



Universidad
Zaragoza



Facultad de Educación
Universidad Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Estudio de la actividad física realizada por los alumnos de 4º de Magisterio Primaria durante el periodo de confinamiento

Study of the physical activity carried out by the students of 4º of Primary Teaching during the period of confinement

Autor

Julio González Blasco

Directora

Inma Canales Lacruz

Facultad de Educación

Curso 2019-2020

1. ÍNDICE:

2. RESUMEN:	3
3. INTRODUCCIÓN:	4
4. JUSTIFICACIÓN:	4
5. OBJETIVO:	5
6. MARCO TEÓRICO:	6
7. METODOLOGÍA	14
7.1 Participantes:	14
7.2 Instrumento/s:	15
7.3 Procedimiento:	16
8. RESULTADOS:	16
9. DISCUSIÓN	53
10. CONCLUSIONES	57
11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
12. ANEXOS:	62

2. RESUMEN:

Se trata de un estudio sobre las diferencias relacionadas con el género y otras variables como el tipo de mención, en lo referido a la actividad física realizada durante el confinamiento del Covid-19. Para ello, se ha llevado a cabo una metodología cuantitativa con el uso de un cuestionario cuyas preguntas giran en torno a la temática de la actividad física. En esta investigación han tomado parte 80 alumnos del último curso de Magisterio Primaria de la universidad de Zaragoza, los cuales han cumplimentado dicho cuestionario. Para analizar sus respuestas, así como las diferentes variables que influyen en la práctica de la actividad física, se ha utilizado un software estadístico, el SPSS, a partir del cual se ha realizado el apartado de resultados. Se ha constatado un aumento considerable de la actividad física a nivel general durante este periodo de confinamiento, siendo más notable en los alumnos de menciones distintas a la de educación física. No obstante, son los alumnos de esta última mención los que realizan actividad física con mayor frecuencia y de una forma más independiente, sin la necesidad de ayudarse de otros elementos para dirigir la sesión de entrenamiento. En cuanto a la diferencia de géneros, se observa una diferencia sustancial entre hombres y mujeres antes de la cuarentena, siendo estos primeros los que realizan actividad física con mayor frecuencia. Sin embargo, durante el confinamiento, el porcentaje de mujeres ha crecido hasta alcanzar al de los hombres, por lo que el aumento ha sido mayor en estas. También cabe destacar la la eficacia de las horas de sueño en relación con la práctica de actividad física, siendo las 7 horas mínimo y las 9 horas máximo, las ideales para descansar después de la realización de ejercicio. Esta investigación da pie a nuevos proyectos acerca de la actividad física en este periodo ya que, debido a su carácter reciente y novedoso, no ha habido casi proyectos que abarquen este tema, por lo que podría resultar un campo de estudio ideal.

Palabras clave: Actividad física, confinamiento, diferencias significativas, variables.

3. INTRODUCCIÓN:

La presente investigación se refiere al tema de la actividad física durante el periodo de confinamiento a consecuencia del Covid-19. La Organización Mundial de la Salud declaró a finales de Enero la emergencia sanitaria debido a la rápida expansión del virus, hasta tal punto de llegar a reconocerla como una pandemia mundial. A consecuencia de esto, se declaró en España el estado de alarma para contener su expansión y entre sus medidas se estableció un periodo de confinamiento sobre toda la población hasta finales del mes de Junio.

Este proyecto estudia la actividad física realizada por los alumnos del último curso de magisterio de la universidad de Zaragoza durante este periodo de confinamiento ya que, entre otras cosas, ha posibilitado a mucha gente el tener más tiempo para realizar diferentes tareas.

Más concretamente, nos centramos en diferentes variables en relación con la actividad física y cómo estas influyen en su práctica, diferenciando entre género y otros grupos.

La actividad física está asociada a numerosos beneficios para el sujeto, entre ellos, un bienestar tanto físico como mental, lo cual es, según los expertos, de vital importancia durante periodos de aislamiento o confinamiento.

Al tratarse de una situación excepcional y novedosa, no hay prácticamente estudios acerca de la actividad física en este periodo, por lo que puede resultar bastante provechoso como punto de partida de diferentes proyectos y estudios del mismo ámbito. Así pues, a partir del cuestionario elaborado con la ayuda de dos docentes expertos de la universidad de Zaragoza, se ha analizado la actividad física de 80 alumnos del último curso de Magisterio Primaria durante este periodo de confinamiento. Los resultados se han obtenido con el software estadístico SPSS y se ha establecido una discusión con la teoría expuesta en el marco teórico.

4. JUSTIFICACIÓN:

El tema de estudio se ha seleccionado aprovechando la situación actual, ya que como se ha mencionado antes, no hay apenas estudios acerca de esta temática en concreto.

Como alumno de la mención de educación física he participado en bastantes experiencias físicas a lo largo de este curso y me interesaba comprobar, de cierto modo, las posibles diferencias existentes entre las menciones en relación con la actividad física. Además, quería analizar el posible cambio respecto a la frecuencia de realización de actividad física comparando la cantidad de ejercicio antes del confinamiento con la que se ha hecho durante este.

Considero que puede tener un valor científico y social importante ya que, por un lado, esta investigación permite profundizar en el conocimiento científico a partir de los datos y resultados obtenidos. Por otra parte, también tiene potencial para realizar una mejora social, en lo referido a observar la frecuencia de actividad física por parte de cada uno e intentar adaptarla a las recomendaciones establecidas por la Organización Mundial de la Salud.

Por otra parte, considero que la realización de actividad física durante un periodo de confinamiento puede aportar numerosos beneficios al sujeto, así como evitar posibles trastornos como la depresión o la ansiedad, los cuales están muy presentes en nuestro contexto actual.

5. OBJETIVO:

El objetivo principal que se pretende alcanzar con esta investigación es analizar las diferencias significativas en los hábitos de actividad física de los alumnos de 4º de Magisterio Primaria de la Universidad de Zaragoza, durante el periodo de confinamiento a consecuencia del Covid-19. A su vez, se puede establecer como objetivo secundario el analizar las diferencias encontradas entre géneros u otros grupos en relación con distintas variables.

Con todo esto se hace referencia a las distintas variables que pueden influir en la práctica de actividad física como por ejemplo el género, el tipo de mención o las horas de descanso durante el confinamiento ya que, no todos los participantes realizan el mismo tipo de ejercicio, o practican con la misma frecuencia actividad física, o tienen las mismas horas de sueño, etc.

6. MARCO TEÓRICO:

6.1 La actividad física y sus características

La definición de la actividad física ha ido variando a lo largo de las últimas décadas debido al incremento en su práctica. Así pues, según Caspersen, Powell, & Christenson (1985), nos encontramos con que la actividad física es “cualquier movimiento del cuerpo producido por la contracción de los músculos esqueléticos que conlleva un aumento del gasto energético en relación con el gasto energético en reposo” (p.126). A partir de esta definición, se entiende la actividad física como cualquier actividad en la que se ponga en marcha cualquier músculo del cuerpo bajo diferentes contextos (sociales, lúdicos, sanitarios, etc.) y en la que haya un gasto energético a través de las acciones.

Siguiendo con estas características, la actividad física se define como “movimiento corporal producido por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal” (Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D, 2005, p.9). El nivel basal hace referencia al nivel de actividad de una función orgánica durante el reposo y el ayuno según distintos aspectos biológicos. Todos los autores ponen de manifiesto la existencia de cualquier movimiento significativo del cuerpo o de alguna de sus partes, resultando “todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas” (Wilmore, J.H., Costill, D.L, 1995, p.587). A partir de esta última característica se pone de manifiesto que la actividad física comprende a su vez diferentes categorías o dimensiones. En primer lugar, se pueden establecer a partir de sus propiedades dos categorías diferentes, la mecánica o metabólica.

En la primera se analizan las contracciones y tensiones del músculo para observar si varía o no la longitud de este para que sea un movimiento significativo. La segunda se distinguen dos tipos según el tipo de transferencia energética durante el ejercicio a distintas intensidades. Por un lado se encuentra la categoría aeróbica, la cual proporciona una transferencia de energía a grandes cantidades, durante la realización

de ejercicios de intensidades moderadas y a un largo plazo. Por otra parte se encuentra la categoría anaeróbica, en la cual se distinguen a su vez dos subcategorías de dependiendo de donde se produzca la producción de energía. Esta categoría se desarrolla a través de ejercicios de corta duración a intensidades muy elevadas.

En relación con esto, la intensidad de la actividad física hace referencia a la cantidad de energía consumida por cada unidad de tiempo (Veiga & Martínez, 2006) y normalmente se representa a partir de variables como porcentajes de trabajo realizado, consumo de oxígeno o en costo energético de la propia actividad expresado en variables metabólicas (METs) (Chillón, 2005).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), encargado entre otras cosas de recomendar el mínimo de actividad física para las personas. Así pues, en su libro Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud (2010), diferencia entre varios grupos de edad: jóvenes (5 a 17 años), adultos (18 a 64 años) y personas mayores (más de 65 años), para establecer los mínimos de actividad física para mantener un estilo de vida saludable y prevenir, a su vez, diferentes enfermedades. Centrándonos en el grupo que más nos interesa, los adultos, se recomienda “150 minutos semanales de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o 75 minutos de actividad física aeróbica más intensa. También puede realizarse una combinación equivalente de actividades moderadas y más intensas. Además, la actividad aeróbica, se recomienda realizarse en sesiones de 10 minutos de duración como mínimo” (OMS, 2010).

6.2 Subcategorías de la actividad física

Según el tipo de actividad física, podemos diferenciar dos subcategorías, el ejercicio y el deporte:

En primer lugar se encuentra el ejercicio, el cual ha resultado un concepto un tanto discutido a lo largo de los años ya que en un principio no se diferenciaba del concepto de actividad física. No es hasta los años 90 cuándo se deja de utilizar este término como genérico de todos los tipos de actividad física. Así pues, el ejercicio se define

como “una subcategoría de la actividad física, siendo planeado, estructurado y repetitivo, además de tener como propósito mejorar y mantener uno o más de los componentes de la aptitud física” (Wilmore, J.H., Costill, D.L, 1995, p.607). Atendiendo a esta definición, los mismos autores señalan las características clave que debe tener el ejercicio físico para diferenciarse de la actividad física. Este primero debe tener un diseño y una planificación creada con anterioridad, debe formar parte de una rutina, es decir, realizarse habitualmente con una frecuencia media, debe tener una durabilidad establecida y además, debe tener un propósito u objetivo final, el cual suele ser la mejora o el perfeccionamiento de la aptitud física.

Cabe señalar que dependiendo del objetivo final y de la durabilidad del ejercicio, es decir, el tiempo que se quiera invertir para alcanzar la meta planteada, tales autores indican que el sujeto establecerá su propio diseño personalizado para llevarlo a cabo. Además, esta planificación no está sujeta a ninguna norma, por lo que puede ser modificada por la persona siempre que lo considere necesario.

La otra subcategoría es el deporte que, a diferencia del ejercicio, esta subcategoría está especializada y tiene un carácter competitivo. El ejercicio requiere de entremiento físico y generalmente se suele realizar a una intensidad mayor de lo normal. Es esta característica de la competitividad lo que hace que se diferencia de manera clara de la actividad física. Otro aspecto para diferenciarlo es por ejemplo la meta u objetivo final, ya que en el ejercicio era el perfeccionamiento de la aptitud física mientras que en el caso del deporte es la acción de competir en sí misma.

6.3 Actividades físicas moderadas y vigorosas

Las actividades moderadas se pueden diferenciar de las vigorosas, entre otras cosas, por el consumo que requieren de METs. Los METs (unidades de medida del índice metabólico), son una variable que indica la cantidad de energía o el gasto energético que una persona tiene de metabolismo basal (Serra, 2006) y por lo tanto, la intensidad de un sujeto puede expresarse como múltiplos de este valor (Aznar & Webster, 2006). Según señala Pancorbo y Pancorbo (2011), una actividad física tendrá una intensidad moderada cuando requiera un consumo de entre 3 y 6 METs, mientras que una actividad física de intensidad vigorosa requerirá un mínimo de 6 Mets.

Para medir la intensidad o los niveles de la actividad física, existen varios métodos como por ejemplo los de medida subjetiva (Sirard & Pate, 2001), los cuales están fundamentados en realizar la medición de la actividad física a partir de la propia percepción del individuo (Román et al., en Serra et al., 2006). Una de las técnicas más utilizadas para este método es el diario (Sirard & Pate, 2001), como el Physical Activity Diary (Centers for Disease Control and Prevention, 2014) (Anexo II). Estos métodos requieren la anotación de la práctica de actividad física durante un periodo de tiempo determinado para establecer relaciones y observar la evolución (Román et al., en Serra et al., 2006).

Así pues, la OMS (2010) señala que las actividades físicas moderadas requieren de un esfuerzo moderado que acelera de forma perceptible el ritmo cardiaco. Detalla diferentes ejercicios orientativos que pueden variar de una persona a otra, entre los que destaca el bailar, las tareas domésticas, caminar a paso rápido, desplazamiento de cargas moderadas (menos de 20 kg.), etc.

