



Universidad
Zaragoza

Trabajo fin de grado

Estudio a partir del nivel de actividad física y hábitos saludables en un alumno de tercer ciclo de educación primaria.

Autor:

Paula Azcón Aniés

Director:

Juan Azpiroz

Universidad de Zaragoza: Facultad de ciencias Humanas y de la Educación (Huesca)

2023

ÍNDICE

Resumen:.....	3
1. Introducción:	3
2. Marco teórico.....	4
2.1 Concepto de salud.....	4
2.3 Actividad física y ejercicio físico	6
2.5 Beneficios de la práctica de actividad física	7
2.6 Recomendaciones sobre la práctica de AF.....	8
2.7 La educación física en el contexto escolar	9
2.8 Estrategias didácticas para el tratamiento de la condición física salud.....	11
3. Contextualización y descripción del caso.....	14
3.1 Objetivos e hipótesis	14
3.2 Metodología	15
3.3 Instrumento.....	15
3.4 Análisis de resultados.....	17
3.4.1. Alumnado	17
3.4.2 Profesorado.....	23
4. Propuesta de intervención.....	26
4.1 Primer ciclo:.....	26
4.2 Segundo ciclo:	28
4.3 Tercer ciclo	29
4.4 Proyectos de centro	33
5. Discusión	34
6. Conclusiones.....	35
7. Bibliografía	35
8. Anexos:.....	38

Resumen:

La actividad física y los hábitos alimenticios saludables son dos aspectos importantes en la vida. El alumnado de educación primaria necesita trabajar estos dos pilares para obtener beneficios en su salud y bienestar. Con este trabajo nos planteamos tres objetivos: analizar si las estrategias que sigue el centro tienen una repercusión positiva en los niveles de AF, exponer diferentes propuestas que se podrían llevar a cabo con el fin de fomentar la práctica de actividad física (AF) y hábitos saludables desde la escuela y comprobar si el alumnado cumple con las recomendaciones de AF dadas por la OMS y si por lo general siguen una alimentación saludable. Para ello hemos utilizado una muestra de 59 alumnos de tercer ciclo de primaria y de 4 docentes del área de educación física pertenecientes a un centro educativo de Huesca (CEIP Alcoraz). Los resultados muestran, como la gran mayoría del alumnado cumple con las indicaciones de la OMS, pero sin embargo seguimos encontrándonos en una sociedad muy sedentaria fomentada por las nuevas tecnologías y los contenidos academicistas.

Palabras clave: Actividad física, hábitos alimenticios, educación primaria, alumnado, centro educativo, salud.

1. Introducción:

El hecho de llevarme a realizar el presente estudio es que cada vez son mayores los estilos de vida sedentarios en la población en general y en la población infantil y juvenil en particular, lo que supone un importante problema de salud pública en la que un 5% de la población mundial muere debido a la inactividad física. Actualmente, entre el 37% y el 40% de la población escolar española (niños y niñas respectivamente), siguen un patrón de insuficiente actividad física. Hecho que como futura docente de esta área me provoca importantes preocupaciones.

La práctica de actividad física y los hábitos saludables son dos de los principales factores que determinan el estilo de vida de una persona, así como su salud. La infancia y la adolescencia son periodos de vital importancia para abordar la conducta alimentaria y el sedentarismo, ya que los hábitos adquiridos en este período serán determinantes para la salud de los individuos en su vida adulta.

La actividad física, además tiene un papel clave para el desarrollo sostenible y el fomento de las ODS. Ya que sirve de facilitador para promover la paz y el respeto, respaldando también el empoderamiento de las mujeres y jóvenes, así como objetivos en materia de salud, educación e inclusión social.

Sin embargo, las actividades de ocio de los niños y niñas han cambiado de manera drástica en los últimos años. Antes, en la infancia se dedicaba la mayor parte del tiempo de ocio a jugar al aire libre, o realizar actividades de intensidad moderada que suponían un gasto energético (Caspersen, Powell y Christenson, 1985). En la actualidad la aparición de los

videojuegos, internet y redes sociales ha provocado que los niños dediquen mucho más de su tiempo libre a actividades de tipo sedentario.

Así pues, teniendo en cuenta la importancia del centro educativo en el desarrollo de hábitos saludables, el objetivo principal de este estudio fue describir los hábitos de actividad física y alimentación del alumnado de tercer ciclo de educación primaria de un colegio de Huesca para poder promover futuras iniciativas educativas en función de los resultados obtenidos.

Para el estudio y análisis de este trabajo, hemos contado con aportaciones de diferentes autores entre los que destacamos a López- Pastor, José Antonio Julián Clemente, Javier Zaragoza, Ángel Pérez-Pueyo, Hortiguera, Genérela, Delgado, Tercedor... entre otros. Gracias a sus estudios y aportaciones sobre la práctica de actividad física y los estilos de vida saludable.

2. Marco teórico

Tal como he indicado en el estado de la cuestión el presente TFG pretende analizar los niveles de actividad física y los hábitos saludables en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. De esta manera, creo menester atender en primera instancia a matizar el concepto de salud, que a su vez relacionare con la condición física y esta con las capacidades físicas orientadas a la salud. Para finalizar analizando diferentes estrategias de promoción de la salud desde los centros escolares.

2.1 Concepto de salud.

Es en 1948 cuando se definió el concepto de salud, enunciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien la define como “El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad”. Antes de esta definición, se consideraba sano al individuo que no presentaba molestias o síntomas, es decir, a quien estaba libre de una enfermedad visible.

Por tanto, podemos afirmar que existen múltiples factores, que dificultan o garantizan el completo estado de bienestar de las personas. Por ello, es necesario conocer estos factores con el fin de tenerlos presentes en el día a día y poder conseguir unos hábitos más favorables para nuestra salud. Estos factores, se definen como “determinantes de la salud” y según la OMS (1998) los define como “un conjunto de factores personales, sociales, políticos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones” A esta definición, la autora Moiso (2007) añade: “que comprenden los comportamientos y los estilos de vida saludables, los ingresos y la posición social, la educación, el trabajo y las condiciones laborales, el acceso a servicios sanitarios adecuados y los entornos físicos”

En conclusión, la salud no solo depende de la medicina sino también de las condiciones personales y contextuales en las que cada persona se encuentra inmersa.

2.2 Condición física

Según nos indica López-Pastor (2016), durante la segunda mitad del siglo XX, la educación física (E.F), se enfocaba principalmente en el rendimiento físico y deportivo, debido

a la repercusión que esta tenía en la sociedad. El objetivo principal que buscaba era orientar al alumnado hacia el entrenamiento de las capacidades física y las habilidades motrices, centrándose únicamente en los aspectos técnicos. Se realizaba a través del uso de metodologías directivas y analíticas, dirigido únicamente a la competición y al rendimiento deportivo.

Predominaba lo que Tinning (1996) define como “discursos de EF orientados al rendimiento”, definida por este como la capacidad que tiene un individuo para efectuar un trabajo físico o aguantar una sobrecarga.

En la actualidad, se entiende el concepto de condición física en un sentido más amplio y en gran medida relacionado con la salud. Surgiendo así el concepto de condición física orientado a la salud y que se define como “un estado caracterizado por la capacidad de realizar las actividades de la vida diaria con vigor y la demostración de rasgos y capacidades que están asociadas con un bajo riesgo de desarrollo prematuro de condiciones y enfermedades hipocinéticas”.

La condición física orientada al rendimiento era conceptualizada en tres componentes: la capacidad cardiorrespiratoria (CCR), la fuerza y la habilidad motriz. Actualmente, al hablarse de condición física relacionada con la salud los componentes que la configuran son: la capacidad cardiorrespiratoria, la fuerza y la resistencia muscular, la flexibilidad y la composición corporal (especialmente la adiposidad), y en niños, también la velocidad y la agilidad. (Martínez-Vizcaíno V et al, 2008)

Componentes de la Condición Física orientada a la Salud	
Morfológico	La masa corporal por altura (IMC) La composición corporal La distribución de la grasa subcutánea La grasa visceral abdominal La densidad ósea La flexibilidad
Muscular	La potencia La fuerza La resistencia a la fuerza
Motor	La agilidad El equilibrio La coordinación La velocidad de movimientos
Cardiorrespiratorio	Capacidad de ejercicio sub-máximo La potencia aeróbica máxima Las funciones cardíacas Las funciones respiratorias La presión sanguínea
Metabólico	La tolerancia a la glucosa La sensibilidad a la insulina El metabolismo de lípidos y lipoproteínas. Las características de oxidación de sustratos energéticos

Figura 1: Componentes de la condición física orientada a la Salud

No debemos olvidar que, aunque para algunos autores es muy dudoso que el ejercicio físico por debajo de lo recomendado consiga influir en la condición física, probablemente sí consiga influir en la autoestima, el rendimiento académico o la densidad ósea. (Martínez-Vizcaíno V et al, 2008)

2.3 Actividad física y ejercicio físico

Los términos actividad física y ejercicio físico suelen utilizarse de forma confusa; sin embargo, aunque sean variables estrechamente relacionadas, no deben utilizarse como sinónimos.

Se entiende por Actividad física (AF): “Todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía que dependerá de la masa muscular implicada, de las características de dicho movimiento, de la intensidad, duración y frecuencia de las contracciones musculares” (Caspersen, et al., 1985), otros autores como Devis (2000) la definen como “cualquier movimiento corporal intencionado, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”. Mientras que el ejercicio físico se define como la actividad física planificada, estructurada, sistemática y dirigida a la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la condición física. (Martínez-Vizcaino y Sánchez López, 2008)

La realización de estas actividades favorece el desarrollo personal ya que ayudan por ejemplo a tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, conocer el entorno que nos rodea, relacionarnos con otras personas, etc.

Otro aspecto para tener en cuenta es que la AF forma parte de la cultura del ser humano desde las actividades más frecuentes como por ejemplo andar, hasta otras menos frecuentes como las diferentes disciplinas deportivas y todas las personas la realizan ya sea de una u otra forma (López-Miñarro, 2009). Por tanto, para que una conducta sea considerada como AF, debe cumplir con unos determinados requisitos que son experiencia personal, movimiento corporal y práctica sociocultural (Devís, 2000).

2.4 Salud y actividad física.

La actividad física orientada a la salud o actividad física saludable es aquella que se realiza con las características de frecuencia, duración e intensidad necesarias para promover o mejorar la salud, según las condiciones de cada individuo. No toda actividad física tiene porque ser saludable. Si no cumple determinados requisitos de frecuencia o duración puede no poseer efectos apreciables sobre la salud y, en algunos casos, si ésta no está adaptada al nivel de capacidad del individuo podría conllevar algún efecto negativo para la salud.

Cada vez existen mayores evidencias en la relación entre la actividad física y la salud, hasta el punto de considerar la inactividad como un factor de riesgo para las enfermedades modernas (Powel, Thompson, Caspersen y Kendrick, 1987).

