑO  NIÑA 

1. ¿QUÉ HACES DURANTE EL TIEMPO DE RECREO?

1. ¿QUÉ HACES DURANTE EL TIEMPO DE RECREO?

Me siento (hablo con los compañeros, leo, hago los deberes, etc.)

Corro o juego con mis compañeros y compañeras un poquito

Corro o juego con mis compañeros y compañeras bastante

2. ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANA REALIZAS ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EN TU TIEMPO LIBRE?

Ninguna vez

1-2 veces

3-4 veces

5 veces o más

En caso de no realizar actividad física ninguna o pocas veces a la semana, ¿Por qué motivo es así? _____

3. ¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS REALIZAS (POR EJEMPLO: FÚTBOL, GIMNASIA RÍTMICA, JUEGOS EN EL PARQUE, NATACIÓN, ATLETISMO, ...)?

Si no realizas este tipo o estos tipos de actividad física, ¿Qué otra actividad te gustaría realizar? _____

4. ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO AL DÍA APROXIMADAMENTE REALIZAS ESTAS ACTIVIDADES?

30 minutos (media hora)	1 hora	1 hora y 30 minutos	2 horas	Más de 2 horas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. ¿POR QUÉ REALIZAS ESTAS ACTIVIDADES EN TU TIEMPO DE OCIO?

Porque me gusta y me lo paso bien	Porque mi familia quiere	Porque estoy con mis amigos y amigas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Otros motivos (especificalos): _____

6. EN EDUCACIÓN FÍSICA, SOY ...

Poco activo (intento no realizar las actividades que el/la docente nos propone y me escaqueo)

6. EN EDUCACIÓN FÍSICA, SOY ...

Poco activo (intento no realizar las actividades que el/la docente nos propone y me escaqueo)

Muy activo (realizo las actividades que el/la docente nos propone y participo de manera activa en ellas)

Entre poco y muy activo, depende del momento (intento realizar las actividades que el/la docente nos propone, aunque en ocasiones no doy el 100% de mí)

7. ¿CÓMO VAS A LA ESCUELA TODOS LOS DÍAS?

Coche	Autobús	Caminando	Bicicleta
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. ¿PERTENECES A ALGUNA ESCUELA DE BAILE, A ALGÚN CLUB DEPORTIVO O REALIZAS ALGUNA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR FÍSICO-DEPORTIVA EN TU ESCUELA? EN CASO AFIRMATIVO, MARCA CON UNA X LA OPCIÓN A LA QUE PERTENECES.



9. ¿CUÁNTO TIEMPO APROXIMADAMENTE PASAS SENTADO O TUMBADO VIENDO LA TELEVISIÓN, TABLET, MÓVIL O JUGANDO A VIDEOJUEGOS CADA DÍA?

30 minutos (media hora)	1 hora	1 hora y 30 minutos	2 horas	Más de 2 horas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. LOS DÍAS QUE LLUEVE O HACE MAL TIEMPO ...

Salgo a realizar actividades fisico-deportivas	Realizo actividad física en casa	Me quedo jugando con la videoconsola o viendo la televisión
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si realizas otras acciones que no aparecen arriba, indíquelas aquí:

¡MUCHAS GRACIAS POR TU
COLABORACIÓN!



Acceso para descargar el cuestionario para el diagnóstico de los niveles de actividad física en el alumnado de Educación Primaria:
<https://docs.google.com/document/d/1wiBh-6UAB6lIpfN111wGJ5nSTd9ySbvW/edit?usp=sharing&oid=115607544813895126355&rtpof=true&sd=true>