Por su parte, según la OMS (2010), la actividad física intensa o vigorosa requiere de una gran cantidad de esfuerzo, además de provocar una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. La misma OMS considera como ejemplos de ejercicios vigorosos el footing, el aeróbic, los deportes y juegos competitivos, desplazamientos en bicicleta, las carreras a alta intensidad o los desplazamientos de cargas pesadas (más de 20 kg.), entre otros.

6.4 Beneficios de la actividad física

El estudio de los beneficios que aporta la práctica de actividad física al individuo ha sido tema de estudio durante muchos años, ya que se trata de un aspecto de gran relevancia en relación con este tema. Centrándonos en la práctica regular de actividad física, son muchos los beneficios asociados a esta, tanto en hombres como en mujeres. Según De Feo, (2013); Lakka et al., (1994); Morris, Clayton, Everitt, Semmence, y Burgess, (1990) , el ejercicio de una intensidad superior, resulta por sí solo eficaz para poder mejorar la condición física del sujeto y reducir a su vez los riesgos de padecer enfermedades coronarias. De Feo (2013) señala que la actividad física moderada es suficiente para reducir los riesgos y tener un mayor control del peso.

Como expresa García, E. (2013), citando a la 8ª edición de la guía para la prescripción de ejercicio del American College of Sports Medicine (ACSM) (2010), los beneficios resultantes de la práctica de actividad física son, entre otros, “la mejora de la función respiratoria y cardiovascular, la reducción de los factores de riesgo de la arteria coronaria, la reducción de la morbilidad y mortalidad, y otros beneficios como la disminución de la ansiedad y depresión, así como la mejora de los sentimientos de bienestar del sujeto” (García, E., 2013, p.4-6)

Devís (2000) y Fraile (2004) realizan una comparación entre los beneficios y los riesgos de la práctica de la actividad física. Además, señalan que la forma de practicar estas actividades dependerá de si se trata de una práctica recreativa o si bien se trata de una de alto rendimiento. En el primer caso, predominan los beneficios frente a los riesgos, mientras que en el segundo caso, los riesgos aumentan considerablemente y por lo tanto, la rentabilidad de los beneficios no es la adecuada.

Los mismos autores realizan una clasificación en relación con tres perspectivas: prevención, rehabilitación y bienestar. Los beneficios más destacables son la mejora de los sistemas corporales y la disminución de factores de riesgo asociados a enfermedades cardiovasculares, beneficios biomédicos y psicológicos en relación con la ansiedad, el estrés y depresión, además de proporcionar un bienestar físico y mental.

6.5 Consecuencias de la inactividad física: Sedentarismo

Según un estudio de la OMS (2010), al menos un 60 % de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto lo atribuyen a la insuficiente participación en la actividad física durante los periodos de tiempo de ocio, además de al aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. Con el término sedentarismo, se hace referencia al modo o estilo de vida de las personas que apenas hacen ejercicio físico. Según Aibar, A., Bois, J. E., Generelo, E., Zaragoza, J., & Paillard, T. (2012), el comportamiento sedentario o sedentarismo “se refiere a las actividades que no aumentan significativamente el gasto de energía por encima del nivel de descanso e incluye actividades como dormir, sentarse, acostarse y ver la televisión, así como otras formas de entretenimiento ante una pantalla”(p.7-8).

En ese mismo estudio, la OMS alerta de que la inactividad física constituye el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. Así, el 6 % de defunciones a nivel mundial son producidas por este factor, superado solo por la hipertensión (13 %), el consumo de tabaco (9 %) y el exceso de glucosa en sangre (6 %). Es cierta la idea de que la inactividad física está cada vez más extendida en muchos países, lo cual resulta un problema para la salud de la población mundial.

Estos estudios remarcan, por lo tanto, que los niveles de inactividad física son elevados en la mayoría de los países, sin distinción entre países desarrollados y en desarrollo, ya que esto es un problema que atañe a toda la población mundial. Más concretamente, en las grandes ciudades, más del 50 % de los adultos tienen una actividad física insuficiente, sin llegar al mínimo recomendado. Esto se produce debido a que “la urbanización ha creado varios factores ambientales que desalientan la actividad física: Superpoblación, aumento de la pobreza y discriminación, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire y la inexistencia de parques, instalaciones deportivas y demás zonas verdes en según que lugares” (OMS, 2010, p.67). Por ende, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física resultan el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países y por lo tanto, es de urgencia la necesidad de medidas de salud pública eficaces para mejorar la actividad física de todas las poblaciones según la propia organización (2010).

Según la misma organización, entre las consecuencias de la inactividad física destacan el aumento del peso corporal, la pérdida de elasticidad, hipertrofia muscular y la sensación de pesadez y dolor en distintas partes del cuerpo, entre otras. Como se ha mencionado anteriormente, la inactividad física está relacionada con algunas enfermedades bastante comunes en las personas como lo son la diabetes, la hipertensión arterial o las enfermedades cardiovasculares.

Así pues, a modo de resumen, los peligros que puede ocasionar la inactividad física continuada según la OMS (2010) son los siguientes:

“Incremento del riesgo de padecer obesidad o sobrepeso (lo que conlleva diferentes peligros para el organismo y la salud)

Propensión a enfermedades cardiovasculares

Mayor probabilidad de morir de forma prematura
Mayor afectación por la menopausia en mujeres sedentarias
Mayor probabilidad de sufrir algún tipo de cáncer
Mayor probabilidad de sufrir depresión u otras enfermedades psicológicas” (p.3).

Con esto último se quiere destacar el papel de la actividad física como ayuda para evitar estas enfermedades psicológicas, las cuales están más presentes en el contexto actual de confinamiento. Según el estudio realizado por especialistas de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid dentro del proyecto de investigación Vida-Covid-19 (2020), alrededor del 22 % de la población española padece depresión o algunos de sus síntomas a niveles elevados, es decir, una de cada cinco personas. En la población joven, este porcentaje aumenta hasta el 43 %, por lo que aún es más importante recalcar la relevancia de la práctica de actividad física para evitar estos peligros y volver a un estado físico y psicológico saludable.

6.6 Influencia de las horas de sueño en la práctica de actividad física

Las horas de sueño tienen una gran influencia en la práctica de actividad física y viceversa, estando estas estrechamente relacionadas e incluso pueden llegar a ser un factor muy importante a la hora de realizar ejercicio físico.

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos (2016), señala entre las 7 y las 9 horas de sueño habituales como recomendación para los adultos (18 a 64 años).

Por debajo o encima de esta franja no es recomendable aunque tampoco tiene por qué conllevar múltiples problemas.

En relación con la práctica de actividad física, el descanso para el organismo es un proceso regenerativo además de adaptativo para estar en buenas condiciones para la próxima sesión de entrenamiento o de práctica de ejercicio físico. Cabe destacar a su vez la falsa creencia asociada a la práctica de actividad física por la cual se cree que cuanto más ejercicio se realiza, mejor resultado se obtiene. Esto no es del todo cierto ya que el exceso de actividad física sin realizar apenas parones para descansar (días), puede ocasionar en el sujeto una fatiga muscular y un cansancio extremo, además de posibles lesiones musculares.

Descansar las horas de sueño recomendadas no es obligatorio, pero sí muy importante para el rendimiento y la salud del individuo. El descanso es físicamente necesario para

que los músculos puedan repararse y fortalecerse para próximas sesiones, por lo que de no descansar lo suficiente, puede ocasionar hasta cambios de ánimo en el sujeto, viéndose alterado a su vez el nivel de rendimiento de este.

Al hablar de la influencia de las horas de sueño sobre la salud del sujeto, hay que hacer referencia a la relevancia que tiene el dormir lo suficiente y además, bien. “Dormir mal y por debajo de las horas de sueño recomendadas influye negativamente en la concentración y atención del individuo, así como en su estado de ánimo” (Pareja, J. 2018). En relación con la situación actual de confinamiento, esto puede llegar a provocar ansiedad y depresión en la propia persona, como señala el mismo autor, por lo que se observa que, el dormir poco, puede conllevar los mismos efectos negativos para la salud que la inactividad física por parte del individuo.

También se señala que la cantidad de actividad física que se realiza en el día es un factor que determina tanto el estado de vigilia como el sueño (OMS, 2014). A su vez, señalan la posible relación con ciertos trastornos del sueño como el insomnio (dificultad para conciliar el sueño) o la hipersomnia (sueño excesivo). Para ello la propia OMS (2014) realiza varias recomendaciones o estrategias para controlar el sueño, entre las que destaca la realización de actividad física más de tres veces a la semana por la mañana o a primera hora de la tarde.

6.7 Hábitos de actividad física en universitarios

La práctica de actividad física se encuentra dentro de lo que se considera un estilo de vida saludable, el cual puede influir en la calidad de vida del propio sujeto. Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Luis Espinoza O. y Norman MacMillan K. (2011) realizaron un estudio sobre estudiantes universitarios chilenos acerca de cómo influía en ellos los hábitos de alimentación y la práctica de actividad física.

Los propios autores señalan que “llevar un estilo de vida saludable, está relacionado con la disminución de las enfermedades crónicas no transmisibles” (p.458). Además, señalan que aparte de la infancia, también la etapa universitaria resulta una etapa crítica en la adquisición de los hábitos saludables, ya que los estudiantes pasan de una rutina regular de actividad física a nivel escolar a una rutina cargada de inactividad física, “típica de la vida universitaria” (p.458). La inactividad física junto con la mala alimentación, influyen fuertemente en el incremento de probabilidades de padecer

sobrepeso, tener un alto porcentaje de grasa corporal así como otras enfermedades cardiovasculares, muy perjudiciales para la salud.

En dicha investigación se puso de manifiesto que uno de los principales problemas que padecían los alumnos universitarios participantes era la falta de práctica de actividad física, debido a que como señalaban estos, no solían hacer casi ejercicio en la universidad, por lo que la poca actividad física que realizaban era fuera del ámbito académico. En relación con esto último, se puede plantear la necesidad por parte de las universidades de fomentar la práctica de actividad física y otros hábitos saludables entre el alumnado universitario, independientemente de la carrera que estén estudiando.

Cabe destacar también el estudio realizado por Laíño, A., Márquez, S., Pérez, G. y Zelarayán, J. (2014) sobre una muestra de alumnos universitarios argentinos de diferentes carreras, acerca de analizar los diferentes niveles de actividad física en ellos. Uno de los resultados más relevantes fue que el porcentaje de alumnos de educación física que realizaba actividad física a un nivel alto era muy superior en comparación al resto de carreras. Además, el porcentaje de alumnos de esta carrera cuyo nivel de actividad física era bajo, era casi nulo, alrededor del 2,5 %.

7. METODOLOGÍA

7.1 Participantes:

La población objeto de estudio son todos los alumnos del último curso de Magisterio Primaria de la Facultad de Magisterio de Zaragoza, de los cuales se ha seleccionado una muestra compuesta por 80 participantes. Este estudio no se ha concretado en una sola mención sino que ha tenido en cuenta a participantes de todas las menciones de magisterio.

En lo que se refiere a las características de esta muestra, cabe destacar que todos los participantes residen en Zaragoza o en pueblos de alrededor (Provincia de Zaragoza, Huesca o Teruel). Además, la gran mayoría de estos residen en viviendas colectivas y

con familiares, aunque también nos podemos encontrar el caso de viviendas unifamiliares y de alumnos que viven solos o con sus parejas.

De los 80 participantes, 31 son hombres y 49 son mujeres, por lo que la diferencia de género no es tan exagerada. La edad media de los hombres que han participado es de 21,97 años, mientras que para las mujeres es de 21,71 años, ligeramente inferior al género masculino. Por su parte, la desviación estándar es de 2,105 para los hombres y 1,021 para las mujeres lo cual se sustenta en que las edades de todas las mujeres que han participado están más agrupadas cerca de la media. Sin embargo, la desviación estándar de los hombres es mayor debido a que las edades se agrupan más lejos de la media.

Hombres, n = 31 (38,8%) (M.Edad = 21,97) , (SD = 2,105)

Mujeres, n = 49 (61,2%) (M.Edad = 21,71) , (SD = 1,021)

7.2 Instrumento/s:

En este estudio se ha empleado un enfoque cuantitativo, el cual se diferencia del cualitativo en el grado de precisión con el que se miden las variables, siendo en el primer caso mayor que en el segundo. De este modo se ha empleado a su vez un instrumento típico del enfoque cuantitativo como es el cuestionario.

No obstante, el cuestionario que se ha utilizado ha sido creado y adaptado a partir del elaborado por el Centro Pirenaico para la Mejora y Promoción de la Actividad Física para la Salud (CAPAS), el cual es una infraestructura de salud situada en Huesca y Tabarnes. Se ha procedido a la adaptación de algunas de las preguntas debido a la necesidad de adaptarlo al contexto actual (confinamiento). Además, al tratarse de una situación muy actual, apenas existen cuestionarios o estudios, por no decir ninguno, acerca de la actividad física durante el confinamiento. Otras de las preguntas del cuestionario se han añadido debido a su estrecha relación con el tema de estudio.

Este cuestionario adaptado contiene 21 preguntas acerca de los hábitos de descanso y de actividad física de los alumnos para observar y analizar las posibles diferencias entre menciones o entre el periodo de confinamiento y antes de este.