En la actualidad, nos encontramos con dos importantes paradigmas:

- El paradigma centrado en la condición física.
- El paradigma orientado a la actividad física.

En el pasado, se creía que para que la actividad física tuviera efectos sobre la salud ésta tenía que alcanzar cierto nivel de intensidad. La hipótesis de partida de este paradigma es

que la actividad física a realizar debía ser de tal tipo que produjese un efecto de entrenamiento e incrementase la condición física de la persona, pues se creía que ese incremento de la condición física era el que producía un efecto sobre la salud. Sin embargo, no siempre las mejoras en la condición física producen mejoras en la salud tanto física como psico-social (Veiga y Martinez, 2007). Es lo que se define como paradigma centrado en la condición física (Figura 1).

Por lo tanto, este paradigma adopta una perspectiva de educación física orientada al rendimiento para mejorar la condición física de la población.

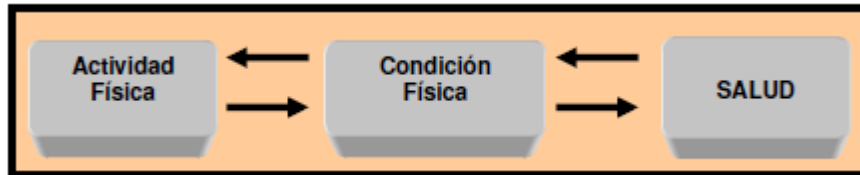


Figura 2: Paradigma centrado en la condición física (Bouchard y Cols, 1990)

Actualmente, se sabe que la actividad física produce beneficios sobre la salud haya o no haya mejora de la condición física, ya que la actividad física está al alcance de todos, porque todos pueden hacer algún tipo de actividad, mientras que la mejora de la condición física, no siempre se consigue porque, entre otras cosas depende de factores genéticos. (Devis y Cols, 2000) Por tanto, el paradigma orientado a la actividad física está más próximo a una visión recreativa y participativa en actividades físicas, que el centrado en la condición física. (Figura 2)

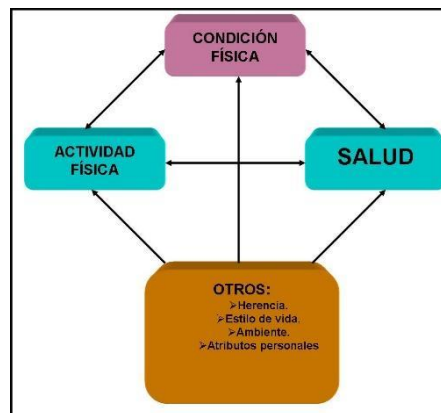


Figura 3: Paradigma orientado a la actividad física (Bouchard y Cols,1990)

2.5 Beneficios de la práctica de actividad física

Cada día es más obvio que la no realización de actividad física fomenta la aparición de enfermedades y trastornos en la población. La población es cada vez más sedentaria y no dedica apenas tiempo a la realización de actividad física (Portela, 2009).

Según nos indica el American College of Sports Medicine,1990, números estudios que se han realizado hasta la actualidad, nos indican como el realizar actividad fisica nos ayuda bajo a unos criterios de duración, intensidad, tipo, frecuencia y progresión a mejorar la salud de los individuos evitando y tratando enfermedades. Adaptando cada actividad a las posibilidades que tiene cada persona.

Esto sucede debido a la gran cantidad de adaptaciones morfofuncionales que se originan en el cuerpo del individuo a causa de practicar actividad física de manera diaria. (Delgado y Tercedor,1998)

Por parte de muchos investigadores, se afirma como el periodo de la infancia es vital para la adquisición de un estilo de vida saludable, esto es debido a que en esta etapa el niño lo repite como un comportamiento cotidiano sin necesidad de pensar si es favorable para su salud o no. Por ello es importante conseguir que el alumno conecte con la práctica en esta etapa, la cual se ve muy determinada por los factores psico-sociales. (Kelder y Cols, 1994)

Sánchez Bañuelos (1996 nos indica como características emocionales como agradable, divertido, bueno... que presenta el individuo sobre su propia práctica física es un factor más determinante para esta que las características utilitarias de sano, útil, etc., que ésta pueda tener.

Es por este motivo, por lo que se tiene que conseguir que la persona se sienta atraída, motivada e interesada por la práctica de AF, ya que si únicamente nos centramos en los fines utilitarios que esta presenta no se conseguirá una adherencia de esta en la vida de la persona a largo plazo, debido a que no se trata de un factor decisivo. (Delgado y Tercedor,1998)

Según el Ministerio de Sanidad la práctica de AF fomenta una mejora en la calidad de vida de las personas, a través de una serie de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales,

Beneficios fisiológicos

- Mejora el control del sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal
- Refuerza los huesos.
- Refuerza los músculos y provocando mejoras en el control de la fatiga

Beneficios psicológicos

- Mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Beneficios sociales

- Promueve las relaciones sociales
- Fomento de la autonomía y la integración social

2.6 Recomendaciones sobre la práctica de AF

Como bien sabemos, el realizar regularmente actividad física ofrece números beneficios para la salud de las personas, destacando una mejorara de la condición física cardiovascular, de la salud ósea y un mayor bienestar psicológico, ademas de desempeñar un papel fundamental para la prevención de la obesidad, tal como nos indica Janssen y LeBlanc,2010)

Se recomienda que los jóvenes realicen al menos 60 minutos de Actividad Física (AF) la mayoría de los días de la semana, si se quiere que estos beneficios se hagan efectivos. (Who,2010)

Muchos estudios realizados, han podido analizar cómo casi la mitad de los niños y en mayor proporción las niñas no alcanzan estos niveles de AF (Butcher et al., 2008; Currie et al., 2008; Pate et al., 2002; Riddoch & Andersen, 2004).

En nuestro país, gracias a el estudio realizado por Fernández et al. (2007) observamos como un 42,1% de los chicos y sólo un 18,4% de las chicas de entre 10 y 16 años alcanzaba los niveles de AF necesarios para su salud, siendo el cambio entre la educación primaria a la educación secundaria (ESO) es el momento en el que muchos de ellos abandonan la práctica de AF.

Más preocupante es el fenómeno de obesidad en la población infantil y juvenil (2-24 años) española, situada ya en el 13,9%, y la de sobrepeso, que está en el 26,3% 4. En este grupo de edad la prevalencia de obesidad es superior en varones (15,6%) que en mujeres (12%). Las mayores cifras se detectan en la prepubertad y, en concreto, en el grupo de edad de 6 a 12 años, con una prevalencia del 16,1%.

Debido a este suceso, la promoción de la AF entre los jóvenes se ha convertido en una prioridad, siendo la escuela el lugar más adecuado para impulsarla. (Kahn et al., 2002).

Una alimentación y nutrición adecuadas son importantes en todas las etapas de la vida, pero en especial la infancia. La dieta de niños y adolescentes en España se caracteriza por un exceso de carnes, embutidos, lácteos y alimentos con alta densidad energética, y por un déficit en la ingesta de frutas, verduras y cereales.

El conocimiento profundo de las causas mencionadas y de sus múltiples y complejas interrelaciones resulta esencial para cambiar los hábitos de la población y modificar los determinantes de la obesidad. Una combinación de actividad física regular, variedad de alimentos en la dieta e interacción social amplia constituye, probablemente, el abordaje adecuado para hacer frente al problema al que nos enfrentamos, con el resultado de una mayor longevidad y un envejecimiento sano de la población. (Ministerio de sanidad, 2006).

2.7 Le educación física en el contexto escolar

Según nos indica López Pastor (2016) la EF en España se sigue enfrentando a diferentes retos en este principio de siglo:

- Proponer de manera reflexiva y sistemática que pretendemos que los alumnos aprendan en la clase de educación física
- Contar con motivos sólidos y convincentes sobre lo que puede aportar la educación física para fomentar la educación integral de las personas
- Lograr la profesionalidad que venimos implorando en los últimos 30 años.

Respecto al primero, gran parte de los docentes de E.F no tienen un planteamiento claro ni estructurado sobre lo que quieren que aprenda su alumnado y otra gran parte se limita a lo físico y motriz y que se lo pasen bien sus educandos en sus clases. Por tanto, en primaria es corriente el convertir las clases de E.F en un simple recopilatorio de juegos motores dando igual el contenido que se vaya a trabajar.

En referencia al segundo, se tiene la suficiente documentación para saber que la práctica de actividad física provoca mejoras tanto psicológicas como fisiológicas o sociales, pero, lo complicado está en fomentar ese planteamiento de la E.F haciendo que provoque un efecto positivo en el aumento de la actividad física fuera del contexto escolar. Para ello será importante fomentar la participación de las familias y la comunidad.

La educación física presenta un gran potencial para la promoción de la AF tanto de una manera directa como indirecta (Slingerland & Borghouts, 2011).

- De manera directa: la educación física ayuda a la acumulación diaria recomendada de minutos de AF, además de fomentar experiencias agradables de aprendizaje a través de las distintas unidades didácticas que se llevan a cabo.
- De manera indirecta: la educación física es un aliciente importante para fomentar la actividad física fuera del contexto escolar, ayudando a conseguir un estilo de vida físicamente activo.

Respecto a lo tratado previamente se va a hacer referencia a los métodos de enseñanza definidos como “un conjunto de momentos y técnicas, lógicamente coordinados, para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos.... media entre el profesor, el alumno y lo que se quiere enseñar” (Sicilia y Delgado, 2002, p. 24). En este punto, debemos irnos al mundo anglosajón para tratar de entender la evolución de la terminología en el campo que denominan Physical Education and Sport Pedagogy. (Pedagogía de la Educación Física y el Deporte), que ha derivado en lo que actualmente se conoce como Modelos Pedagógicos.

Joyce y Weil (1972) introdujeron el término Models of Teaching (Modelos de Enseñanza); posteriormente, Jewett y Bain (1985) hablaron de Curriculum Models (Modelos Curriculares) y, finalmente, Metzler (2005) planteó el término Instruccional Models (Modelos de Instrucción). Haerens, Kirk, Cardon, y De Bourdeaudhuij (2011) señalaron que todos estos planteamientos compartían la idea de una práctica basada en “modelos” en educación física, en la que se usarían distintos con características únicas y objetivos de aprendizajes específicos. Esta idea estaba en contraposición al planteamiento tradicional orientado al desarrollo de un currículo que pretendía que los estudiantes simplemente “dominasen” ciertos deportes a través de la adquisición de un conjunto de habilidades específicas (Jewett, Bain, & Ennis, 1995), en vez de proporcionar actividades personalmente relevantes, interesantes y agradables (Haerens et al., 2011) que ayudasen a promover un estilo de vida activo y saludable.

En los modelos pedagógicos la atención se centra en cuatro elementos: docente, estudiante, contenido y contexto.

Existen una gran variedad de modelos pedagógicos que se dividen en dos grandes bloques:

- Modelos pedagógicos consolidados
- Modelos pedagógicos emergentes.

En el presente estudio, únicamente vamos a hacer referencia al modelo pedagógico “Educación física relacionada con la salud” en base a que es el que mas se adecua a lo dicho y planteado en el presente estudio.

El “Modelo pedagógico de Educación Física relacionada con la Salud” (EFRS) se trata de un modelo transversal, contextualizado, conector, transformador, igualitario, inclusivo, saludable, participativo, culto, activo y ecologista que fomenta la autogestión de la práctica de AF del alumnado. La intención de estos componentes es desarrollar la capacidad de autogestión de niños/as y adolescentes para que, en el futuro, puedan tomar más decisiones saludables para ellos/as y su entorno social. Potenciar el desarrollo de identidades activas pasa necesariamente por asumir que es un proceso complejo de naturaleza social que implica integrar en su estilo de vida la práctica de AF y otros hábitos saludables (Julián, 2021).

Según Julián-Clemente, J. A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J., & Aibar-Solana, A. (2021) para llevar a cabo el modelo de Educación Física relacionada con la salud existen una serie de aspectos claves:

- Realizar proyectos de centro en los que la actividad física esté implícita: por ejemplo, los recreos activos, desplazamientos al colegio, día de la actividad física;
- Trabajar interdisciplinariamente con otras áreas, de tal modo que la salud, en toda su dimensión, no tenga que ser algo exclusivo de la EF
- Trabajar contenidos alternativos que vayan más allá de los meramente deportivos o de condición física, como por ejemplo vinculados a la alimentación, relajación, respiración, autoconocimiento corporal...
- Implicación de las familias y otros miembros de la comunidad educativa, ya que esto permitirá difundir lo que estamos haciendo en clase de EF.

2.8 Estrategias didácticas para el tratamiento de la condición física salud

A lo largo de las tres últimas décadas ha tenido lugar una importante evolución en la didáctica de la educación física a nivel mundial que, como no podía ser de otro modo, ha impactado también en España. Surgiendo muchas propuestas innovadoras en EF que pueden ser muy útiles para ir dando una respuesta educativamente valiosa a estos retos. La mayor parte de dichas propuestas han sido generadas por el profesorado de EF a través de dinámicas de investigación-acción e investigación en el aula. En la mayoría de los casos han sido generadas de forma grupal, en base a grupos colaborativos de maestros, aunque también podemos encontrar algunas individuales (López-Pastor y Gea 2010).

Según el Ministerio de Sanidad (2019) el sistema educativo tiene entre sus objetivos educar para el desarrollo de la salud integral de los/las alumnos/as y fomentar la adquisición de unos estilos de vida saludables para favorecer su adecuado desarrollo vital, desde una perspectiva biopsicosocial. Es necesario promover la salud en la escuela de manera integral y contextualizada

Así pues, se puede considerar como estilo de vida saludable aquel basado en patrones de conducta que buscan promover hábitos saludables y eliminar determinadas costumbres perjudiciales (Burgos, 2007).

El centro educativo, debe buscar o desarrollar diferentes intervenciones para de este modo fomentar la práctica de actividad física, ya se planteadas por ellos mismos o acogándose a proyectos o acciones ya impulsados.

En Aragón, se han llevado a cabo diferentes programas, proyectos e iniciativas específicas de la promoción de la salud, ya sea en actividad física, en hábitos alimenticios, de higiene, etc. Entre ellas cabe destacar las Escuelas promotoras de Salud, La estrategia NAOS y el Programa de Impulso de la Vida Activa (PIVA)

Según el Consejo Superior de Deportes (2009) se entiende por Escuelas Promotoras de la salud (EPS), aquel centro en el cual se impulsan fomenta y se aprovechan los recursos disponibles, ofreciendo las máximas oportunidades para la práctica educativa de actividad física tanto en horario escolar como en extraescolar. Estos centros deben ser agentes promotores de los diferentes estilos de vida saludables, en los cuales, deben considerar la actividad física y el deporte como punto de partida, colocándola en un lugar destacado, teniendo en cuenta y colaborando con las familias y los municipios o entidades relacionadas con este tipo de actividades, apoyándose así en el contexto y entorno del centro

Se presenta por tanto como una estrategia o un recurso para la enseñanza y aprendizaje de conceptos relacionados con la salud y de habilidades que permiten el desarrollo del bienestar tanto individual como comunitario (Salvador y Suelves, 2009). Por su parte, Perea (2009) destaca que la educación para la salud ha de ser un proceso de formación permanente, continuo, desarrollado a lo largo de todo el ciclo vital, lo que permite que las personas adquieran hábitos de vida saludables y participen en el progreso de la salud colectiva, yendo más allá del simple objetivo de evitar la aparición de enfermedades. Así pues, la educación para la salud es un recurso indispensable para el desarrollo o promoción de la salud en la ciudadanía.

De este modo, los proyectos de promoción de la salud, mediante la educación para la salud y el desarrollo de políticas públicas saludables, deben adaptarse a las características de cada grupo social en el que se vayan a implementar y de las necesidades específicas que presente en cada momento histórico (Bodkin y Hakimi, 2020).

Cabe destacar, que uno de los primeros programas que se pusieron en marcha fue la estrategia NAOS (Nutrición, Actividad física, prevención de la Obesidad y Salud) puesta en marcha por el Ministerio de Sanidad y Consumo en 2005, en colaboración con la

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Este programa tiene como principales objetivos redactados por Ballesteros, Dal-Re, Pérez-Farinós, Villar (2005):

Sensibilizar a la población del problema que la obesidad representa para la salud y reunir e impulsar aquellas iniciativas, tanto públicas como privadas, que contribuyan a lograr que los ciudadanos, y especialmente los niños y jóvenes, adopten hábitos saludables a lo largo de toda la vida.

Una de las aportaciones más importantes que realiza esta estrategia es la creación de una pirámide, en la cual relaciona y asocia las diferentes recomendaciones tanto nutricionales como de actividad física. Las organiza en tres niveles (diariamente, varias veces a la semana y ocasionalmente) aunque no es exclusiva, ya que se puede llegar al equilibrio nutricional de diferentes y numerosas formas y establece que cada persona es diferente y debe adaptarse a sus características.



Figura 4: Pirámide Estrategia NAOS

Otro programa que actualmente está teniendo gran importancia en Aragón y cada vez son más los centros que se acogen a él, es el Programa de Impulso por la Vida Activa (PIVA). Los objetivos que busca este proyecto, es hacer posible un aprendizaje que cuide los intereses personales a la vez que incorpora estrategias para fomentar un estilo de vida saludable.

Este enfoque integral que involucra a múltiples agentes en los diferentes niveles de influencia tanto dentro y fuera de los centros escolares, permitirá transformar y convertir el centro escolar en un ambiente adecuado para la promoción de la salud en general y en particular de la AF.

Algunas consideraciones que tiene que cumplir el programa son:

- EL fomento de una actitud positiva hacia la práctica de AF
- Fomentar la práctica desde la acción. Buscar dinámicas que motiven al alumnado.
- Tener presente a toda la comunidad educativa

- Fomentar entornos saludables y agradables
- Tener muy presente el entorno familiar como medio esencial.
- Tener objetivos a largo plazo.
- Promocionar la vida activa y saludable a través de propuestas realizadas por el alumnado y sus familias.
- Fomentar la inclusión
- Analizar y observar comportamientos insanos y sedentarios.

Todo ellos nos dejan retos muy claros para el futuro. El conjunto de profesores de la mano con los investigadores debe buscar evidencias que permitan mejorar y fomentar la relación entre las clases de educación física y el impulso de la práctica de actividad física

3. Contextualización y descripción del caso

El centro educativo en el que se ha llevado a cabo el estudio es el CEIP Alcoraz.

Este colegio, se encuentra en la ciudad de Huesca concretamente en el barrio de la Encarnación, situado en una de las zonas periféricas de la ciudad, levantado a ambos lados de la antigua carretera de Zaragoza. Las viviendas fueron hechas para recoger el movimiento demográfico de Huesca, producido por la inmigración de los años del desarrollo. Adoptaron una tipología de colmena en donde el medio residencial convive con los usos industriales, subrayando su carácter periférico tanto física como socialmente. También existen edificios de poca altura y chalés adosados.

Se trata de un edificio relativamente nuevo (30 años de antigüedad), que se conserva en buen estado. En el se imparte las enseñanzas de educación infantil y educación primaria, existiendo dos vías por cada curso.

El centro goza de multitud de instalaciones, además de las 18 unidades escolares, cuenta con aula de música, aulas de inglés, sala multiusos, sala de audiovisuales, biblioteca, sala de informática, comedor y cocina, un pabellón polideportivo de gran tamaño el cual pertenece al patronato municipal de deportes y un patio el cual ofrece multitud de posibilidades.

Desde el curso 2021/2022 el centro esta inmerso en el proyecto de renaturalización de patios, con el eslogan patios X el clima. Además, se trata de un centro preferente para el alumnado TEA.

El nivel socio económico y cultural del alumnado podría calificarse como medio, contando con algunas excepciones.

Actualmente, el centro cuenta con un total de 364 alumnos/as. De los cuales 94 pertenecen a educación infantil y 270 a educación primaria.

3.1 Objetivos e hipótesis

Objetivos:

- Analizar si las estrategias que sigue el centro tienen una repercusión positiva en los niveles de AF del alumnado de 5º y 6º de primaria del CEIP Alcoraz.

- Exponer diferentes propuestas que se podrían llevar a cabo en el CEIP Alcoraz con el fin de fomentar la práctica de A.F y hábitos saludables desde la escuela.
- Comprobar si el alumnado de 5º y 6º de un colegio de Huesca cumple con las recomendaciones de AF dadas por la OMS y si por lo general siguen una alimentación saludable.

Hipótesis:

- Mediante las estrategias y proyectos educativos que se llevan a cabo en el centro, la gran mayoría alcanza las recomendaciones de la OMS sobre la práctica de actividad física.
- Uno de los determinantes principales sobre la inactividad y el sedentarismo son la aparición de nuevas tecnologías
- Aunque el alumnado conoce cuales son los alimentos que se deben incluir en una dieta saludable, tienden a consumir alimentos de peor calidad nutricional.

3.2 Metodología

La investigación – acción se presenta como una metodología de investigación orientada hacia el cambio educativo y se caracteriza entre otras cuestiones por ser un proceso que como señalan Kemmis y MacTaggart (1988):

- Se construye desde y para la práctica
- Pretende mejorar la práctica a través de su transformación, al mismo tiempo que procura comprenderla
- Demanda la participación de los sujetos en la mejora de sus propias prácticas
- Exige una actuación grupal por la que los sujetos implicados colaboran coordinadamente en todas las fases del proceso de investigación
- Implica la realización de análisis crítico de las situaciones
- Se configura como una espiral de ciclos de planificación, acción, observación y reflexión.