Entre estas preguntas los alumnos han respondido a alguna en relación con las horas de sueño durante este confinamiento y las horas de sueño en una semana habitual, acerca del tipo de ejercicio, las horas que realizan actividad física a la semana (frecuencia), el tipo de actividades (si son dirigidas o no), acerca de la fuente de esta dirección o también nombrar algún ejercicio físico que realicen para observar las diferencias que puedan surgir entre alumnos de diferentes menciones y poder explicarlas e incluso sobre si consideran que su condición física es adecuada o no. El cuestionario con todas las preguntas se adjunta en Anexos II.

7.3 Procedimiento:

Este cuestionario se ha pasado a Google Docs, más concretamente a una plantilla de formularios para poder enviarla a los participantes a través de un enlace por distintas redes sociales, ya que el confinamiento sigue estando vigente. Antes de enviar el cuestionario a los participantes, se ha enviado a dos docentes expertos de la Facultad de Magisterio de la Universidad de Zaragoza para corregir o adaptar alguna de las preguntas de este cuestionario. Tras editar y perfeccionar estas preguntas se ha validado y se ha comenzado a enviar a los alumnos del último curso de Magisterio Primaria. Para el análisis de los datos obtenidos del cuestionario se ha empleado el software SPSS, un programa estadístico para trabajar grandes bases de datos y realizar análisis eficaces.

8. RESULTADOS:

8.1 Introducción a los resultados:

Para analizar los resultados obtenidos se han tenido en cuenta los diferentes ítems. Estos ítems se corresponden con cada una de las preguntas realizadas en el cuestionario y a las cuales han tenido que responder los participantes. En primer lugar se ha procedido a dividir en dos grupos a los alumnos según cursaran la mención de

educación física o no (resto de menciones). Una vez hecho esto, se ha analizado la relación entre estos dos grupos respecto a todos los ítems o preguntas del cuestionario. No obstante, los 4 primeros ítems o preguntas no se han analizado en relación con los dos grupos de alumnos sino que se han analizado de manera general, teniendo en cuenta el total de participantes sin distinción entre menciones. Estos 4 primeros ítems corresponden a la edad, al género, a la estructura familiar entendida como el grupo de personas con las que conviven en casa y a la residencia entendida como el tipo de domicilio en el que viven.

8.2 Diferencias entre el grupo de educación física y el resto de menciones:

8.2.1 Horas de sueño durante el confinamiento y antes de este

Las primeras variables en relación con la mención han sido las horas de sueño durante el curso y las horas de sueño durante el confinamiento:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Horas de sueño durante el curso	Menos de 7	15	14	29
	Entre 7 y 9	28	22	50
	Más de 9	0	1	1
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,312 ^a	2	,519
Razón de verosimilitud	1,692	2	,429
Asociación lineal por lineal	,000	1	,982

N de casos válidos	80		
--------------------	----	--	--

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es ,46.

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Horas de sueño durante el confinamiento	Menos de 7	9	7	16
	Entre 7 y 9	29	24	53
	Más de 9	5	6	11
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	,365 ^a	2	,833
Razón de verosimilitud	,364	2	,834
Asociación lineal por lineal	,256	1	,613
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 5,09.

Al analizar los datos se puede observar que no existen diferencias significativas en ambos casos entre los alumnos de la mención de educación física y los alumnos de otras menciones (significación asintótica = 0,519 y 0,833 respectivamente). La diferencia entre los alumnos de educación física y del resto de menciones se mantiene de forma proporcional en las tres franjas establecidas tanto antes del confinamiento como durante este. No obstante, el número total de alumnos que duermen menos de 7

horas durante el curso disminuye considerablemente hasta casi la mitad durante el confinamiento. Esto se interpreta de forma que los alumnos al no tener clases presenciales o prácticas en los colegios no madrugan tanto, por lo que aumentan las horas de sueño durante el confinamiento. Sin embargo se puede observar cómo el número de alumnos, tanto de mención de educación física como de otras menciones casi no varía en la franja de 7 a 9 horas antes y durante el confinamiento. Esto se debe a que a pesar de no tener que madrugar para las clases muchos de los alumnos se acuestan más tarde de lo habitual, por lo que las horas de sueño se mantienen. Sí que se observa un aumento en el número de alumnos que duermen más de 9 horas, pasando de 1 a 11 durante el confinamiento, lo que en porcentajes se traduce como el 13,75 % del total de participantes. Esto está relacionado con lo explicado anteriormente ya que muchos alumnos aumentan sus horas de sueño al no tener un horario lectivo como el que seguían durante el desarrollo del curso.

8.2.2 Frecuencia de actividad física antes del confinamiento y durante este

Respecto a la frecuencia de actividad física antes del confinamiento y durante este, hay que destacar las diferencias significativas que se encuentran en el primer caso:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Frecuencia de actividad física en una semana habitual	Ningún día	0	12	12
	1 día	3	3	6
	Entre 2 y 3 días	18	8	26
	4 días o más	22	14	36
Total		43	37	80

Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
-------	----	--------------------------------------

Chi-cuadrado de Pearson	17,271 ^a	3	,001
Razón de verosimilitud	21,925	3	,000
Asociación lineal por lineal	11,039	1	,001
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 2,78.

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Frecuencia de actividad física en una semana de confinamiento	Ningún día	1	3	4
	1 día	3	5	8
	Entre 2 y 3 días	9	3	12
	4 o más días	30	26	56
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,360 ^a	3	,225
Razón de verosimilitud	4,527	3	,210
Asociación lineal por lineal	,811	1	,368
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,85.

Analizando los datos de la primera tabla, observamos que la significación asintótica es de 0,001, lo que se traduce en una significatividad alta. Por lo tanto se puede observar la presencia de diferencias significativas entre los alumnos de la mención de educación física y los alumnos que cursan otra de las menciones.

La diferencia entre los alumnos de educación física con los alumnos del resto de menciones que no realizaban actividad física antes del confinamiento es significativa en lo que respecta, ya que del número total de alumnos (12), ninguno de ellos pertenece a la mención de educación física. Esto tiene una explicación sustentada en la propia experiencia de los alumnos durante el curso para la cual, los alumnos de la mención de educación física han realizado numerosas actividades físicas durante el primer cuatrimestre de la mención, ya que 3 días a la semana tenían clases prácticas en las que se desarrollaban diferentes deportes. Además, han tenido que realizar pruebas calificadoras en estas sesiones prácticas, por lo que han debido entrenar y mejorar su condición física en parte. Los alumnos de otras menciones no han tenido clases prácticas de este tipo, por lo que así se explica la diferencia en este apartado.

De los 6 alumnos totales que realizaban actividad física 1 día a la semana antes del confinamiento, la mitad son de la mención de educación física. En relación con lo explicado acerca de la experiencia práctica de los alumnos de la mención de educación física, este motivo también explica la diferencia notable entre los que realizaban actividad física 2 o 3 días a la semana antes del confinamiento, ya que el 69,2 % del total son alumnos de esta mención.

Ocurre lo mismo en el caso de los alumnos que realizaban actividad física 4 o más días a la semana ya que entre los cuales, el 61,1 % son de la mención. No obstante, también hay varios alumnos de otras menciones en esta franja de frecuencia ya que algunos de ellos realizaban deportes federados o diferentes actividades físicas.

No ocurre de igual forma al analizar los datos sobre la frecuencia de actividad física durante el confinamiento ya que no hay diferencias significativas ($p = 0,225$). Esto se observa claramente en la disminución del número de alumnos que no practica actividad física ningún día y en el gran aumento del número de alumnos que la realiza 4 días o más. Este aumento en la última franja también se observa en los alumnos de la mención de educación física aunque en menor medida, ya que se pasa de los 22 alumnos a los 30, a diferencia de los alumnos de otras menciones que pasan de ser 14

los que la realizan 4 días o más a ser 26. A consecuencia de este último aumento, el número de alumnos de la mención de educación física y de otras menciones que realizan actividad física 2 o 3 días a la semana durante el confinamiento ha disminuido a la mitad. Todo esto se explica desde un motivo que tiene que ver con el aumento de tiempo libre del que disponen los alumnos para realizar actividad física en casa debido al confinamiento. Como se detallará más adelante en este apartado, hay varios motivos por los cuales los alumnos realizan actividad física durante este confinamiento, entre los que destacan el aumento del tiempo libre y el objetivo de mantenerse a tono por parte de los alumnos. Con la implantación del estado de alarma y del confinamiento, el estilo y ritmo de vida de la sociedad se ha visto modificado. Por ejemplo, muchos alumnos que antes tenían clases, cursos, muchas tareas por hacer o incluso que trabajaban, no tenían mucho tiempo para realizar actividad física. Ahora, debido a que todo esto se ha visto suspendido, tienen mucho más tiempo para realizar actividades de este tipo en casa. A esto ha ayudado la extensa duración de este confinamiento en casa ya que muchos de los alumnos consideran inadecuado no realizar ningún tipo de actividad física en 2 meses.

8.2.3 Actividad física moderada durante el confinamiento

A continuación se muestran los datos analizados en relación con las horas de actividad física moderada durante el confinamiento por parte de los dos grupos de alumnos:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Horas a la semana de actividad moderada durante el confinamiento	0 horas	1	3	4
	Entre 0 y 5 horas	28	28	56
	Entre 6 y 10 horas	13	5	18
	Entre 11 y 15 horas	1	1	2
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,129 ^a	3	,248
Razón de verosimilitud	4,279	3	,233
Asociación lineal por lineal	2,863	1	,091
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es ,93.

En este caso no se observan diferencias significativas en cuanto a esta variable ($p = 0,248$). Se puede observar cómo prácticamente el número de alumnos de la mención de educación física es igual o idéntico al número de alumnos de otras menciones en cada una de las franjas. Destaca un poco más la diferencia de alumnos en la franja de los que realizan actividad física moderada entre 6 y 10 horas a la semana, sin embargo, no es una diferencia significativa ya que cabe destacar que el número de alumnos de la mención que han participado en el cuestionario es ligeramente mayor al de alumnos de las otras menciones.

Como dato a destacar, el 70 % de los participantes totales realizan actividad física moderada entre 0 y 5 horas a la semana durante el confinamiento, es decir, la gran mayoría. De este 70 %, la mitad exacta corresponde a alumnos de la mención y la otra mitad a alumnos de diferentes menciones, por lo que la igualdad en este aspecto es máxima. Además, hay 4 alumnos que no realizan actividad física moderada durante esta cuarentena, de los cuales el 75 % no pertenecen a la mención de educación física. Estos datos confirman lo indicado anteriormente en relación con la experiencia de los alumnos al realizar actividad física durante el primer cuatrimestre. No sólo los alumnos de la mención de educación física realizan la actividad física con más frecuencia sino que además la llevan a cabo durante más tiempo. A esto puede ayudar también el mayor conocimiento que tienen los alumnos de esta mención en lo

referente a la práctica de estas actividades ya que las han ido realizando a lo largo del curso e incluso en años anteriores.

8.2.4 Tipo de actividades moderadas:

En relación con el tipo de actividades moderadas:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
De qué tipo son estas actividades moderadas	0	1	3	4
	Dirigidas	24	26	50
	No dirigidas	18	8	26
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,501 ^a	2	,105
Razón de verosimilitud	4,623	2	,099
Asociación lineal por lineal	4,442	1	,035
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,85.

No existen tampoco diferencias significativas en relación con esta variable ($p = 0,105$). No obstante, encontramos diferencias en el número de alumnos que realizan actividades físicas moderadas no dirigidas, resultando mayor el número de alumnos que cursan la mención de educación física, 18 alumnos, en comparación con los 8 que no la cursan. En lo que respecta a los porcentajes, del total de alumnos de la mención de educación física que sí que realizan este tipo de actividad moderada (recordemos que en total hay 4 alumnos que no realizan actividad física de este tipo), el 57,1 % se

decantan por actividades dirigidas mientras que el 42,9 % restante se decanta por las actividades no dirigidas. Esta diferencia porcentual se acentúa entre los alumnos de las otras menciones, entre los cuales el 76,5 % realizan actividades dirigidas y el 23,5 % realiza del tipo no dirigidas.

Esto está relacionado con lo explicado anteriormente acerca de los conocimientos teóricos acerca de estas actividades. Los alumnos de la mención de educación física tienen adquirido un conocimiento mayor acerca de cómo llevar a cabo la actividad física de forma segura y saludable, además de conocer una amplia gama de ejercicios para llevarla a cabo. Esto permite que sean más independientes en el sentido de que no necesitan ningún tipo de fuente para llevar a cabo este tipo de actividades. Esto no ocurre así en los alumnos de otras menciones los cuales sí que necesitan de este tipo de ayuda para el control de la actividad física, por eso el porcentaje de alumnos de otras menciones que realizan actividades moderadas dirigidas es más alto en comparación con los alumnos de la mención de educación física.

8.2.5 Fuente de consulta (Actividades físicas moderadas)

Al hablar sobre la fuente de consulta de estas actividades moderadas dirigidas, tampoco encontramos diferencias significativas entre la mención de educación física y las demás:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Fuente de consulta (si son dirigidas)	0	19	11	30
	Redes sociales	3	2	5
	Plataforma de vídeos (youtube)	16	22	38
	Otras personas	5	2	7
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,140 ^a	3	,247
Razón de verosimilitud	4,190	3	,242
Asociación lineal por lineal	1,028	1	,311
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 2,31.