De forma genérica podemos decir que la investigación acción se desarrolla siguiendo un modelo en espiral en ciclos sucesivos que incluyen diagnóstico, planificación, acción, observación y reflexión – evaluación.

3.3 Instrumento

El presente estudio, se ha realizado a los estudiantes de 5º y 6º de primaria del CEIP Alcoraz, y con la ayuda de diferentes aportaciones de docentes del área de educación física del mismo.

Para realizar el estudio de los alumnos, se ha hecho con la ayuda de la plataforma Google Forms. La participación en este ha sido la siguiente:

“N”	“N” género masculino	“N” género femenino
59	31	28

Dicho cuestionario cuenta con dos partes:

En primera instancia, abordamos como son los niveles de práctica de actividad física basándonos en el International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) (anexo 1) el cual se trata de un cuestionario de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día. La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana. Estos valores se referencian son:

- Caminar: 3,3 Mets.
- Actividad física moderada: 4 Mets.
- Actividad física vigorosa: 8 Mets.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de estos valores (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza, que posteriormente pasaremos a analizar.

Este nos indica, los diferentes niveles que nos podemos encontrar según su práctica de AF.

Nivel	METS/SEM
Bajo	<600 mets
Moderada	<3000 mets
Alta	>3000 mets

Niveles de categoría IPAQ

- Categoría 1: Baja: Este es el nivel más bajo de actividad física. Las personas que no cumplen los criterios para las categorías 2 o 3 se consideran bajos / inactivo
- Categoría 2: Moderada: Cualquiera de los siguientes 3 criterios:
 - 3 o más días de actividad vigorosa de por lo menos 20 minutos al día.
 - 5 o más días de actividad de intensidad moderada o caminata de mínimo 30 minutos al día.
 - 5 o más días de cualquier combinación de caminata de intensidad moderada o actividad de vigorosa intensidad que alcanzaron un mínimo de al menos 600 MET-min/semana.

Categoría 3: Alta: Cualquiera de los 2 criterios siguientes:

- La actividad de intensidad vigorosa por lo menos 3 días y acumular al menos 1500 MET-minutos / semana OR.

- 7 o más días de cualquier combinación de caminata de intensidad moderada o actividad de vigorosa intensidad que alcanzaron un mínimo de al menos 3000 MET minutos/semana.

En segundo lugar, se quiere analizar como son los hábitos saludables a través del cuestionario del estudio PERSEO (programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad), llevado a cabo durante los cursos 2007/2008 y 2008/2009, de forma conjunta por los ministerios de Sanidad, Política Social e Igualdad, y de Educación. Dicho cuestionario no ha sido aplicado en su totalidad.

Por otro lado, el cuestionario para los docentes del área de educación física cuenta con doce preguntas sobre aspectos relacionados con la práctica de AF, tratando de analizar la importancia que esta tiene dentro del centro educativo y viendo así las fortalezas y debilidades que nos podríamos encontrar en un colegio de la ciudad de Huesca. La participación en este caso ha contado con un total de 4 respuestas.

3.4 Análisis de resultados

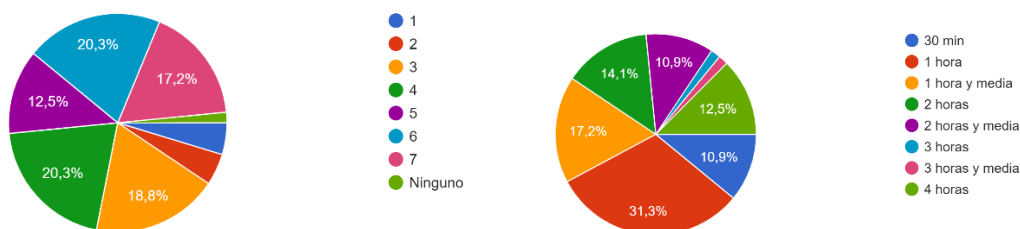
En un primer lugar, vamos a analizar las respuestas del alumnado y posteriormente trataremos sobre las cuestiones abordadas por parte de los docentes para concluir con una comparación de estas.

3.4.1. Alumnado

Como he comentado anteriormente, lo hemos hecho a través del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), en su versión corta.

Según las encuestas realizadas sobre los niveles de práctica de actividades físicas intensas durante los últimos siete días entendiendo estas como aquellas que implican un esfuerzo intenso y te hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Es el 17,2% quien realizan este tipo de actividad todos los días de la semana, un 20,3% quien lo realiza seis días a la semana, un 51,6% quienes lo practican entre tres, cuatro y cinco días y un 11% quien únicamente practica cero, uno o dos días.

Como podemos observar, el mayor porcentaje del alumnado los días que practica AF intensas lo hace durante un periodo de 60 minutos con un 31,3% de las respuestas.

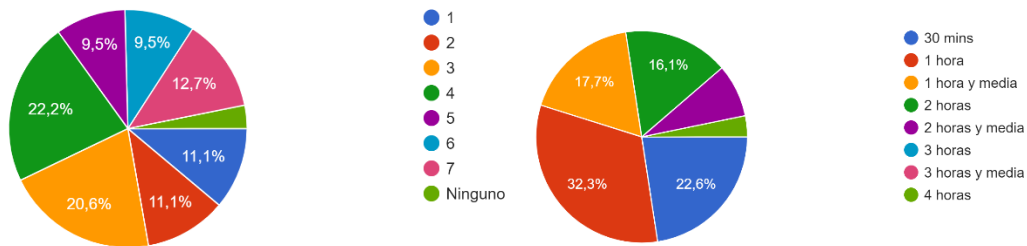


Respuestas a la pregunta, Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días/tiempo has pasado haciendo actividades física intensas?

Respecto a las actividades físicas moderadas durante los últimos siete días y entendidas estas como aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y te hacen respirar algo más intensamente de lo normal, podemos observar que el 12,7% practica diariamente

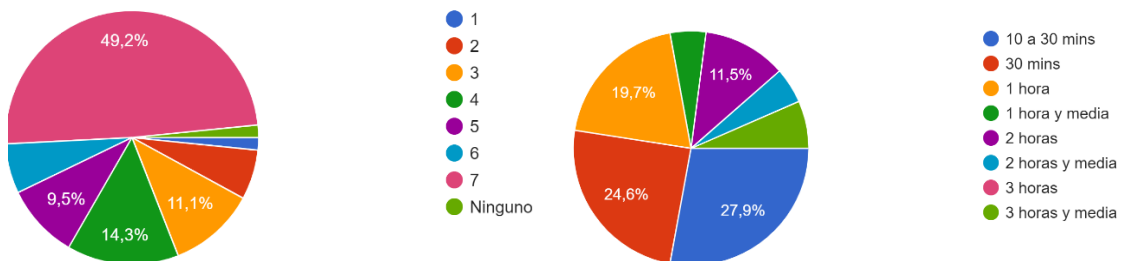
este tipo de práctica, un 19% entre seis y cinco días, los mayores porcentajes se llevan entre cuatro y tres días con un total de 22,2% y 20,6% respectivamente, pero aun encontramos a una cuarta parte de los encuestados con un total del 25,4% quienes únicamente realizan AF moderada entre uno, dos o ningún día a la semana.

Los tiempos estimados que el alumno ha invertido en este tipo de actividades ha sido en su mayoría entre 30 y 90 minutos con un total del 72,5%. El otro 27,5% queda dividido entre tiempos de AF de 120 y 240 minutos al día.



Respuestas a la pregunta, Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días/tiempo has pasado haciendo actividades física moderadas?

Respecto a los días a la semana que el alumnado camina por lo menos durante 10 minutos seguidos, casi la mitad de los encuestados lo hacen durante los siete días de la semana con un total del 49,2 %, el resto de los alumnos en su mayoría entre seis, cinco, cuatro y tres días y con niveles inferiores casi una décima parte 9,5% lo realiza en tan solos dos, uno y cero días semanales. Entre 10 y 60 minutos son los mayores porcentajes que los alumnos se encuentran a la hora de caminar con un total del 72,2% y un 27,8 quien lo realizada durante 90 y 210 minutos entre los que mayor porcentaje presentan son un tiempo de dos horas con un 11,5%.

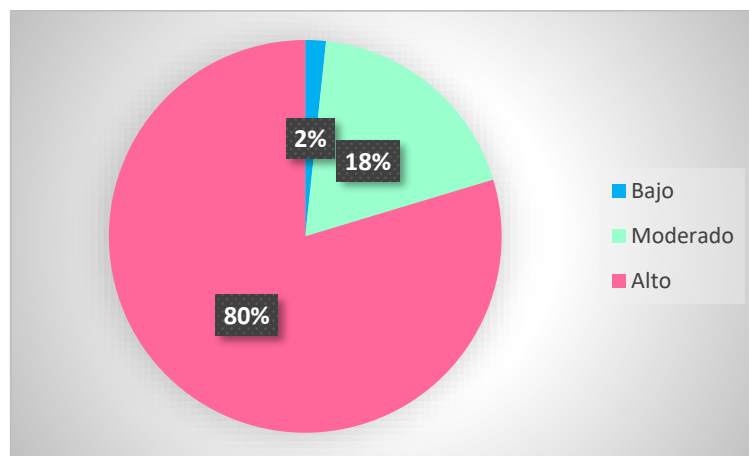


Resultados de la pregunta: Durante los últimos 7 días ¿Cuántos días/ tiempo has caminado al día?

Una vez analizados los datos de manera individual vamos a pasar a diferenciar en que niveles del IPAQ se encuentran (alto, moderado o bajo) dependiendo de su tiempo de práctica. Lo hemos realizado gracias al programa Excel, el cual nos ha dado la oportunidad de extraer todos los resultados y, por ende, poder averiguar cómo es el nivel de AF en el alumnado de 5° y 6° de primaria de manera individualizada.

Primero, analizábamos los METS de las actividades intensas multiplicando los días por los minutos y esto por 8, luego analizamos las actividades moderadas multiplicando los días por los minutos y por 4, seguidamente el tiempo de caminar siguiendo el mismo

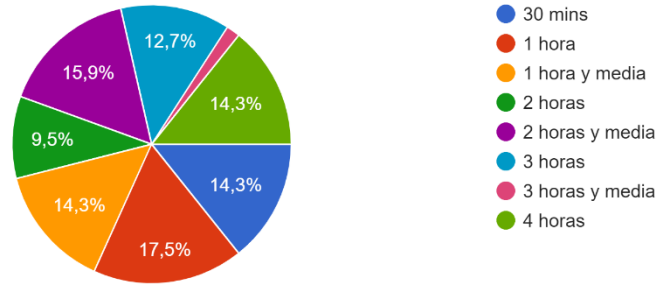
proceso, pero multiplicando por 3,3. Finalmente sumábamos las tres cantidades y obteníamos el nivel en el que se encontraba cada uno de ellos. Donde los resultados obtenidos han sido que el 80% del alumnado se encuentra en un nivel alto bien sea porque cumple con un total de 3000 METS entre caminar y actividades tanto moderadas como vigorosas a lo largo de los siete días o bien por cumplir con 3 o más días de actividad física intensas acumulando 1500 METS-minutos / semana. El 18% de los participantes se encuentran en nivel moderado ya sea por cumplir uno de los tres requisitos 3 o más días de actividad vigorosa de por lo menos 20 minutos al día, 5 o más días de actividad de intensidad moderada o caminata de mínimo 30 minutos al día o bien por cumplir 5 o más días de cualquier combinación de caminata de intensidad moderada o actividad de vigorosa intensidad que alcanzaron un mínimo de al menos 600 MET-min/semana. Únicamente el 2% tienen un nivel de actividad física bajo por no cumplir con alguno de los requisitos expuestos anteriormente.