Prácticamente la proporción de personas en ambos grupos es semejante para las 3 franjas, existiendo pequeñas diferencias, por lo que la significatividad no es muy alta ($p = 0,247$). De los 24 alumnos de la mención que realizan actividades físicas moderadas de tipo dirigido, el 66,7 % utilizan plataformas de vídeos como youtube como fuente principal. Sin embargo, el porcentaje entre los alumnos de otras menciones que seleccionan esta fuente de dirección es mayor, alrededor del 84,6 %. Contrariamente a esto, el porcentaje respecto al uso de las redes sociales es mayor en el lado de los alumnos de la mención (12,5 %) respecto a los otros alumnos (7,7 %). El número de personas que realizan actividad física moderada seleccionando como fuente de consulta la ayuda de otras personas es diferente en los dos grupos, siendo 5 en los alumnos de la mención de educación física y 2 en los alumnos de otras menciones.

De estos datos se puede confirmar la gran importancia que tiene hoy en día el uso de las tic's. La mayoría de los alumnos, por no decir todos, tienen acceso a internet lo que proporciona una gran ayuda para llevar a cabo diferentes actividades físicas. De los 50 alumnos totales que realizan actividad física moderada de forma dirigida, el 86 % de ellos utiliza las tic's, destacando además el gran porcentaje (76 %) que utiliza las plataformas de vídeos como youtube para controlar la actividad física a realizar.

8.2.6 Motivos de realizar actividades moderadas no dirigidas

Una vez analizados los resultados respecto a las fuentes de consulta utilizadas para las actividades moderadas dirigidas, tenemos que hablar por el contrario de los motivos por los cuales los alumnos realizan actividades de tipo no dirigidas:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Si no son dirigidas, ¿motivo?	0	25	29	54
	Conocimientos suficientes	10	3	13
	Mayor comodidad	8	3	11
	No le gusta dirigido	0	2	2
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	7,933 ^a	3	,047
Razón de verosimilitud	8,954	3	,030
Asociación lineal por lineal	1,997	1	,158
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (25,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es ,93.

En este caso sí que se aprecian diferencias significativas entre menciones ya que se obtiene una significación asintótica de 0,047. Esto se observa sobretudo al comparar los alumnos que realizan actividades no dirigidas porque tienen conocimientos suficientes y porque sienten mayor comodidad de esta forma. En el primer caso nos encontramos con que el 55,56 % de los alumnos de la mención de educación física que realizan actividades no dirigidas interpretan que tienen conocimientos suficientes

para poder desarrollar la actividad sin problemas. El otro 44,44 % restante considera que le es más cómodo realizarlo de esta forma. Estos porcentajes se fundamentan en lo mencionado anteriormente, el mayor conocimiento que poseen los alumnos de esta mención con respecto a los alumnos de las otras menciones.

Respecto a estos últimos, el porcentaje de alumnos que considera tener conocimientos suficientes para llevar a cabo las actividades baja hasta el 37,5 %. De igual manera ocurre con los alumnos que sienten mayor comodidad de esta forma, por lo que el porcentaje baja también hasta el 37,5%. Por último, a diferencia de los alumnos de educación física, 2 alumnos de otras menciones expresan como motivo principal para practicar actividades no dirigidas el disgusto o malestar que sienten al realizarlas de forma dirigida, suponiendo el 25% restante. Una de las razones principales por el que no haya ningún alumno de la mención de educación física que haya marcado este motivo es que sienten mayor predisposición por la actividad física. Esto quiere decir que califican como negativo ningún aspecto en relación con la actividad física sino que intentan llevarla a cabo de la manera que mejor les convenga, ya sea a través de sus propios conocimientos o por que les resulte mucho más cómodo realizarla bajo su propio control.

8.2.7 Actividad física vigorosa durante el confinamiento

A continuación se han analizado las diferencias en relación con la variable “horas a la semana de actividad vigorosa durante el confinamiento” por parte de los 2 grupos de alumnos (mención educación física y no mención):

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Horas a la semana de actividad vigorosa durante el confinamiento	0 horas	10	17	27
	Entre 0 y 5	27	16	43
	Entre 6 y 10	6	4	10
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,605 ^a	2	,100
Razón de verosimilitud	4,633	2	,099
Asociación lineal por lineal	3,140	1	,076
N de casos válidos	80		

a. 1 casillas (16,7%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 4,63.

Observando la tabla de datos podemos afirmar que no existen diferencias significativas entre los dos grupos ($p = 0,100$). No obstante cabe destacar la diferencia porcentual entre los 2 grupos en lo que se refiere a alumnos que no realizan actividad vigorosa durante el confinamiento. Por parte de los alumnos de la mención de educación física, este número representa el 23,3 % del total de alumnos de esta mención, es decir, no llega a 1/4 del número total. Por su parte, el porcentaje de alumnos de otras menciones que no realizan actividad física de intensidad vigorosa asciende hasta el 46% del total de estos alumnos. Por lo tanto, casi la mitad de los alumnos de otras menciones no realiza actividad vigorosa durante el confinamiento. Un dato muy interesante es que el 33,8 % del total de alumnos que han participado en la investigación han señalado que no realizan ningún tipo de actividad física vigorosa. Esto puede ser así debido a la dificultad de diferenciar este tipo de actividades. Además el esfuerzo que se requiere para realizarlas es mucho mayor que para las moderadas, por lo que los alumnos piensan que no están preparados para llevarla a cabo. Lo que muchos alumnos tampoco saben es que las actividades físicas vigorosas son consideradas más saludables que las moderadas ya que previenen en mayor medida el síndrome metabólico y otras enfermedades según numerosos estudios. Algunos expertos indican que las personas adultas deberían realizar actividad física vigorosa al menos 75 minutos por semana. Según los datos analizados, el 66,3 % del

total de participantes realizan entre 0 y 10 horas a la semana, lo que estaría dentro del tiempo mínimo aconsejado. Se observa también que la mayoría de los alumnos de la mención de educación física realiza actividad vigorosa entre 0 y 5 horas a la semana. Esto no ocurre así en los alumnos de otras menciones ya que observamos como se reparten entre la primera y la segunda franja. Esta diferencia está relacionada también con la experiencia personal de cada sujeto, es decir, los alumnos de educación física se han adaptado mejor a la realización de ejercicio físico durante esta cuarentena debido a que antes de esta también lo realizaban, por lo que estaban acostumbrados. Por su parte, si ya había alumnos de otras menciones que no realizaban actividad física moderada, el número de estos respecto a la actividad física vigorosa ha aumentado, posiblemente debido a lo mencionado anteriormente del mayor esfuerzo que supone así como al desconocimiento de su práctica. No obstante, esto último choca con los datos obtenidos respecto a la tercera franja, la cual muestra los alumnos que realizan actividad vigorosa entre 6 y 10 horas a la semana. Aquí observamos cómo la cantidad es similar en ambas partes, representando el 14 % para los de educación física y el 11% para los del resto de menciones, mientras que lo normal sería que la diferencia fuera más pronunciada a favor de los alumnos de la mención de educación física.

Un dato importante a destacar es que a diferencia de lo que ocurría en la práctica de actividad moderada, en este caso no hay ningún alumno que realice actividad vigorosa entre 11 y 15 horas a la semana durante el confinamiento.

8.2.8 Tipo de actividades vigorosas

Como se ha analizado en las tablas anteriores, 27 de las 80 personas que han participado en el cuestionario no realizan actividad física vigorosa durante el confinamiento.

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
De qué tipo son estas actividades vigorosas	0	10	17	27
	Dirigidas	24	16	40

	No dirigidas	9	4	13
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,916 ^a	2	,086
Razón de verosimilitud	4,970	2	,083
Asociación lineal por lineal	4,504	1	,034
N de casos válidos	80		

a. 0 casillas (,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 6,01.

Teniendo en cuenta este dato, el número de alumnos de la mención de educación física que sí que realizan estas actividades vigorosas es de 33, mientras que el número de alumnos de otras menciones que también realizan actividad física vigorosa es de 20.

No obstante, no se manifiestan diferencias significativas entre ambos a pesar de que los porcentajes son un poco diferentes. En lo que se refiere a actividades vigorosas de tipo dirigidas, son 24 alumnos de educación física los que la realizan de esta forma, es decir, el 72,7 % de ellos. Por su parte, 16 alumnos de otras menciones la realizan de esta manera, lo que supone el 80 %. Según estos datos, se puede observar la preferencia de los alumnos que realizan actividad física vigorosa por las del tipo dirigido, en las que el control o la dirección de la actividad no la llevan ellos sino otros elementos o terceras personas.

Esta diferencia porcentual se manifiesta también pero inversamente para los alumnos que realizan actividad física vigorosa del tipo no dirigida. En este caso los porcentajes son 27,3 % y 20% respectivamente. Se mantiene por tanto la idea de que los alumnos de educación física presentan una mayor independencia para llevar a cabo las

actividades físicas, tanto moderadas como vigorosas, probablemente debido a su experiencia deportiva y a sus conocimientos en relación con este aspecto.

Por lo tanto, hay más alumnos de educación física que realizan actividad vigorosa de tipo dirigida pero también hay más de estos alumnos que realizan del tipo no dirigida. Esto es debido han participado más alumnos de la mención de educación física que de las otras menciones (43 a 37), ya que como se ha visto, los porcentajes no son tan desiguales.

8.2.9 Fuente de consulta (actividades físicas vigorosas)

En lo que respecta a los alumnos que realizan actividades vigorosas dirigidas:

Fuente de consulta (si son dirigidas)	0	Mención del participante		Total
		EF	No EF	
		19	21	40
Redes sociales		4	0	4
Plataforma de vídeos (youtube)		16	14	30
Otra gente		4	2	6
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,475 ^a	3	,215
Razón de verosimilitud	6,008	3	,111
Asociación lineal por lineal	,651	1	,420
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (50,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,85.

Se observa como en ambos casos los alumnos manifiestan preferencia por la utilización de plataformas de vídeos para realizar estas actividades. Traduciendo esto a porcentajes, el 75 % de todos los alumnos que realizan actividades vigorosas dirigidas utilizan la plataforma de vídeos como youtube para llevarlas a cabo. Concretando entre menciones, existe una pequeña diferencia porcentual ya que en educación física representa al 66,6 % mientras que en las otras menciones representa al 87,5 %. No obstante, esta diferencia no es significativa ya que el número de alumnos es muy similar. Al igual que pasaba con las actividades físicas moderadas, se muestra la importancia que tienen las tic's en la sociedad actual. En las plataformas de vídeos como youtube los alumnos buscan vídeos de actividades físicas vigorosas y moderadas en las que es otra persona la que controla la sesión.

Cabe destacar que los 4 alumnos que utilizan las redes sociales como fuente de dirección o consulta para realizar la actividad vigorosa son de la mención de educación física, representando el 16,7 % del total. Esto puede deberse a que quizás estos alumnos conocen otras fuentes aparte de las plataformas de vídeos para realizar la actividad física. En la actualidad, son muchas las redes sociales en las que nos podemos encontrar vídeos o incluso clases en directo en las cuales otra persona lleva el control de la clase mientras los que ven el vídeo van realizando las mismas actividades. Esto ha crecido enormemente durante el confinamiento ya que son muchas las cuentas, sobretodo en instagram, las que realizan este tipo de actividades. Además, también es mayor el número de alumnos de educación física que han seleccionado como fuente de dirección la opción de otra gente, aunque hablando en porcentajes son bastante similares, siendo 16,7 % y 12,5 % respectivamente.

8.2.10 Motivos de realizar actividades vigorosas no dirigidas

Respecto a los motivos por los cuales los alumnos realizan actividad vigorosa de tipo no dirigida:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Si no son dirigidas,	0	34	33	67
¿motivo?	Conocimientos suficientes	8	2	10
	Mayor comodidad	1	1	2
	No le gusta dirigido	0	1	1
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	4,188 ^a	3	,242
Razón de verosimilitud	4,806	3	,187
Asociación lineal por lineal	,523	1	,469
N de casos válidos	80		

a. 5 casillas (62,5%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es ,46.

Observamos que son pocos los alumnos que realizan actividades vigorosas no dirigidas, siendo 13 el número total. De estos, 9 son de la mención de educación física y 4 de otras menciones. Esto está relacionado con el mayor conocimiento que tienen sobre el tema los alumnos de la mención, ya que casi la totalidad de los 9 alumnos de educación física remarca como motivo principal el conocimiento suficiente por su parte para realizar la actividad física bajo su propia dirección. A esto ha ayudado el ejercicio realizado durante el primer cuatrimestre en la mención, en el cual estos alumnos ha podido programar y desarrollar diferentes actividades deportivas en comparación con los alumnos de otras menciones.

En lo referido a estos últimos, la mitad de ellos remarca también este como el motivo principal. Además un alumno de cada grupo establece como motivo principal la mayor comodidad que sienten al realizar estas actividades de manera no dirigida y solamente 1 alumno que no pertenece a la mención de educación física expresa su disconformidad con el tipo dirigido, por lo que establece que no le gusta realizarla de esa forma. Por lo tanto, a pesar de la diferencia de alumnos que consideran que tienen conocimientos suficientes para llevar a cabo la actividad física vigorosa, no existen diferencias significativas entre ambos grupos ($p = 0,242$).

Analizando estos datos se muestra la necesidad de animar al alumnado juvenil a realizar más este tipo de actividad, además de presentarles los conocimientos suficientes para poder realizarla de manera independiente y bajo su propio control.

8.2.11 Compañía en la realización de la actividad física

Dejando a un lado la distinción entre actividades moderadas y vigorosas, a continuación se analizan los datos obtenidos en relación con la forma de realizar la actividad física estos alumnos, si en compañía o solos:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Realización de la actividad física	0	1	2	3
	Sólo	34	27	61
	En compañía	8	8	16
Total		43	37	80

Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
-------	----	--------------------------------------

Chi-cuadrado de Pearson	,690 ^a	2	,708
Razón de verosimilitud	,694	2	,707
Asociación lineal por lineal	,000	1	,995
N de casos válidos	80		

a. 2 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,39.

Una vez analizados los datos sobre los alumnos que realizan actividades moderadas y vigorosas, se observa que el 96,25 % del total de participantes realiza algún tipo de actividad física, siendo sólo 3 personas de 80 las que no realizan actividad física de ningún tipo. Este dato confirma por una parte la predisposición de los alumnos de la mención de educación física a realizar actividades de este tipo y por otra parte la idea de que a pesar de no ser de esta mención, la práctica de actividad física durante el confinamiento es habitual entre los alumnos del último curso de Magisterio Primaria. Según varios estudios realizados sobre este tema la media global de inactividad física en adultos es del 27,5 %, entre el 15 y 30 % en España. Lógicamente, las personas que han participado en esta investigación son simplemente una muestra de 80 participantes, por lo que los porcentajes de inactividad física no se corresponden. Volviendo al análisis de esta variable, de las 77 personas que realizan actividad física de algún tipo, el 79,2 % realiza actividad física de forma individual sin ningún tipo de compañía. El 20,8 % restante la realiza en compañía de otros, ya sea de forma presencial o no presencial (telemática a través de videollamadas). Los alumnos señalan que practicar actividad física sólo les proporciona mayor libertad para planificar la sesión, además de señalar el aspecto relacionado con la evasión por el cual los participantes “desconectan” de la rutina durante este confinamiento. Por el lado contrario, los que señalan que realizan actividad física en compañía indican como aspectos positivos la socialización con los demás, muy importante en este contexto actual, además del beneficio que proporciona el aprovecharte de la experiencia del otro para alcanzar tus metas, sobretodo si eres principiante.

Respecto a los alumnos de la mención de educación física, el 80,95 % de los que realizan actividad física durante el confinamiento lo hace de manera solitaria y el 19,05 % lo hace en compañía de alguien. Esta diferencia porcentual no se aleja demasiado de la obtenida en los alumnos de otras menciones, de los cuales el 77,14 % la realiza de forma individual mientras que el 22,86 % la realiza en compañía.

Por lo tanto en el estudio de los datos obtenidos para esta variable no se encuentran diferencias significativas en relación con la mención que cursan estos alumnos ($p = 0,708$). Lo que está claro con estos datos es que durante la cuarentena casi todos los participantes se han decantado por realizar algún tipo de actividad física para mantener el bienestar físico y mental, importante en situaciones o contextos inhabituales como es este.

8.2.12 Consideración de la condición física

La siguiente variable analizada es el tipo de consideración por parte de cada alumno de su condición física:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Buena consideración de la condición física	Sí	38	30	68
	No	4	4	8
	NS/NC	1	3	4
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	1,500 ^a	2	,472
Razón de verosimilitud	1,539	2	,463

Asociación lineal por lineal	1,291	1	,256
N de casos válidos	80		

a. 4 casillas (66,7%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,85.

Observando los datos de las tablas encontramos una significatividad baja ($p = 0,472$), por lo que no encontramos diferencias significativas entre los dos grupos de alumnos respecto a esta variable.

Así, el 85 % de los participantes totales consideran que tiene una buena consideración física, entendiendo esta cómo referencia al estado del cuerpo de una persona para realizar la actividad física diaria o trabajo diario con efectividad y vigor. Sólo el 10 % considera que su condición física no es la adecuada, por lo que el otro 5 % restante ha seleccionado la opción de NS/NC ya que considera que no tiene capacidad o conocimiento para diferenciar su condición física como adecuada o no adecuada.

Entre los alumnos de la mención de educación física, el 88,4 % considera que tiene una buena condición física, siendo este porcentaje similar entre los alumnos de otras menciones (81,1 %).

Por el lado contrario, el 9,3 % de los alumnos de la mención de educación física considera como no adecuada su condición física, siendo en este caso un porcentaje menor respecto al de los alumnos de otras menciones (10,8 %). No obstante destaca que haya los mismos alumnos de la mención de educación física y de las otras menciones que consideren negativamente su condición física, ya que durante el curso han tenido clases prácticas en las que han desarrollado diferentes deportes y actividades físicas. Claro está que esto mismo también ha ayudado a que valoraran con mejor criterio su condición física porque han realizado actividad física con más frecuencia que los alumnos de otras menciones.

Se destaca también la diferencia porcentual entre los alumnos de educación física y de otras menciones que no saben o no pueden determinar su condición física como adecuada o inadecuada. El porcentaje para estos primeros es prácticamente nulo, sólo un 2,3 %. En cambio, este porcentaje es del 8,1 % para los alumnos de otras menciones. La explicación más racional a este último dato es que los alumnos de

educación física tienen adquirido un mayor conocimiento en esta materia deportiva, lo que se traduce en una posibilidad mayor para analizar su propia condición física y saber si es la adecuada o no. Por su parte, los alumnos de otras menciones quizás no tienen los conocimientos adecuados o no saben el procedimiento concreto para analizar su condición física, por lo que no tienen un criterio para poder determinarla como adecuada o inadecuada. Durante el desarrollo del curso los alumnos de la mención de educación física han tenido clases teóricas en las que se han explicado aspectos relacionados con la condición física, además de que en las clases prácticas han podido demostrar y analizar su condición física, cosa que no ha ocurrido con el resto de las menciones.

8.2.13 Motivos para realizar actividad física durante el confinamiento

Entre las diferentes variables también se ha analizado cuáles son los principales motivos por los cuales los alumnos realizan actividad física durante el confinamiento:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Motivo de realizar actividad física durante el confinamiento	Aburrimiento y más tiempo	1	6	7
	Mantener forma física (a tono)	38	27	65
	No realizo	1	2	3
	Otros	3	2	5
Total		43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	5,548 ^a	3	,136

Razón de verosimilitud	5,924	3	,115
Asociación lineal por lineal	,395	1	,530
N de casos válidos	80		

a. 6 casillas (75,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,39.

No se observan diferencias significativas ($p = 0,136$), a pesar de que en las dos primeras franjas los números de alumnos sean dispares entre los dos grupos.

En primer lugar, el 16,2 % de los alumnos de otras menciones señala que el aburrimiento y el tener más tiempo libre ha hecho que realicen actividad física en su casa durante el confinamiento. Sin embargo, sólo 1 alumno de los 43 totales de la mención de educación física ha señalado este motivo como el principal, lo que supone un poco más del 2 %. A raíz de este dato se puede constatar que los alumnos de la mención de educación física consideran la actividad física como algo más importante y necesario que los alumnos de otras menciones, los cuales consideran en mayor medida a estas actividades como una forma de pasar o aprovechar el tiempo libre que tienen durante esta cuarentena. No obstante, la opción que más han señalado los alumnos como el principal motivo para realizar actividad física durante el confinamiento ha sido el deseo de mantener la forma física plena o lo que coloquialmente llamamos mantenerse a tono. El 81,3 % del total de alumnos ha indicado este motivo, siendo 88,4 % el porcentaje para los alumnos de educación física y 73 % para los alumnos del resto de menciones. Por lo tanto, cabe destacar el gran número de alumnos que realizan la actividad física para mantenerse en un estado físico y mental de bienestar, lo cual cobra bastante importancia en nuestro día a día y mucho más en este contexto de confinamiento en el que debemos mantenernos aislados en los domicilios.

Cabe recordar que el número de alumnos que no realizan ningún tipo de actividad física durante el confinamiento es casi similar en ambos grupos (1 y 2 respectivamente). Además, alrededor de un 6 % de los 80 participantes ha señalado otros motivos por los cuales realizan actividad física en casa. Entre estos motivos nos encontramos varios en relación con el ámbito deportivo, ya que como algunos señalan tienen la obligación de realizar entrenamientos en casa por parte del club deportivo en

el que están inscritos. Esto lo señalan en su mayoría los alumnos de la mención de educación física. Por su parte, los alumnos de las otras menciones señalan como motivo la costumbre que tenían de hacer actividad física antes del confinamiento e incluso otro alumno señalaba la actividad física como un buen método para liberar el estrés acumulado. A partir de esto último podríamos considerar que los alumnos de la mención de educación física realizan este tipo de actividades centrándose en un carácter o aspecto más deportivo que los alumnos del resto de las menciones, los cuales no consideran la actividad física como algo mayormente deportivo sino que la relacionan con motivos de carácter más general como sus hábitos, formas de desestresarse, aburrimiento, etc. En relación con esto último, estaría lo que se ha mencionado al comienzo del análisis de esta variable respecto al aprovechamiento del tiempo y al aburrimiento. Por lo que se ha analizado, se puede señalar que los alumnos de menciones diferentes a la de educación física consideran la actividad física como algo no tan necesario durante este confinamiento. Quizás esto tenga que ver con la educación acerca del deporte que han recibido a lo largo de su etapa como estudiantes en primaria, secundaria y en la universidad. Posiblemente hayan comprendido la actividad física como algo positivo para el bienestar físico y mental aunque no estrictamente necesario. A esto hay que añadir la poca frecuencia con la que realizaban este tipo de actividades por ejemplo antes de la cuarentena.

8.2.14 Tipología del ejercicio físico durante el confinamiento

Por último, se han analizado los datos en relación con la variable “tipos de ejercicios” en la cual se establecían 4 posibles respuestas:

		Mención del participante		Total
		EF	No EF	
Tipos de ejercicios	0	1	2	3
	Aeróbicos	12	19	31
	Flexibilidad	1	4	5

	Fuerza y resistencia	24	11	35
	Otros	5	1	6
	Total	43	37	80

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	10,820 ^a	4	,029
Razón de verosimilitud	11,268	4	,024
Asociación lineal por lineal	8,433	1	,004
N de casos válidos	80		

a. 6 casillas (60,0%) han esperado un recuento menor que 5.

El recuento mínimo esperado es 1,39.

En esta ocasión sí que se han observado diferencias significativas entre los alumnos de la mención de educación física y los alumnos de otras menciones ($p = 0,029$).

A modo general, 77 son los alumnos que practican algún tipo de actividad física en su casa durante el confinamiento de los que el 42,2 % realiza ejercicios de tipo aeróbico, el 6,5 % de flexibilidad, el 45,5 % de fuerza y resistencia y el 7,8 % restante señala otros ejercicios distintos. Teniendo en cuenta estos datos, se observa como la gran mayoría de los alumnos se decantan por ejercicios del tipo aeróbico y en relación con la fuerza y resistencia. Por el contrario, cabe destacar el bajo porcentaje de los alumnos que realizan actividades físicas de flexibilidad, posiblemente relacionado con la poca importancia que habrán tenido en el desarrollo de actividades físicas durante la etapa educativa. Generalmente, ejercicios de este tipo se suelen ver muy poco durante las clases de educación física. Por ejemplo, el ejercicio de este tipo más realizado posiblemente sea la prueba de flexión profunda de tronco (a veces sentado) el cual se utiliza para observar y medir las capacidades físicas del alumno en secundaria. A diferencia de estos ejercicios de flexibilidad, toman mayor

protagonismo las actividades en las que se requiere una fuerza o resistencia por parte de la persona que la practica.

Centrándonos en la distinción entre grupos de menciones, cabe destacar las diferencias significativas en varios parámetros. De los 42 alumnos de la mención de educación física que practican actividad física, el 28,6 % realizan ejercicios del tipo aeróbicos, el 2,4 % ejercicios de flexibilidad, el 57 % de fuerza y resistencia y el 12 % señala otros ejercicios distintos.

Por su parte, de los 35 alumnos de otras menciones que realizan actividades físicas durante el confinamiento, el 54,3 % se centra en ejercicios de tipo aeróbico, el 11,4 % en ejercicios de flexibilidad, el 31,4 % en ejercicios de fuerza y resistencia y solamente el 2,9 % señala otros ejercicios diferentes.

Teniendo en cuenta estos datos se observa cómo los ejercicios aeróbicos y los ejercicios de fuerza y resistencia son los más practicados también por los alumnos de otras menciones. No obstante y a diferencia de los alumnos de educación física que se centran más en ejercicios de fuerza y resistencia, los alumnos de otras menciones se focalizan en actividades de tipo aeróbico aunque también se reparten en actividades de flexibilidad. Cabe destacar la gran cantidad de alumnos que realizan ejercicios aeróbicos durante el confinamiento. Estas actividades requieren una menor intensidad que las anaeróbicas pero se realizan durante periodos más largos de tiempo. Entre los motivos por los cuales los alumnos eligen este tipo de ejercicios destaca el beneficio que aporta estas actividades para la función cardiovascular (lo que habitualmente llamamos cardio). Además está relacionado con lo que se ha señalado anteriormente en relación con el aumento de clases online a través de plataformas de vídeos o a través de las redes sociales en las cuales en la mayoría de estas clases se realizan ejercicios de tipo aeróbico.