Resultados de los niveles de AF

Sobre la pregunta del IPAQ de, durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo has pasado sentado al día? Se trata de un indicador adicional sobre el tiempo que se gasta en una actividad sedentaria; y no está incluido como una parte de ningún resultado general de actividad física.

Pero vamos a analizar los resultados de una manera global ya que nos encontramos con unos resultados muy variados. Vemos que existe el mismo porcentaje de alumnado que únicamente pasa unos 30 minutos al día, mientras que otro 14,3% pasa 4 horas es decir un total de 240 minutos sentados al día fuera del horario lectivo. El mayor porcentaje, es decir el 17,5% lo encontramos en un total de 60 minutos de tiempo sedentario.

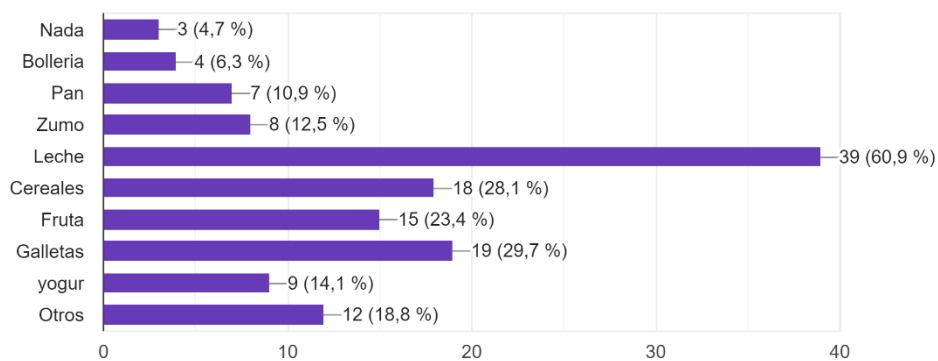


Respuesta a la pregunta: Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo has pasado sentado al día? Fuera del horario escolar

Tras el análisis de esta pregunta, vemos respuestas muy variadas y lo que me hace plantearme la siguiente cuestión. Si el 80% del alumnado tiene un nivel de actividad física alta, como puede explicarse que el 14,3% pasen un total de 4 horas sentados al día. A lo que expongo tres hipótesis que luego trataremos de contrastar con las respuestas del profesorado: solo practican AF dentro del centro escolar, pasan mucho tiempo con las tecnologías o si por el contrario tienen excesiva carga lectiva algunos de estos alumnos.

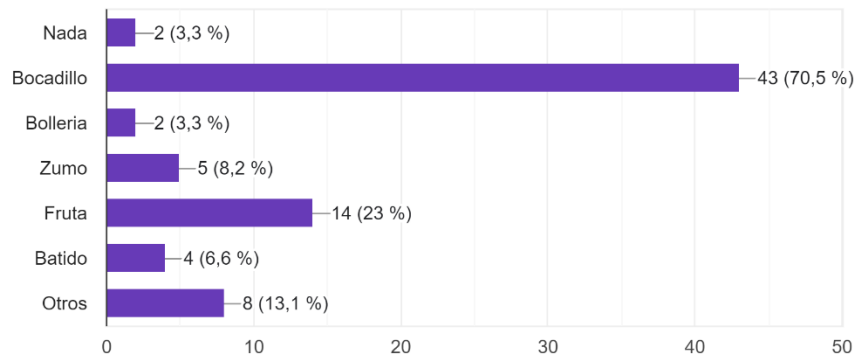
Además de las preguntas del IPAQ, se han realizado otras para tratar de conseguir la máxima información de nuestro alumnado, para ello lo hemos hecho gracias al cuestionario PERSEO sobre los hábitos alimenticios.

La primera cuestión, trataba sobre lo que el alumnado había desayunado hoy en sus casas, donde podemos apreciar que el 60,9% de los desayunos de estos estaban compuestos de leche. Seguidamente de galletas (29,7%), cereales (28,1%), yogur (14,1%), zumo (12,5%), pan (10,9%) y bollería (6,3%). Además, nos encontramos a un 18,8% que desayuna otro tipo de alimentos y 4,7% que no desayuna nada previamente a venir al colegio.



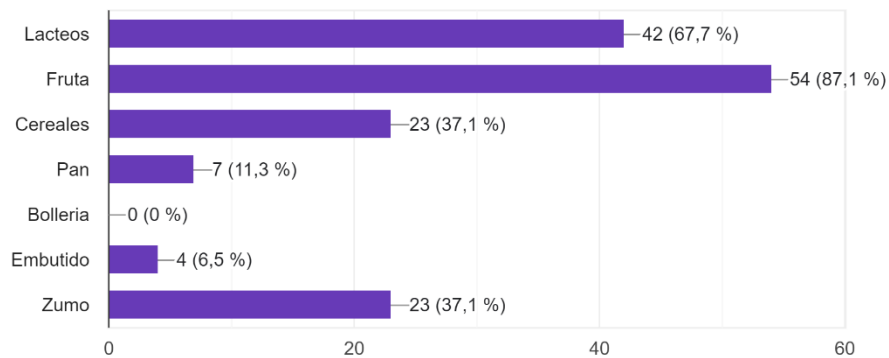
Respuesta a la pregunta ¿Qué has desayunado hoy en tu casa?

Podemos ver, como el 96,7% de los alumnos encuestados ingieren algún tipo de alimento durante el rato del recreo, siendo el producto mas consumido el bocadillo con un total del 70,5%, le sigue la fruta con una gran disminución del porcentaje encontrándose con un 23%, después los zumos (8,2%), los batidos (6,65), la bollería el (3,3%), nos encontramos con un 13,1 % que toma otro tipo de alimentos y encontraríamos ese 3,3% que no consume nada en el recreo.



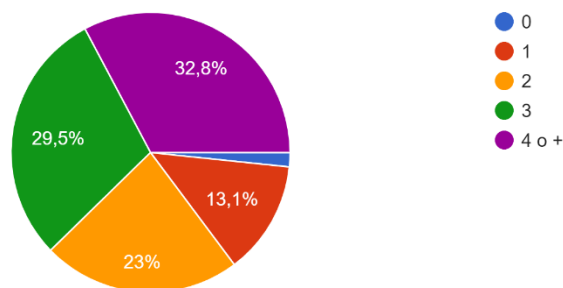
Respuestas a la pregunta: ¿Qué has tomado o vas a tomar hoy en el recreo?

Respecto a los conocimientos que tiene el alumnado del desayuno ideal, vemos que le dan mucha importancia a la fruta y a los lácteos con 87,1% y 67,7% respectivamente. Son consciente de que la bollería nunca debería estar incluida en un desayuno saludable ideal y ningún alumno a optado por ello. Estos datos, nos permiten ver como el alumnado es consciente de que alimentos son mas favorables para su salud.



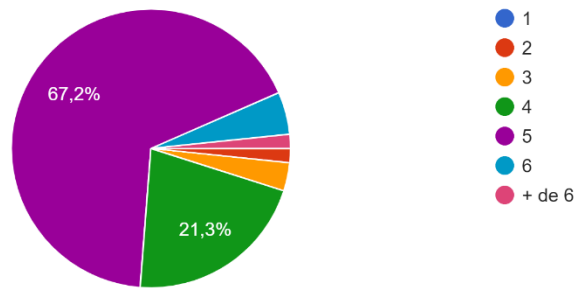
Respuestas a la pregunta: ¿Qué alimentos crees que debe tener el desayuno ideal?

La fruta es muy consumida por los alumnos ya que el 32,8% toman cuatro o mas piezas de frutas al día, tres el 29,5%, dos el 23%, una única fruta el 13,1% y únicamente una persona con un 1,6% no tomaba fruta diariamente.



Resultados a la pregunta: ¿Cuántas piezas de fruta tomas al día?

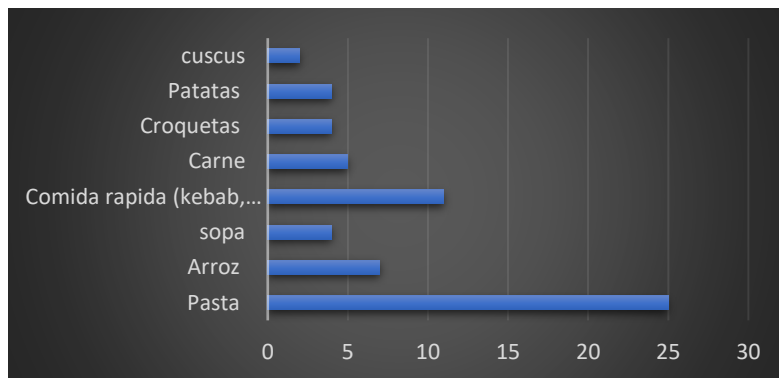
En su mayoría con un 67,2% hace un total de 5 comidas al día, el 6,5% come mas de cinco veces al día y un 24,6% entre 3 y 4 comidas al día, encontramos a una persona que realiza tan solo dos comidas al día.



Resultados a la pregunta: ¿Cuántas comidas haces al día?

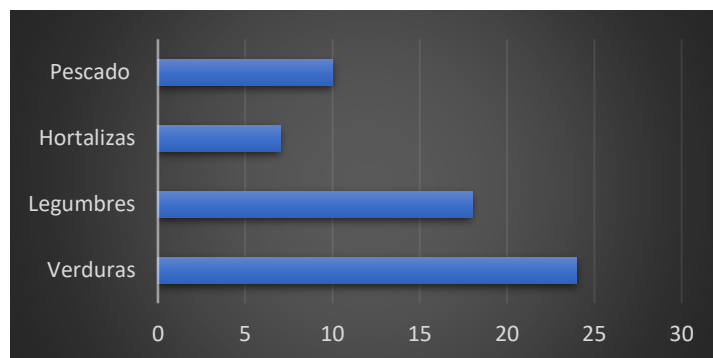
A continuación, vamos a analizar los gustos culinarios de los participantes.