Por último es necesario señalar el porcentaje de alumnos de la mención de educación física que indica la realización de otros ejercicios diferentes a los nombrados anteriormente. A partir de esto, estos alumnos tienen mayor conocimiento en relación con ejercicios para practicar actividad física que los alumnos del resto de menciones. Posiblemente sea porque realizan este tipo de actividades con mayor frecuencia que el resto además de emplear más tiempo para ellas. Estos alumnos también han visto y realizado numerosos ejercicios a lo largo del cuatrimestre durante las clases teóricas y prácticas en las diferentes asignaturas de la mención. Entre estas opciones señalan ejercicios de abdominales, cardio, tonificación, rutinas para pecho y brazos e incluso

la combinación de las tres primeras opciones (aeróbicos, flexibilidad, fuerza y resistencia). Esto se da debido a que los alumnos de otras menciones tienen un conocimiento menor o aunque no sea menor, es incorrecto. Con esto se quiere decir que quizás estos alumnos conozcan todos estos tipos de ejercicios, incluso que los realicen durante el confinamiento pero que piensen que están dentro de alguno de los anteriores (flexibilidad, fuerza, aeróbicos).

8.3 Diferencias entre géneros

8.3.1. En relación con la frecuencia de actividad física

En primer lugar se han analizado las diferencias entre el género masculino y el femenino en relación con la frecuencia con la que realizaban actividad física antes de la cuarentena:

Frecuencia de actividad física en una semana habitual

Género del participante	Mención del participante		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	EF	Válido	1 día	1	4,2	4,2
			Entre 2 y 3 días	11	45,8	45,8
			4 días o más	12	50,0	50,0
			Total	24	100,0	100,0
	No EF	Válido	Ningún día	2	28,6	28,6
			4 días o más	5	71,4	71,4
			Total	7	100,0	100,0
Femenino	EF	Válido	1 día	2	10,5	10,5
			Entre 2 y 3 días	7	36,8	36,8
			4 días o más	10	52,6	52,6
			Total	19	100,0	100,0
	No EF	Válido	Ningún día	10	33,3	33,3
			1 día	3	10,0	10,0
			Entre 2 y 3 días	8	26,7	26,7
			4 días o más	9	30,0	30,0

Total	30	100,0	100,0	
-------	----	-------	-------	--

A partir de estos datos se puede señalar que hay una diferencia en cuanto al género en relación con esta variable. Los datos muestran que los hombres realizaban con más frecuencia actividad física antes del periodo de confinamiento. Sólo se ha dado el caso de 2 alumnos que no realizaban ningún tipo de actividad física y que pertenecían a otras menciones diferentes a la de educación física. Dentro de esta, prácticamente la mitad de los hombres realizaban actividad física entre 2 y 3 días a la semana y la otra mitad 4 o más días. Si lo comparamos con los valores obtenidos para las mujeres dentro de la mención de educación física, observamos que no hay tanta diferencia ya que estas también se reparten porcentualmente entre 2 y 3 días y 4 o más días a la semana. En cuanto a los datos sobre los alumnos de otras menciones, el 71,4 % de los hombres realizaban actividad física 4 o más días a la semana, lo cual es un alto porcentaje a pesar de no ser alumnos de la mención de educación física. Tanto en los alumnos y alumnas de la mención de educación física como en los alumnos del resto de menciones, el mayor porcentaje de cada uno se encuentra en la franja de 4 o más días de actividad física a la semana antes del confinamiento. A diferencia de esto, el grupo de mujeres del resto de menciones presentan porcentajes distintos, siendo el más alto de ellos el relacionado con la inactividad física. Al menos 1/3 de estas no realizaban actividad física antes del confinamiento aunque el número de mujeres de otras menciones que realizaban estas actividades entre 2 y 3 días y 4 o más días sigue siendo alto. Lo que hace que se note la diferencia con el resto de participantes es que de los 80 sujetos que han tomado parte en la investigación, 30 de ellos son mujeres de otras menciones, siendo así el número más alto en relación con los demás. A partir de lo analizado en este apartado se puede señalar que la inactividad física se nota principalmente en el grupo de mujeres de las otras menciones. No obstante, ambos géneros presentan altos porcentajes en la práctica de actividad física al menos 2 o 3 días a la semana antes del confinamiento, independientemente de la mención que cursen. Lo cual indica que los alumnos del último curso de Magisterio Primaria realizaban habitualmente actividades físicas hasta antes de la cuarentena.

A continuación se han comparado los datos con los obtenidos respecto a la frecuencia de actividad física durante el confinamiento para señalar las posibles diferencias:

Frecuencia de actividad física en una semana de confinamiento

Género del participante	Mención del participante		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado	
Masculino	EF	Válido	Ningún día	1	4,2	4,2	4,2
			1 día	2	8,3	8,3	12,5
			Entre 2 y 3 días	5	20,8	20,8	33,3
			4 o más días	16	66,7	66,7	100,0
			Total	24	100,0	100,0	
	No EF	Válido	Ningún día	1	14,3	14,3	14,3
			Entre 2 y 3 días	1	14,3	14,3	28,6
			4 o más días	5	71,4	71,4	100,0
			Total	7	100,0	100,0	
			Femenino	EF	Válido	1 día	1
Entre 2 y 3 días	4	21,1				21,1	26,3
4 o más días	14	73,7				73,7	100,0
Total	19	100,0				100,0	
No EF	Válido	Ningún día				2	6,7
		1 día		5	16,7	16,7	23,3
		Entre 2 y 3 días		2	6,7	6,7	30,0
		4 o más días		21	70,0	70,0	100,0
		Total		30	100,0	100,0	

El primer dato a destacar es el claro descenso en lo referido a la inactividad física. Antes del periodo de confinamiento había 12 participantes que no realizaban actividad física ningún día. Durante el confinamiento, este número ha bajado hasta los 4, repartiéndose entre ambos géneros y entre la mención de educación física y el resto de menciones. En lo que respecta a los datos del género masculino, el número de alumnos de la mención de educación física que realiza actividad física entre 2 y 3 días

por semana durante el confinamiento ha descendido en comparación con antes de este periodo. No obstante, esto no quiere decir que estos alumnos realicen ahora menos actividad física sino que muchos de estos alumnos que la realizaban entre 2 y 3 días, han pasado ahora a realizarla 4 o más días, como se puede observar en el aumento de alumnos en esta última franja. A diferencia de estos, los alumnos del resto de menciones presentan una frecuencia similar a la analizada antes del confinamiento, con la diferencia de que pasa de haber 2 alumnos que no realizaban actividad física antes de la cuarentena a haber sólo 1 alumno en esta franja (el otro ha señalado realizar actividad física entre 2 y 3 días a la semana).

Centrándonos ahora en el género femenino, cabe destacar que las alumnas de la mención de educación física presentan un ligero aumento de la actividad física durante este confinamiento. Así pues, el número de alumnas que realizan actividad física entre 2 y 3 días a la semana disminuye ligeramente en favor del número de alumnas que la realizan 4 o más días a la semana durante el confinamiento, el cual aumenta. Por otra parte, se presenta una mejoría en relación con la inactividad física de las alumnas de otras menciones diferentes a la de educación física ya que pasa de haber 10 chicas que no practicaban actividad física antes del confinamiento a haber sólo 2 durante este. La cifra de chicas que realizan estas actividades 1 día a la semana también aumentan ligeramente pero sobretodo destaca el enorme aumento en la franja de 4 o más días a la semana de actividad física, en donde se pasa de 9 chicas a 21.

Una vez analizados estos datos se puede señalar la alta frecuencia de actividad física por parte de todos los participantes, sin distinción alguna de género o mención. Se observa cómo antes del periodo de confinamiento los alumnos de la mención de educación física realizaban con bastante frecuencia actividades físicas, siendo ligeramente mayor en hombres que en mujeres. Por su parte, el alumnado del resto de menciones también realizaba actividad física pero con una frecuencia menor, siendo también en este caso ligeramente mayor en hombres que mujeres. Durante el periodo de confinamiento, muchos alumnos han aprovechado para realizar con más frecuencia actividad física en sus casas como se muestra en las tablas analizadas. El ejemplo se ve muy claro en los alumnos de las menciones distintas a educación física, en donde el aumento de ejercicios ha sido más notable. Sin embargo, la frecuencia de actividad física por parte de los alumnos de la mención de educación física se ha mantenido constante con ligeros aumentos (por parte del género femenino sobretodo) aunque ya era una frecuencia bastante alta antes del confinamiento. La diferencia entre el género

masculino y el femenino se ha mantenido prácticamente igual, siendo la frecuencia ligeramente superior en los hombres. No obstante, es un hecho el aumento del ejercicio físico por parte del género femenino durante el confinamiento. Además, el mantenerse activo está siendo de gran ayuda para pasar el confinamiento ya que les ayuda a desconectar de sus preocupaciones y rutinas además de gestionar las emociones en un periodo difícil como lo es la cuarentena.

Esto se corresponde con los datos que han arrojado numerosos estudios realizados acerca de la práctica de actividad física por sexos en los cuales el porcentaje de hombres que realizaban actividad física era superior al de mujeres. Así pues, el porcentaje de hombres que realizaban actividad física al menos 1 día por semana antes del confinamiento es del 93,5 % mientras que para las mujeres es del 79,6 %. Sin embargo durante el confinamiento el porcentaje de hombres que realizan actividad física se ha mantenido igual mientras que el de mujeres ha aumentado hasta el 96 %. No obstante cabe recordar que los sujetos que han participado en esta investigación son sólo una muestra de 80 personas, por lo que no es de carácter general. Además a esto hay que sumarle el dato de que el número de mujeres que han participado en el cuestionario es mayor al de hombres, por lo que las diferencias en porcentajes son en realidad menores si las traducimos al número de personas.

8.3.2 En relación con el tipo de ejercicio

Al hablar de la actividad física entre sexos, siempre se ha mantenido la creencia de que el género femenino desarrolla la flexibilidad más que los hombres, que a diferencia de estas primeras, se centran en ejercicios de fuerza y resistencia. Para comprobar esta hipótesis se ha procedido a analizar los datos referentes a ambos sexos en relación con la variable tipo de ejercicio (aeróbico, flexibilidad, fuerza y resistencia, otros):

Tipos de ejercicios

Género del participante	Mención del participante		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Masculino	EF	Válido	0	1	4,2	4,2
		Aeróbicos		3	12,5	16,7
		Fuerza y resistencia		17	70,8	87,5

			Otros	3	12,5	12,5	100,0
			Total	24	100,0	100,0	
	No EF	Válido	0	1	14,3	14,3	14,3
			Aeróbicos	2	28,6	28,6	42,9
			Fuerza y resistencia	4	57,1	57,1	100,0
			Total	7	100,0	100,0	
Femenino	EF	Válido	Aeróbicos	9	47,4	47,4	47,4
			Flexibilidad	1	5,3	5,3	52,6
			Fuerza y resistencia	7	36,8	36,8	89,5
			Otros	2	10,5	10,5	100,0
			Total	19	100,0	100,0	
	No EF	Válido	0	1	3,3	3,3	3,3
			Aeróbicos	17	56,7	56,7	60,0
			Flexibilidad	4	13,3	13,3	73,3
			Fuerza y resistencia	7	23,3	23,3	96,7
			Otros	1	3,3	3,3	100,0
			Total	30	100,0	100,0	

Al analizar estos datos aparecen diferencias significativas entre ambos sexos. En primer lugar hay que destacar que haya más hombres en comparación con mujeres que no practiquen ningún tipo de actividad física y, por lo tanto, ningún ejercicio de los analizados. Así, los hombres se centran en la práctica de ejercicios en relación con la fuerza y la resistencia, y en menor medida, en la práctica de actividades aeróbicas. Sin embargo, las mujeres se centran mucho más en las actividades aeróbicas, sobretodo por parte de las menciones distintas a educación física. A diferencia de los hombres, las mujeres también realizan ejercicios de flexibilidad en menor medida y además hay un buen número de estas que practican actividades de fuerza y resistencia, por lo que en este género se presenta una mayor variabilidad en el tipo de ejercicio practicado. Esto entra en consonancia con los estudios que señalan que los hombres tienen más habilidad y predisposición para ejercicios en los que se desarrolla la fuerza. Por su parte, las mujeres tienen mejores cualidades para actividades en las que se desarrolla la flexibilidad y el equilibrio. Sin embargo esto no impide que ambos sexos puedan realizar el mismo tipo de ejercicio tal y como reflejan los datos de la tabla, en

los que se puede observar la práctica de algunas mujeres de ejercicios de fuerza y resistencia y la práctica de ejercicios aeróbicos por parte del género masculino.

La práctica de este tipo de ejercicios por parte del género femenino hace que desarrollen más íntegramente su condición física al no centrarse sólo en un tipo. Por este motivo, las mujeres presentan una mayor flexibilidad que los hombres, los cuales sin embargo presentan una mayor dominancia y control en el ejercicio de la fuerza y resistencia.

8.4 Otras diferencias

8.4.1 Influencia de la estructura familiar en la realización de actividad física durante el confinamiento

En este apartado se analiza la relación de la estructura familiar del alumnado participante en la investigación con la realización de la actividad física, más concretamente con la presencia o no de compañía durante la práctica de esta:

Realización de la actividad física

Estructura familiar		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Vivo sólo	Válido 0	1	33,3	33,3	33,3
	Sólo	2	66,7	66,7	100,0
	Total	3	100,0	100,0	
Vivo con mi pareja	Válido Sólo	3	60,0	60,0	60,0
	En compañía	2	40,0	40,0	100,0
	Total	5	100,0	100,0	
Vivo con familiares	Válido 0	2	2,8	2,8	2,8
	Sólo	56	77,8	77,8	80,6
	En compañía	14	19,4	19,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

El 90 % de los participantes residen en su vivienda con familiares mientras que el 6,3 % lo hacen en compañía de su pareja. Cabe destacar el bajo porcentaje, alrededor del 3,7 %, de alumnos que viven solos sin ningún tipo de compañía. Todos estos últimos además, tienen edades comprendidas entre los 21 y los 24. En este apartado cabe señalar la práctica de actividad física en compañía por parte de los alumnos que viven con familiares o con su pareja. Lo más normal es que al vivir sólo, se realice también de forma individual este tipo de actividades pero dado el contexto de confinamiento actual se debería ver un aumento de la práctica de actividad física en compañía debido a los numerosos beneficios. Esta compañía no tiene porque ser presencial ya que como se ha mencionado anteriormente existen diversas aplicaciones para realizar actividad física de forma online con amigos u otras personas. Del total de alumnos que viven acompañados, más del 20 % realizan actividad física en compañía durante el confinamiento. Este último dato cobra más relevancia al contextualizarlo en la situación social actual (cuarentena), en la que sólo se puede realizar ejercicios físicos en casa sin salir al exterior.

8.4.2 Influencia de las horas de sueño en la frecuencia de la práctica de actividad física durante el confinamiento

En este apartado se analiza la hipótesis de que dependiendo de las horas de sueño y de descanso por parte del alumnado, este realiza actividad física con más o menos frecuencia:

Frecuencia de actividad física en una semana de confinamiento

Horas de sueño durante el confinamiento		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de 7	Válido	Ningún día	1	6,3	6,3
		1 día	4	25,0	31,3
		Entre 2 y 3 días	2	12,5	43,8
		4 o más días	9	56,3	100,0
		Total	16	100,0	100,0
Entre 7 y 9	Válido	Ningún día	1	1,9	1,9

		1 día	3	5,7	5,7	7,5
		Entre 2 y 3 días	10	18,9	18,9	26,4
		4 o más días	39	73,6	73,6	100,0
		Total	53	100,0	100,0	
Más de 9	Válido	Ningún día	2	18,2	18,2	18,2
		1 día	1	9,1	9,1	27,3
		4 o más días	8	72,7	72,7	100,0
		Total	11	100,0	100,0	

Al analizar los datos de la tabla anterior se observan diferencias significativas en relación con la actividad física dependiendo de las horas de sueño durante el confinamiento. Así pues, se observa que de los alumnos que duermen menos de 7 horas de media a la semana durante el confinamiento, alrededor del 56 % realizan actividad física 4 días o más a la semana. También se reparten en la franja de 1 día a la semana de actividad física. Por su parte, el porcentaje referido a la práctica de actividad física entre 2 y 3 días es bastante bajo. Sólomente hay 1 alumno que duerme menos de 7 horas al día durante el confinamiento y que no realiza actividad física ningún día, dato destacable ya que no alcanza las horas de sueño al día recomendadas por expertos. Sí que se observa un aumento de la frecuencia de actividad física al aumentar también las horas de sueño. Entre los alumnos que descansan entre 7 y 9 horas de media, el porcentaje de estos que realizan actividad física 4 o más días a la semana aumenta considerablemente hasta el 73,6 %. También aumenta el porcentaje con respecto a la práctica de actividad física entre 2 y 3 días a la semana ya que pasa del 12,5 % al 18,9 %. En relación con esto, hay un descenso porcentual respecto a la franja de alumnos que realizan actividad física sólo 1 día a la semana. Además, sigue habiendo 1 alumno que no realiza actividad física ningún día, por lo que a pesar de aumentar las horas de sueño y de descanso, la inactividad física se mantiene constante entre estos alumnos.

Cabe destacar el caso de los alumnos que duermen más de 9 horas durante el confinamiento, los cuales se presupone que al descansar más, estarán mejor preparados para realizar la actividad física con más frecuencia. Al analizar los datos obtenidos se observa que ocurre justo lo contrario ya que por ejemplo el porcentaje

referido a los alumnos que practican actividad física 4 o más días a la semana es ligeramente inferior a los alumnos que descansan entre 7 y 9 horas. Este dato no es muy significativo ya que la diferencia no es muy alta pero esto cambia al comparar las otras franjas. Entre los alumnos que descansan más de 9 horas no hay ninguno que realice actividad física entre 2 y 3 días a la semana, la cual es la media recomendada por estudios acerca de los hábitos deportivos y de la actividad física en adultos. Además de esto, el número de alumnos que no realizan actividad física ningún día a la semana aumenta en relación con los alumnos que descansan menos de 7 horas y entre 7 y 9 horas.

Teniendo en cuenta estos datos se puede señalar que a medida que las horas de sueño aumentan, la frecuencia en la práctica de actividad física también aumenta pero hasta cierto límite, a partir del cual dicha frecuencia disminuye. A partir de esto se puede establecer la franja de 7 a 9 horas de sueño la recomendada para la práctica deportiva o la realización de actividad física con una buena frecuencia. Al disminuir las horas de sueño se realiza menos actividad física pero al aumentar y descansar en exceso, también.

9. DISCUSIÓN

En la presente investigación se confirma el aumento de actividad física durante el confinamiento por parte de los alumnos del último curso de Magisterio Primaria de la facultad de educación de la universidad de Zaragoza. Asimismo, se confirma también la diferencia significativa entre los alumnos de la mención de educación física y los alumnos del resto de menciones en relación con la frecuencia de actividad física antes del confinamiento. Con esto se quiere decir que esta diferencia no se debe al azar sino que es estadísticamente significativa, ya que es mayor de lo esperable que ocurra al azar. No obstante, estas diferencias significativas entre los dos grupos de menciones desaparecen durante el periodo de confinamiento, ya que los alumnos de la mención de educación física mantienen la alta frecuencia de actividad física, mientras que el resto de menciones aumentan esta frecuencia.

Cabe destacar que esta investigación está basada sobre un contexto o situación muy reciente y actual como lo es el confinamiento a causa del Covid-19. Debido a esto, no

existen muchas investigaciones o estudios acerca del tema tratado ya que se están realizando actualmente para poder presentarlos en un futuro. En relación con esto, no se puede establecer una discusión referente a las diferencias obtenidas entre los alumnos de menciones ya que solo se cuenta con los resultados analizados en el anterior apartado de la investigación realizada.

No obstante, muchos autores recomiendan la realización de actividad física en periodos de aislamiento social, entendiéndose este último como una situación excepcional. Así pues, la actividad física es muy recomendable en poblaciones específicas como por ejemplo en presos (Arana, P., Uriarte, M., & Bravo-Cucci, S., 2018), en pacientes con enfermedades psiquiátricas (Loh et al., 2015) e incluso en niños que se encuentran en una situación vulnerable en albergues o casas de acogida (Elkassas y Ziade, 2017).

Estos autores señalan la dificultad para establecer el espacio adecuado para llevarla a cabo, así como la falta de conocimiento sobre qué ejercicios o movimientos realizar. Esto último se podría relacionar de cierta forma con los resultados analizados en esta investigación, en referencia a la diferencia de conocimientos que tienen adquiridos los alumnos de la mención de educación física, en relación con los del resto de mención.

En este sentido, cabe destacar también la estrecha relación existente entre un periodo de aislamiento y la aparición de problemas de salud mental como por ejemplo la ansiedad, la depresión o diferentes trastornos del sueño. Esta relación ya ha sido estudiada por varios investigadores, llegando a señalar que “a mayor tiempo una persona está en aislamiento, las consecuencias del desorden psicológico son mayores” (Hawkey & VanderWeele, 2011, p.230-231). Hay que señalar también que los efectos del aislamiento social se vuelven especialmente problemáticos en ciertas personas, ya que al entrar en este periodo, las rutinas diarias se suspenden de manera repentina y se requiere incluir nuevos comportamientos a consecuencia del contexto.

Por su parte, sí que se puede realizar una breve discusión acerca de las diferencias encontradas en relación con el género, ya que existen algunos estudios acerca de la actividad física y el deporte según el género masculino o femenino. En primer lugar, el aumento de actividad física ha sido más notable en las mujeres, ya el porcentaje respecto a las que no realizaban actividad física antes de la cuarentena ha disminuido considerablemente. Esto coincide con los recientes estudios que han puesto de manifiesto el aumento de la práctica de ejercicio entre las mujeres durante el

confinamiento. Así pues, una encuesta llevada a cabo por la empresa MAMIfit (2020) ha revelado que antes de la pandemia, una de cada cuatro mujeres entre 20 y 45 años no hacía ningún tipo de actividad física en toda la semana, mientras que durante el confinamiento, esa cifra ha bajado hasta representar a una de cada diez mujeres.

También los resultados obtenidos acerca de la diferencia en relación con la frecuencia entre hombres y mujeres de actividad física corresponden con los estudios realizados en los que se señala una diferencia porcentual entre los hombres que realizan ejercicio físico y las mujeres que también lo realizan. Así pues, según la Encuesta de Hábitos Deportivos en España (Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, 2015), alrededor del 60 % de los hombres realizan deporte en algún momento (incorporando a todos lo que realizan deporte, sea cual sea la frecuencia), mientras que en el caso de las mujeres el porcentaje se sitúa alrededor del 48 %. Esto se confirma con el análisis realizado de los resultados obtenidos para antes del confinamiento, en donde el porcentaje de hombres que realizaban actividad física era claramente superior al porcentaje de mujeres. Sin embargo, durante el periodo de confinamiento se han igualado estos porcentajes ya que el porcentaje referente a los hombres se ha mantenido constante mientras que el de las mujeres ha experimentado un importante aumento hasta igualarse ambos. De esta forma, los resultados obtenidos se corresponden con el estudio realizado sobre la actividad física en universitarios argentinos (Laiño, A., Márquez, S., Pérez, G. y Zelarayán, J., 2014), en donde se obtuvo un porcentaje mayor en el género masculino que en el femenino.

Atendiendo a la inactividad física, se confirma el alto número de personas que no realiza actividad física habitualmente, ya que antes del confinamiento el porcentaje resultante era bastante significativo. A esto ha hecho referencia el estudio llevado a cabo en el artículo “Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants”, para la revista *The Lancet* (Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C., 2018), en el cual se analizó la prevalencia de inactividad física de casi dos millones de personas en 168 países, resultando que una de cada cuatro personas no llegaba a la actividad física mínima recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En lo referente a los motivos de realización de la actividad física durante el periodo de confinamiento, los alumnos destacan el mantenimiento de la salud física y mental a través del ejercicio. Esto coincide con las declaraciones realizadas por el profesor Sebastián Mas, el cual señala que la actividad física es clave en jóvenes y adultos para controlar el peso, además de aportar numerosos beneficios como ayudar a gestionar el estrés o liberarse y relajarse, aspectos señalados también por los encuestados en esta investigación. Además, se relaciona con los beneficios de la práctica de actividad física señalados por García, E. (2013), citando a la 8ª edición de la guía para la prescripción de ejercicio del American College of Sports Medicine (2010), entre los cuales destacaba el descenso en la probabilidad de padecer enfermedades mentales como ansiedad o depresión, más concretamente en periodos de aislamiento prolongado como es este caso.

Por otra parte, destacar también la diferencia entre géneros a la hora de realizar diferentes tipos de ejercicios. El porcentaje de mujeres que realizan ejercicios aeróbicos y de flexibilidad es claramente mayor al de hombres, lo que coincide con las ideas expuestas por varios especialistas, entre ellos Ainhoa Velasco, licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, la cual señala una diferencia entre los hombres y las mujeres en cuanto a la cantidad de fibras musculares, teniendo estas últimas una menor cantidad. Por este motivo, recomienda la práctica de ejercicios de fuerza y resistencia de las mujeres para desarrollar este tipo de fibras. También plantea como causa principal de que les resulte más difícil a las mujeres ganar masa muscular el que produzcan una cantidad de testosterona inferior a la de los hombres.

En lo relacionado con las diferencias entre menciones, los resultados coinciden con lo reflejado en el estudio acerca de la actividad física en universitarios argentinos (Laíño, A., Márquez, S., Pérez, G. y Zelarayán, J., 2014). El porcentaje de alumnos de educación física que realizan actividad física a un nivel más alto (o con más frecuencia) es superior al resto de menciones. No obstante, más de la mitad están en la media o por encima de esta en lo referente a las recomendaciones de actividad física de diferentes organizaciones.