La comida favorita de casi la mitad del alumnado con un 42,4 es la pasta, le sigue la comida rápida (pizzas, yetékomos, kebab, burger...) con un 18,6%, el arroz (11,86%), la carne (8,47%), la sopa, las patatas y las croquetas con un 6,77% cada una, y un 3,38 el cuscús.



Resultados comida favorita

Por otro lado, la comida que menos les gusta a los alumnos, es con un 40,67% las verduras especialmente las borrajas, le siguen las legumbres con un 30,51% y en menor medida el pescado y las hortalizas con un 16,94% y 11,86% respectivamente.



Resultados comida que menos gusta

En conclusión, el alumnado posee los conocimientos teóricos sobre los que debe introducirse en una correcta alimentación y por lo general con la ingesta diaria de fruta parece que lo estén llevando en práctica. Sin embargo, alimentos tan esenciales como las

verduras, las legumbres el pescado y las hortalizas no les gustan consideran como alimentos de su preferencia comidas rápidas, aunque no la mayoría.

3.4.2 Profesorado

Para el análisis final de los datos, lo haremos a través de un DAFO. Se trata de una herramienta de estudio que analiza las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades que presenta una empresa, institución o proyecto, analizando tanto sus características internas como las externas.

Se realizara a través de una entrevista realizada a los docentes relacionados con el área de educación física.

A continuación, paso a exponer las principales ideas aportadas por los cuatro docentes participantes una vez realizada su transcripción y analizadas las diversas respuestas para finalmente aplicar el DAFO.

Qué proyectos/ medidas se llevan a cabo para fomentar la educación para la salud desde el centro escolar?

En relación con esta primera pregunta, los docentes exponen la gran variedad de proyectos que actualmente se están llevando a cabo en el centro como son los recreos activos, el plan de natación escolar de 4º a 6º de primaria, el proyecto de tiempos escolares: a salud de la convivencia, la carrera solidaria de Unicef, el fomento de los desplazamientos activos, la oferta de extraescolares.

¿Piensas que son efectivos los programas o proyectos de promoción de la actividad física que se llevan a cabo en tu centro? ¿Por qué?

Todos están de acuerdo que los proyectos que se están llevando a cabo presentan una repercusión positiva en los niveles de práctica de AF del alumnado ya que estos han aumentado considerablemente, pero es esencial la implicación de las familias si queremos que estos objetivos perduren en el tiempo.

¿Opinas que tu centro desempeña un papel activo en fomentar la AF?

Afirman que el papel del centro es activo para fomentar la AF, pero principalmente por las aportaciones que ofrecen el departamento de educación física. Se fomenta principalmente la actividad física en las sesiones de educación física, pero también en los recreos, en horarios de comedor y con la gran cantidad de actividades extraescolares que se ofrecen.

¿Consideras que se otorga la debida importancia a la promoción de la AF? ¿Cuál es la razón que respalda tu opinión al respecto?

Aunque la mayoría creen que conforme han ido pasando los años se ha ido dando cada vez más visibilidad e importancia, es muy difícil cambiar la sociedad sedentaria en la que vivimos y es muy complicado poder cambiar eso únicamente desde el área de edu-

cación física, se necesita del trabajo de todos para poder conseguir cambios que perduren en el tiempo del alumnado y para ello debe implicarse toda la comunidad educativa.

¿Opinas que el enfoque actual de promoción de la AF es el correcto?

Una vez más, todos coinciden en que, aunque sean variados los proyectos que se ofrecen no tienen una intencionalidad clara y falta coordinación entre los proyectos. Afirman que sería conveniente tener y buscar un objetivo común para todos ellos, con el fin de crear aprendizajes reales en el alumnado.

¿Cuáles son, en tu opinión, las fortalezas del centro en cuanto a la promoción de la AF? ¿Y las oportunidades?

Sobre las fortalezas que ofrece el centro es sobre todo la implicación que tienen algunos maestros en especial los relacionados en cierto modo con el área de educación física ya se ejerciendo en este momento o no.

Además, el centro ofrece una gran variedad de oportunidades debido a las instalaciones que presenta. El patio de recreo con zonas verdes y amplitud, el entorno exterior del centro es muy beneficioso ya que cuenta con zonas verdes cercanas como el Parque del cerro y con un carril bici por todas las proximidades a este.

¿Y cómo debilidades del centro en la promoción de AF?

Las principales debilidades es que no existen un objetivo común ni intencionalidad para el buen desarrollo de la práctica de AF, además afirman que existen otros docentes los cuales siguen viendo la AF de menor importancia que otras áreas del currículo sin saber ver la relevancia que esta tiene en la vida del alumno.

¿Cuáles son las amenazas a las que se podría enfrentar o se enfrenta tu centro que afecten a la promoción de AF?

En esta ocasión encontramos diferentes respuestas sobre las amenazas entre ellas el que los profesores de educación física sean tutores hace que se relegue la especialidad a un segundo plano y por ende bajando la calidad de esta, además se presentan otras amenazas debido a diferentes conductas oncenas y la sociedad sedentaria que vivimos y como en el apartado anterior no tener unos objetivos claros por parte del centro de lo que se quiere tratar de conseguir.

¿Cuál crees que puede ser tu contribución para mejorar la promoción de la AF en tu centro educativo?

Entre diferentes aportaciones que podemos analizar esta el relacionar las unidades didácticas de educación física con su continuidad en la vida real, mejorar el clima emocional y fomentar los recreos activos, hacerles ver la importancia que esta tiene reflexionando con ellos sobre ello y buscar actividades o proyectos que les motiven y que les incite a realizar así actividad física tanto dentro como fuera del centro

¿Cuál crees que es el factor que más dificulta la práctica de actividad física en el alumnado?

Entre los factores que dificultan se encuentran principalmente dos, por un lado, las nuevas tecnologías y por el otro la falta de tiempo debido a la gran cantidad de contenidos académicos que los alumnos tienen que realizar quitándoles de este modo tiempo libre en parques o espacios del entorno natural.

¿Qué beneficios crees que aporta la Educación física en el alumnado?

Según indican, los beneficios son muy variados ya que ofrece la posibilidad de tener conocimientos sobre la gran diversidad de AF que existe, además favorece el desarrollo motor y las relaciones interpersonales también ayuda a mejorar la salud y fomentar la autoestima mejorando así sus relaciones, su rendimiento académico y sirve como vía para extrapolar la AF a su vida personal fuera del centro.

A continuación, mostramos el análisis DAFO que hemos obtenido tras el análisis de las diferentes respuestas.

	DE ORIGEN INTERNO	DE ORIGEN EXTERNO
ASPECTOS POSITIVOS	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
	Implicación del departamento de educación física. Escuelas promotoras de salud Alumnos activos Relacionar las UD de E.F con su vida real.	Instalaciones del centro El entorno próximo al centro
ASPECTOS NEGATIVOS	DEBILIDADES	AMENAZAS
	Falta de objetivos y de intencionalidad Falta de apoyo de otros docentes fuera del departamento de educación física.	Relegar la especialidad de E.F a un segundo plano por falta de profesorado. La sociedad sedentaria. Las nuevas tecnologías y los escasos tiempo en parques.

Análisis DAFO del CEIP Alcoraz

Una vez hecha la investigación, sobre como es el papel de la AF en el centro escolar y como esta está teniendo una repercusión en el alumnado, además de analizar también las oportunidades, fortalezas, amenazas y debilidades que este presenta vamos a pasar a realizar una propuesta de intervención tratando de reforzar esos aspectos que se ven más afectados.

4. Propuesta de intervención.

Objetivos:

- Proporcionar actividades que fomenten pasión por la actividad física con el fin de que esta perdure en el tiempo.
- Motivar al alumnado en la práctica de AF.
- Relacionar el contexto social del alumno con el contexto educativo del mismo.
- Tomar conciencia de la aplicación de una alimentación saludable.

1º de EP	2º de EP	3º de EP	4º de EP	5º de EP	6º de EP
Sesiones con temáticas relacionadas con hábitos saludables y control fisiológico del esfuerzo		Inicio de la autogestión y del conocimiento del propio cuerpo. Alimentación y nutrición.		Construcción de la identidad activa. (Alimentación-nutrición saludable y hábitos de vida activa)	
RECREOS DIVERTIDOS		RECREOS ACTIVOS			
Información e implicación de las familias en eventos y dinámicas que se realizan					
Participación en eventos deportivos conectados con el contexto social en el horario escolar. (Carrera de UNICEF y Tree-Ahtlon)					

Organización de las propuestas por ciclos

4.1 Primer ciclo:

Experiencia 1: La maleta de la ciencia.

Esta actividad iría dirigida para primer ciclo de educación primaria, y tendría una duración de una mañana. Los alumnos combinando el área de educación física y ciencias naturales conocerían más sobre las partes del cuerpo y sobre el control de los diferentes sistemas corporales a través de la manipulación de diferentes artilugios.

Se podría hacer en colaboración con el alumnado de la mención de educación física de la facultad de Ciencias Humanas y la educación. Algunos proyectos que se podrían realizar son “Construcción de una pierna biónica” a partir de legos, “Como son los pulmones”, “Entramos en el aparato digestivo” entre otros. (Propuesta extraída del libro de modelos pedagógicos, qué, como y porque) Educación física relacionada con la salud. (Julián, Peiró, Zaragoza y Aibar, 2021)



Construcción de una pierna bionica con legos.

Experiencia 2: “Tomamos carrerilla”

El producto final de esta actividad será una carrera atlética en el parque del “Cerro de San Jorge” donde participarán los alumnos con sus familias y donde existirá la posibilidad de invitar a otros cursos.

Durante una duración de dos semanas, el alumnado se ira preparando a través de diferentes tareas como entrevistas a atletas o personas relacionadas con el mundo del atletismo, preparación de calentamientos y conocimiento de diferentes tipos de carreras que existen, la organización de la carrera con la construcción de diferentes materiales y la creación de carteles invitando a la carrera y las normas de esta. (Anexo 2) Propuesta extraída del CEIP Domingo Miral (Zaragoza).

Experiencia 3: “Somos lo que comemos”

La finalidad que se busca con este proyecto es que los alumnos del primer ciclo conozcan algunas bases sobre la alimentación saludable y donde cuyo producto final será la construcción de un almuerzo creativo saludable en pequeños grupos y con la degustación de otros cursos. Se realizara con materiales de fácil acceso y sencillos de manejar. Cada grupo, contara con uno o dos ayudantes de sexto de primaria.

Hasta la construcción final de este, se irán realizando diferentes tareas entre las que se pueden destacar: La lectura del cuento el Canguro Arturo (Almudena Taboada, editorial SM), Actividad de arcimboldo, el trabajo de la rueda y pirámide de alimentos, creación del cartel del almuerzo saludable...