También coinciden los resultados con las recomendaciones señaladas por la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos (2016), en las cuales establecían la

franja de 7 a 9 horas como la óptima para alumnos universitarios de estas edades. La mayoría de los participantes que se encuentran en esta franja, realizan actividad física con una frecuencia media como mínimo, por lo que verifica la influencia de las horas de sueño en la práctica de la actividad física. No obstante, como remarcan en este estudio también, por debajo o por encima de esta franja de horas no es muy recomendable pero no tiene por qué acarrear problemas o dificultades obligatoriamente, como puede verse en los resultados obtenidos en los cuales hay alumnos que se encuentran en esta situación antes o durante el confinamiento y sin embargo realizan actividad física con una frecuencia media.

Por lo tanto, se puede confirmar la afirmación de la OMS (2014), por la cual la cantidad de actividad física que se realiza es un factor que determina de cierta forma las horas de sueño y de descanso. Así pues, los sujetos que se encuentran entre las 7 y las 9 horas realizan actividad física con más frecuencia que los de las otras franjas.

También se obtienen resultados que concuerdan con las recomendaciones de la OMS (2010) acerca de las actividades físicas vigorosas y moderadas, en las cuales se destacaba una práctica con más frecuencia para las moderadas, ya que exigen menos esfuerzo y por lo tanto, menos descanso entre su práctica. El porcentaje obtenido de alumnos que realizan actividades físicas moderadas es muy superior al de actividades físicas vigorosas o intensas.

10. CONCLUSIONES

En primer lugar, queda demostrado el aumento de la frecuencia de la actividad física durante el periodo de confinamiento. Respecto a esto, se ha podido constatar que los alumnos de la mención de educación física realizan con más frecuencia actividad física que el resto de menciones durante una situación de desarrollo normal y habitual. Bien es cierto que la diferencia en cuanto a esta frecuencia en relación con el resto de menciones disminuye considerablemente durante el confinamiento.

Además, los alumnos de la mención de educación física tienen un nivel de conocimiento respecto a la realización de la actividad física superior al resto de menciones, lo cual se manifiesta en que sean más independientes a la hora de llevar a

cabo estas actividades sin tener que usar fuentes de dirección como lo pueden ser las plataformas de vídeos o las redes sociales. El uso de estas, a su vez, ha experimentado un aumento durante el periodo de confinamiento ya que cuentan con un acceso fácil y sólo se requiere conexión a internet.

Los alumnos de educación física manifiestan con mayor medida la práctica de ejercicios centrados en la fuerza y la resistencia mientras que los alumnos del resto de menciones se centran más en las actividades aeróbicas y de flexibilidad.

El porcentaje de hombres que realizan algún tipo de actividad física durante una semana habitual es superior al porcentaje de mujeres. No obstante, el porcentaje de mujeres experimenta un notable crecimiento durante el periodo de confinamiento hasta alcanzar al de los hombres, el cual se mantiene constante.

Al igual que pasaba con los dos grupos (mención de educación física y el resto) respecto a la tipología de ejercicio que realizaban durante la cuarentena, también existen diferencias claras entre los dos géneros. Así, los hombres se centran más en ejercicios de fuerza y resistencia mientras que las mujeres lo hacen en ejercicios aeróbicos y de flexibilidad, además de combinar algunos de ellos.

En relación con los motivos para la práctica de actividad física durante el confinamiento, casi todos los encuestados se justifican en el mantenimiento del bienestar físico y mental durante este confinamiento, aspecto clave en contextos como el mencionado. Unos pocos alumnos señalan como motivo principal el aburrimiento y el tener más tiempo libre, por lo que quizás estos alumnos desconozcan los beneficios de realizar actividad física, no sólo durante el confinamiento sino con carácter habitual. Para ayudar a estos alumnos se propone desde esta investigación promover la práctica de actividad física, así como todo lo relacionado con ella como pueden ser los beneficios, limitadores, posibilidades, etc, durante el proceso de enseñanza y aprendizaje que experimenta cada sujeto desde sus inicios en la educación infantil y primaria.

Los alumnos que alcanzan las horas mínimas de sueño recomendadas durante el periodo de confinamiento, realizan con mayor frecuencia actividad física durante el mismo periodo. Por su parte, los que no las alcanzan o bien las superan en exceso,

no llegan al mínimo de actividad física recomendado por la OMS o sí que llegan pero la realizan con una frecuencia menor que los primeros.

En esta investigación han participado una muestra de 80 estudiantes del último curso de magisterio, por lo que no representa a todas las personas de la misma edad a nivel global. No obstante, estos participantes han sido suficientes para cumplir con el objetivo principal planteado al comienzo de esta investigación ya que se hablaba de los alumnos de 4º curso de Magisterio Primaria.

Con este estudio se quiere sugerir, no sólo a los alumnos de último curso sino a todas las personas independientemente de su edad, a realizar actividad física con una mayor frecuencia y así alcanzar el tiempo mínimo establecido por la OMS. Son muchos los beneficios que se obtienen de su práctica y mucho más durante este periodo de confinamiento que nos ha tocado vivir en primera persona. Nos ayuda a mejorar la resistencia cardio - respiratoria, nuestro aparato locomotor, nuestra memoria y coordinación así como varias mejoras de carácter psicológico. Además, aunque no se haya planteado en el cuestionario utilizado, sería buena idea indagar más profundamente sobre algunos aspectos de esta investigación. Los resultados que se obtengan pueden ser relevantes ya que al no haber demasiados estudios acerca del periodo de confinamiento, puede servir como base a más de uno para continuar el estudio de la actividad física.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Capas-c | sport. (2020). Recuperado 19 Abril 2020, de <https://capas-c.eu/>

Aibar, A., Perez-Ordas, R., & Estrada, S. (2019). *Promoción de la actividad física para la salud en la escuela. Formación teórica y práctica*. Recuperado de <https://www.researchgate.net/publication/336588893>

Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D (2005). *Definitions: Health, fitness and physical activity*. President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest. (p.1-9). Recuperado de <https://eric.ed.gov/?id=ED470696>

Wilmore JH, Costill DL (1995). *Exercise Standards. Physiology of Sport and Science*. Champaign AHA Medical/Scientific Statement.Circulation; Vol 91:pag 580-615

U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Cap 2, pag 11-20. Recuperado de <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/406551#:~:text=This%20report%20assesses%20the%20role,and%20depression%3B%20contributes%20to%20the>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077-e1086. [https://doi.org/10.1016/s2214-109x\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/s2214-109x(18)30357-7)

García Cantó, E. y Pérez-Soto, J. (2013). Beneficios asociados a la práctica de actividad físico-deportiva: Nuevos estudios.. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*. 5. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/286460043_Beneficios_asociados_a_la_practica_de_actividad_fisico-deportiva_nuevos_estudios

Pérez Muñoz, S., Muñoz, R., Sánchez, A. y Rodríguez Cayetano, A. (2015). Beneficios y riesgos asociados en la actividad física para la salud. EFDEPORTES. N° 208. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/321443688_BENEFICIOS_Y_RIESGOS_A_SOCIADOS_EN_LA_ACTIVIDAD_FISICA_PARA_LA_SALUD

Sanz, D. (2017). Niveles de actividad física moderada-vigorosa de adolescentes del municipio de Soria. *Sportis Sci J*, 3 (1), 100-122 . DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2017.3.1.1738>

Informe sobre la salud en el mundo, 2002: Reducir los riesgos y promover una vida sana. Ginebra, Organización Mundial de la Salud, (2002). Recuperado de https://www.who.int/whr/2002/en/whr02_es.pdf?ua=1

Zamarripa-Rivera, J. I., Ruiz-Juan, F., López-Walle, J. M. A., y Fernández, R. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, México). *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 7(14), 3-12. Recuperado de: <http://www.cepcuevasolula.es/espiral>.

El-Kassas G, Ziade F. The Dual Burden of Malnutrition and Associated Dietary and Lifestyle Habits among Lebanese School Age Children Living in Orphanages in North Lebanon. *J Nutr Metab*. 2017;2017:4863431. Doi:10.1155/2017/4863431

Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>

VanderWeele TJ, Hawkley LC, Thisted RA, Cacioppo JT. A marginal structural model analysis for loneliness: Implications for intervention trials and clinical practice. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*. 2011;79:225–235. <https://doi.org/10.1037/a0022610>

García, S. (2018) Consecuencias de dormir poco. Madrid, España: Recuperado de: <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2018/02/16/consecuencias-dormir-161347.html>

Fernando Rodríguez R., Jorge Gálvez C., Luis Espinoza O. y Norman MacMillan K. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Chilena de Nutrición*, Vol. 38, (Nº4) (p.458-465). Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/469/46922443009.pdf>

Laíño, A., Márquez, S., Pérez, G. y Zelarayán, J. (2014). Actividad física y hábitos de salud en estudiantes universitarios argentinos. *Revista Nutrición Hospitalaria*, Vol. 30, (Nº4) (p.896-904). Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v30n4/26originaldeporteyejercicio01.pdf>

Arana, P., Uriarte, M. y Bravo-Cucci, S. (2018). Sports practice as an effective measure for the prevention and treatment of chronic illnesses in prison. *Journal of Human Sport and Exercise*, Vol. 13, (Nº4), (p.963-965). doi: <https://doi.org/10.14198/jhse.2018.134.21>

12. ANEXOS:

Cuestionario elaborado para la presente investigación (Anexo I) :

- **Sexo:** Masculino Femenino Otros

- **Edad:**

- **Mención:**

- **Estructura familiar:**

Vivo solo

Vivo con mi pareja

Vivo con mi familia (padres, tíos, abuelos, etc)

- Resido en:

Vivienda colectiva (piso, apartamento, ático, dúplex, etc)

Vivienda unifamiliar (villa, chalet, bungalow, etc)

¿Cuántas horas sueles dormir aproximadamente durante el desarrollo normal del curso?

Menos de 7 horas

Entre 7 y 9 horas

Más de 9 horas

¿Cuántas horas sueles dormir aproximadamente durante el periodo de confinamiento?

Menos de 7 horas

Entre 7 y 9 horas

Más de 9 horas

En una semana habitual, ¿con que frecuencia sueles hacer Actividad Física?

Ningún día 1 día Entre 2 y 3 días Más de 4 días

En una semana de confinamiento, ¿con qué frecuencia sueles hacer Actividad Física?

Ningún día 1 día Entre 2 y 3 días Más de 4 días

¿Cuántas horas a la semana dedicas a realizar actividad física a una intensidad MODERADA durante el confinamiento?

(Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y te hacen respirar algo más rápido de lo normal como por ejemplo andar rápido, cargas inferiores a 20kg, etc.)

Suelo dedicar horas a la semana a realizar actividades moderadas
Ninguna actividad física moderada (marcar si no se realiza ninguna)

Si realizas actividades moderadas ¿De qué tipo son?

Dirigidas (pasar a la pregunta 12) No dirigidas (pasar a la pregunta 13)

Si las actividades físicas moderadas son dirigidas ¿Cual es la fuente de consulta?

Redes sociales
Plataforma de videos (youtube, etc)
Otras personas

Si las actividades físicas moderadas no son dirigidas ¿Por qué motivo?

Porque no tengo acceso a internet
Porque tengo conocimientos suficientes para hacerlo por mi cuenta
Porque me es más cómodo
Porque no me gusta

¿Cuantás horas a la semana dedicas a realizar actividad física a una intensidad VIGOROSA durante el confinamiento?

(Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte e intenso y te hacen respirar mucho más rápido de lo normal como por ejemplo footing, aerobic, cargas superiores a 20kg, etc.)

Suelo dedicar horas a la semana a realizar actividades vigorosas
Ninguna actividad física vigorosa (marcar si no se realiza ninguna)

Si realizas actividades vigorosas ¿De qué tipo son?

Dirigidas (pasar a la pregunta 16) No dirigidas (pasar a la pregunta 17)

Si las actividades físicas vigorosas son dirigidas ¿Cual es la fuente de dirección?

Redes sociales

Plataforma de videos (youtube, etc)

Otras personas

Si las actividades físicas vigorosas no son dirigidas ¿Por qué motivo?

Porque no tengo acceso a internet

Porque tengo conocimientos suficientes para hacerlo por mi cuenta

Porque me es más cómodo

Porque no me gusta

¿Haces actividad física sólo o en compañía?

Solo

En compañía

¿Crees que tu condición física es adecuada?

(Hace referencia al estado del cuerpo de una persona para realizar la actividad física diaria o el trabajo diario con efectividad y vigor)

Sí

No

NS/NC

¿Por qué motivo realizas actividad física durante la cuarentena?

Porque me aburro y tengo más tiempo

Porque quiero mantener mi salud física y mental (mantenerse a tono)

Porque me lo ha recomendado el médico (problemas de salud)

Otros (nombrar cuales)

¿Qué tipo de ejercicios son los que realizas habitualmente durante la cuarentena?

Ejercicios aeróbicos (andar, zumba, danza, máquina elíptica, etc.)

Ejercicios de flexibilidad (estiramientos, yoga, taichí, pilates, etc.)

Ejercicios de fuerza y resistencia (barras, pesas, discos, mancuernas, etc.)

Otros (nombrar cuales)

(Anexo II)

My Physical Activity Diary

Week: _____ Month: _____

Monday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Tuesday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Wednesday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Thursday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Friday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Saturday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Sunday		
Time of Day	Description of Activity (Type and Intensity Level)	Duration

Notes:

Learn more at https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html



Physical Activity Diary (Plantilla) (Centers for Disease Control and Prevention)