Recreos divertidos:

Se trata de una herramienta para ir desarrollando un clima favorable a la inclusión en la escuela, en la medida que docentes y estudiantes construyen comunidades de aprendizaje, se fomenta el liderazgo infantil, y se promueven los valores.

Se llevaran a cabo con primer ciclo de primaria durante el rato del recreo todos los martes (con primero) y los jueves (con segundo).

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Dinámicas de juegos cooperativos		Juegos con soporte musical
ENERO	FEBRERO	MARZO
Juegos con soporte musical	“Hoy somos líder” Juego elegido por cada grupo de manera consensuada	
ABRIL	MAYO	JUNIO
Juegos tradicionales		

Temporalización recreos divertidos

4.2 Segundo ciclo:

Experiencia 4: ¿Almorzarías 9 terrones de Azúcar?

Esta propuesta va dirigida al alumnado de segundo ciclo de primaria y se trata de una actividad de concienciación. En ella se analizará la cantidad de azúcar presente en sus almuerzos, así como los recipientes en los que los llevan. A partir de ese análisis, se realiza una reflexión común y se acuerdan acciones para mejorar lo analizado previamente. Tendrá una duración de cuatro sesiones. (Propuesta realizada por José Luis Rodríguez y Ángel Navarro)



Infografía realizada por “Amig@s Activ@s” para generar alternativas de consumo en los almuerzos.

Experiencia 5: Inicio de la autogestión, la carrera de larga duración.

Con esta unidad didáctica se pretende que el alumnado desarrolle una experiencia de aprendizaje auténtica. Trabajando por una parte la conciencia crítica y activa ante las desigualdades sociales que están presentes en diferentes partes del mundo (en colaboración con la ONG Save the Children) y por otro lado, que esto les dé la posibilidad de adquirir conocimientos en relación con la carrera de larga duración, fomentando tanto la cultura como la alfabetización física de los alumnos, y de este modo fomentar un estilo de vida activo (Genérela, Julián & Zaragoza, 2009; Julián, Genérela, Zaragoza, Aibar & Ibor, 2020).

A lo largo de las diferentes sesiones que se vayan llevando a cabo será necesario ir reforzando que el criterio de éxito y por tanto el objetivo que se pretende alcanzar es saber controlar y llevar un ritmo uniforme durante el tiempo que viene marcado para cada alumno, realizado gracias al programa CALADU-CAPAS 2.0. (Julián, Zaragoza, Aibar, Rodrigo-Sanjoaquín & Ibor, 2019).

CALADU-CAPAS 2.0. es un programa informático, que se oferta de manera gratuita y que nos indica la organización de las diferentes sesiones que conforman la unidad didáctica de carrera de larga duración de una forma muy fácil. El programa, a partir de los resultados en la prueba de 5 minutos realiza una propuesta básica para las clases por grupos de nivel en función de la velocidad por kilómetro.

4.3 Tercer ciclo

Experiencia 6: Carnet saludable “Del buen deportista”

(Idea extraída del CRA Somontano Bajo Aragón) dentro del programa PIVA.

El alumnado de tercer ciclo de primaria, se agrupara en grupos de 4 personas ya que ambos cursos cuentan con un total de 24 alumnos por vía. El objetivo de esta propuesta es sumar el mayor número de puntos posibles por cada acción simbólica.

Al final de cada mes se hace un recuento para ver los puntos que ha sumado cada grupo. El grupo que más puntos haya conseguido adquiere un premio saludable.

¿Cómo se obtienen los puntos? De la siguiente forma:

- Movilidad sostenible: Cada alumno/a que venga sobre ruedas suma 2 puntos, caminando 1 puntos y en coche 0 puntos.
- Cuñas activas: Si ha habido una participación activa en las cuñas propuestas por el maestro/a a lo largo del día se suman 2 puntos por día, mientras si ha habido una participación pasiva se suma 1 puntos. y si ese día no se han podido realizar o no ha habido una participación buena no se suman puntos.
- Almuerzo saludable: Cada alumno/a que cumple con el alimento propuesto en la planilla suma 2 puntos, trae alimento saludable pero diferente al que toca 1 puntos. y si trae un alimento no saludable 0 puntos.

- Actividad física: Si a la semana realiza más de tres días de actividad física suma dos puntos, si realiza entre 1 y dos días suma un punto y si no realiza no suma puntos. Este dato se analiza de viernes a viernes.
- Recreos activos: Si el alumno participa en el campeonato sumara dos puntos, si el alumno no participa no sumara ningún punto.

Estos proyectos se irán incorporando a la vida del alumno de manera progresiva durante el primer trimestre y se irán acumulando. De este modo, al finalizar el curso el alumnado habrá adquirido hábitos de vida saludable, ya que serán acciones que se realizaran diaria o semanalmente.

SEPTIEMBRE	OCTUBRE
Movilidad sostenible (Desplazamientos activos)	Almuerzo saludable Participación en recreos activos
NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Realización de AF fuera del horario lectivo	Cuñas activas

El recuento de puntos, lo ira realizando diariamente el docente a través de la plataforma “Clasdojo”

Durante el primer trimestre consistirá en ir introduciendo, como he comentado los diferentes proyectos, pero durante el segundo y el tercer trimestre serán también los propios alumnos quienes vayan analizando y contando sus puntos a través de la siguiente plantilla.

NOMBRE DE GRUPO:																							
MES:																							
ALUMNO/A	Movilidad sostenible				Almuerzo saludable				Actividad física				Recreos activos				Cuñas activas						

TOTAL POR SEMANA																				
TOTAL MES (acciones)																				
PUNTUACIÓN TOTAL:																				

Plantilla contadora de puntos por mes y grupo.

Desde el área de educación física los principales criterios de evaluación que estarán presentes son los siguientes:

DIMENSIÓN CURRICULAR	
CE.EF1. Adaptar la motricidad (esquema corporal, las capacidades físicas, perceptivo-motrices y coordinativas, las habilidades y destrezas motrices, aplicando procesos de percepción, decisión y ejecución) en diferentes situaciones de aprendizaje, para dar una respuesta ajustada a las demandas de proyectos de aprendizaje relacionadas con actividades conectadas con el contexto social próximo.	1.1. Combinar acciones motrices individuales para implicarse en proyectos de acción tendentes a mejorar sus resultados (por ejemplo, atletismo, carrera de larga duración, natación, etc.) y/o planificar un encadenamiento para realizar producciones con cierto grado de dificultad (por ejemplo, gimnasia deportiva, patines, etc.).
	1.2. Encadenar acciones motrices durante el juego para resolver, analizar, valorar y perfeccionar diferentes situaciones motrices (tácticas y técnicas) de oposición (por ejemplo, luctatorias, de cancha dividida u otras).
	1.4. Utilizar los recursos adecuados para resolver con éxito situaciones básicas de táctica individual y colectiva en diferentes situaciones motrices colaboración oposición.
CE.EF.3: Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades personales y sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias étnico-culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la	3.1. Participar en actividades de carácter motor, desde la autorregulación de su actuación, con predisposición, esfuerzo, perseverancia y mentalidad de crecimiento, controlando la impulsividad, gestionando las emociones y expresándolas de forma asertiva

convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios conectados con el contexto social próximo.	
CE.EF.5: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas, emocionales y sociales), para él o ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar.	5.3. Implicarse en proyectos (personales, de clase, de centro o sociales) que conlleven la autogestión de sus capacidades físicas, siendo capaces de regular y dosificar la intensidad y la duración del esfuerzo acorde con sus posibilidades y dentro de unos criterios saludables.

Recreos activos: Uno de los objetivos fundamentales de los recreos activos es aumentar la actividad física dentro de la entidad escolar, mediante actividades que intenten motivar al alumnado; desarrollando un recreo que permita al niño realizar actividad física, intentando satisfacer sus necesidades de aprendizaje motor y desarrollo psico-somático, y promoviendo un estilo de vida saludable (Guzmán et al. 2015).

Para Gómez (1995) (citado en Pérez et al., 2007), el recreo dirigido es la primera actividad académica donde los maestros realizan con sus alumnos juegos previamente seleccionados, con un objetivo específico y en beneficio del alumno; es aquí donde se da un ambiente de mucha integración, y los escolares muestran sus sentidos en forma espontánea.

Durante los recreos se propone organizar diferentes campeonatos fomentar la adherencia y práctica de actividad física, dando la posibilidad a los niños y niñas de “engancharse” a un deporte.

Estos campeonatos se premiará la participación y la implicación ya que el objetivo fundamental es fomentar la práctica de AF. Se llevaran a cabo campeonatos que impliquen diferentes acciones motrices con el fin de trabajar desde un ámbito curricular y posibilitando al alumnado una mejoría de sus habilidades y capacidades físicas.

Entre estos campeonatos encontramos:

Acciones motrices individuales: Pruebas de atletismo

Acciones motrices de oposición: Campeonatos de raquetas 1c1 // Campeonato Badminton

Acciones motrices de colaboración- oposición: Datchball, Beisbol, balonmano y voleibol // Datchaball, bate carrera, Smaschball y floorball

Para la creación de estos equipos hay una serie de requisitos que se deben cumplir:

- Todos los equipos deben ser mixtos
- Se pueden realizar con alumnos de otras clases, pero del mismo curso.

La organización de los torneos será variable ya que dependerá en cada caso del número de equipos que se apunten. Se buscará realizar una liga para prolongar lo máximo posible el tiempo de práctica, aunque dependerá de la disponibilidad de instalaciones y de la climatología.

A continuación, muestro una propuesta de organización para el desarrollo de esta actividad que tendrá lugar los miércoles durante el periodo del recreo con tercer ciclo y los lunes con segundo ciclo.

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Pruebas de atletismo	Pruebas de atletismo Campeonato de Bate carrera	Campeonato de Bate carrera
ENERO	FEBRERO	MARZO
Campeonato de raquetas	Campeonato de Datchball	Campeonato de Datchball
ABRIL	MAYO	JUNIO
Campeonato de Smashball	Campeonato de Smashball Campeonato de Floorball	Campeonato de Floorball

Temporalización de propuesta de recreos activos para segundo ciclo

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
Campeonato de beisbol	Campeonato de beisbol Pruebas de atletismo	Pruebas de atletismo
ENERO	FEBRERO	MARZO
Campeonato de datchball	Campeonato de datchball Campeonatos de bádminton	Campeonato de bádminton Campeonato de voleibol
ABRIL	MAYO	JUNIO
Campeonato de voleibol	Campeonato de balonmano	Campeonato de balonmano

Temporalización propuesta de recreos activos para tercer ciclo

Tres semanas antes a dar comienzo al torneo, se abrirá las inscripciones donde el alumnado tendrá que rellenar con un nombre de equipo y los integrantes de todos ellos. Una semana previa a su comienzo se cerraran las listas. Y se procederá a elegir el formato que se va a llevar a cabo, así como los enfrentamientos que se van a realizar ya con todos los equipos inscritos.

4.4 Proyectos de centro

Participación en eventos deportivos conectados con el contexto social en el horario escolar

Dinámica 7: Tree-Athlon

Se trata de una tarea competencial que consiste en realizar de forma consecutiva una carrera de larga duración, un recorrido en bicicleta todo terreno (BTT), plantar un árbol y apadrinarlo. A partir de ella, se puede confeccionar este proyecto educativo que intenta desarrollar, desde el modelo social-ecológico, una estrategia global de promoción de la AF potenciando las relaciones entre el marco escolar y el contexto cultural próximo (Ibor & Julián, 2013; Julián, Ibor, Aibar & García, 2014).

Dinámica 8: Carrera UNICEF.

Creo recomendable y muy positiva la dinámica que ya se esta llevando a cabo desde el centro y donde creo que es muy favorable seguir potenciándola. Esta actividad, la cual implica a todo el centro educativo de primero a sexto de primaria se realiza de la siguiente manera:

Cada corredor tiene que buscar patrocinadores para la prueba que se comprometan a donar un precio simbólico por vuelta. De este modo, al finalizarla, deben recaudar el total del dinero conseguido con las vueltas que logren realizar a su recorrido.

Cada ciclo tiene un circuito adaptado a su nivel.

Se realizan dos grupos A y B, mientras los compañeros y compañeras del grupo A corren, los compañeros de los grupos B se encargan de animar y registrar las vueltas que alcanzan sus compañeros

Finalmente se calcula el dinero recaudado y se le entrega a la fundación UNICEF.

Desde el área de educación física se trabaja la carrera de larga duración para así obtener mejores resultados y poder tener una mejor gestión de su esfuerzo.

5. Discusión

Podemos afirmar que todos los docentes están de acuerdo en que se ofrecen una gran variedad de oportunidades y proyectos que mantienen al alumnado motivado a corto plazo y esto se puede observar en los altos niveles de AF que presenta el alumnado, sin embargo por parte del centro y de toda la comunidad educativa no existe una coordinación ni un objetivo común que se quiera tratar de conseguir por lo que dificulta mucho que estas acciones tengan un sentido para el alumnado fuera del aula motivándolos a realizarla. Esto se puede observar, ya que pese a los elevados niveles de práctica de AF que se presentan en los alumnos, siguen siendo también muy elevados los tiempos que el alumnado pasa sentado al día.

Por ello, nos hace replantearnos el planificar estrategias que además de fomentar la práctica de actividad física dentro del horario lectivo sea también extrapoladas al contexto real del alumnado. Estos elevados periodos de tiempo sedentario se deben en gran medida a la introducción de las nuevas tecnologías y al escaso tiempo en parques que pasa actualmente el alumnado, debido en buena parte a la cantidad de contenidos academicistas que desde ciertas áreas se imponen y como he comentado a la preferencia de los niños por pasar su tiempo delante de una pantalla.

La educación física ofrece una gran posibilidad de beneficios que se deberían visibilizar desde todas las áreas y que sea desde todos los departamentos quienes quieran encontrar y trabajar en ese objetivo común.

He visto convenientes plantear actividades desde dos dimensiones diferentes como son la dimensión interna del centro tratando de este modo conseguir atraer al alumnado para que realice algún deporte fuera del contexto escolar y la dimensión curricular haciendo que todo el claustro de profesores y equipo directivo se involucre en la promoción de la actividad física desde diferentes áreas de contenido y tratando de buscar un objetivo común a la vez que se acercan a su entorno próximo.

Por otro lado, hemos podido analizar como el alumnado tiene los conocimientos teóricos sobre cómo debe ser una alimentación saludable, sin embargo, tienden a consumir productos y sentir más atracción por alimentos con peor calidad nutricional y queriendo dejar a un lado alimentos tan esenciales como verduras, hortalizas, frutas... por ello se plantean proyectos a nivel de centro en el que se involucre principalmente la dimensión interna de este.

6. Conclusiones

El centro y el entorno de la ciudad de Huesca ofrecen una amplia oportunidad de posibilidades para la promoción de la actividad física debido a los espacios e instalaciones que ofrece. Además, el centro adopta unas medidas que parecen ser las adecuadas ya que los niveles de práctica del 80% de los alumnados son altos, lo que implica que se está llevando de manera adecuada. Sin embargo, es importante que todo el contexto educativo trate de buscar el mismo objetivo para mejorar aún más estos aprendizajes y que tuvieran repercusiones reales en la vida del alumno tanto dentro como fuera del aula. Las actividades propuestas, son diferentes estrategias que podrían ayudar a mejorar las pequeñas carencias que podemos encontrar, siendo la más problemática la poca coordinación que hay dentro del centro y por ellos el planteamiento de estrategias que impliquen diferentes áreas de aprendizaje.

7. Bibliografía

- Bauselas, E. La docencia a través de la investigación acción. Universidad de León.
- Boletín oficial de Aragón. (2022). ORDEN ECD/1112/2022, de 18 de julio. Recuperado de <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/Orden+ECD-1112-2022+de+18+de+julio.pdf/375c6390-9dc3-7644-3feb-b60e08bac5ef?t=1658905243355>
- Camacho-Miñano, M. J. (2013). La Educación Física escolar en la promoción de la actividad física orientada a la salud en la adolescencia: una revisión sistemática de programas de intervención. Revista Complutense de Educación, 24(1)

- Castillo, A, Delgado, M, Medina, J. (2007). Relaciones entre actividad física, condición física y salud. Volumen(90), 12-19 https://www.um.es/inova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/relaciones_entre_actividad_fisica_condicin_fisica_y_salud.html
- Delgado Fernández, M., & Tercedor Sánchez, P. Actividad física para la salud: reflexiones y perspectivas. Revista de Educación Física, 45(2), 67-82.
- Esbert Espinosa, P. (2022). La promoción de la actividad física desde los centros escolares: un análisis desde cuatro centros de Educación Secundaria de la ciudad de (Tesis de maestría). Facultad de ciencias humanas y de la educación.
- Fernandez-Rio, J., Hortigüela Alcalá, D. y Perez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. Revista Española de Educación Física y Deportes, 423,57-80
- González Jurado, J. A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. Revista de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología, 11(32), 32-38.
- Generelo, E. (Coord.), Zaragoza, J. (Coord.), & Julián, J. A. (Coord.). (2014). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia.
- Gobierno de Aragón. Programa de Impulso de la Vida Activa (PIVA)
- López Benavente, Y. (2021). Análisis de la Práctica del Ejercicio Físico en Mujeres Mayores como Elemento para la Equidad y la Promoción de la Salud. Tesis de Doctoral, Universidad de Murcia.
- López Pastor, V. M., Pérez Brunicardi, D., Manrique Arribas, J. C., & Monjas Aguado, R. (2016). Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI]. Revista de Educación, 29, 182-187.
- Martínez-Vizcaino, V, Sanchez-Lopez, M. (2008). Relación entre actividad física y condición física en niños y adolescentes. Centro de Estudios Sociosanitarios. Universidad de Castilla-La Mancha. Cuenca. España.
- Ministerio de sanidad y consumo, estrategia NAOS. Estrategia para a nutrición, actividad física y prevención de la obesidad.
- Ministerio de Sanidad. (2022). Área de Promoción de la Salud y Equidad. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo, recomendaciones para la población.
- Ministerio de Sanidad y Consumo. Programa piloto Perseo. Promovido por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad y Consumo y el Centro de Investigación y Documentación Educativa del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

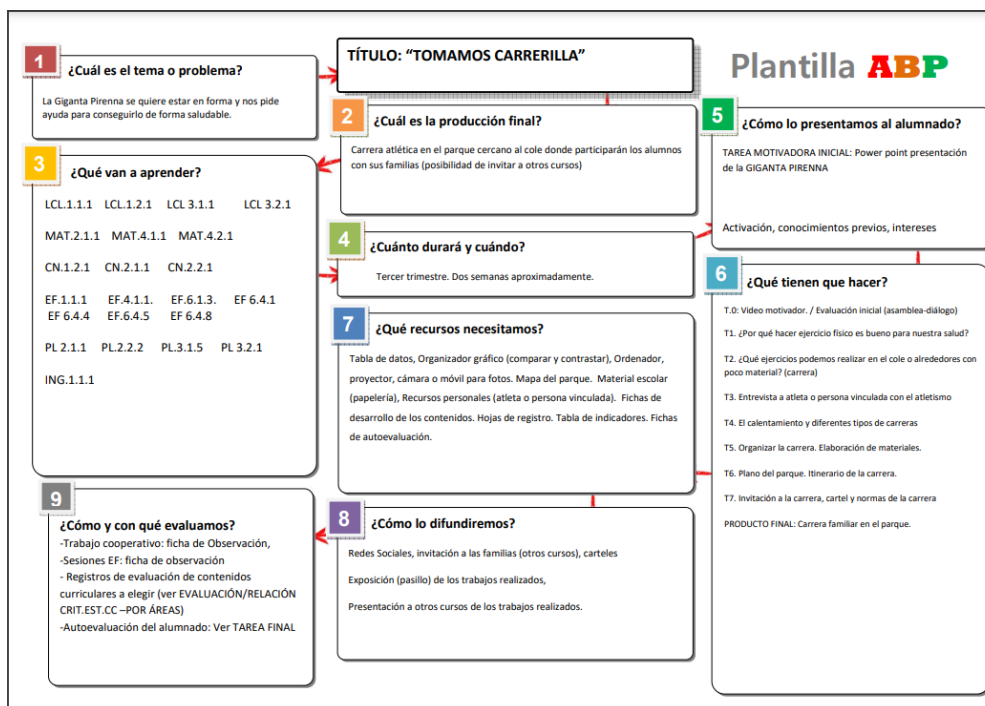
- Monter Palacios, S. (2018). Estudio descriptivo a partir del nivel de actividad física, hábitos alimentarios y estilo de vida en alumnado de Educación Primaria (Trabajo Fin de Grado). Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, Campus de Huesca.
- Naciones Unidas. El papel del deporte en la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible Recuperado de <https://www.un.org/es/chronicle/article/el-papel-del-deporte-en-la-consecucion-de-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible>
- Perea, R. (2001). La educación para la salud, reto de nuestro tiempo. *Redalyc*, Volumen (004), 16-36. <https://www.redalyc.org/pdf/706/70600403.pdf>
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Fernández, J., Gutiérrez-García, C., & Santos Rodríguez, L. (2021). Más horas sí, pero ¿cómo implantarlas sin perder el enfoque pedagógico de la Educación Física? *Revista de Educación Física*, 39, 345-353.
- Pérez-Pueyo, Á., Hortigüela-Alcalá, D., Fernández-Río, J., Calderón, A., García-López, L. M., González-Víllora, S., ... Sobejano Carrocera, M. (2021). Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué. Universidad de León.
- Rodríguez Huertas, E, Solana Moreno, M.I, Rodríguez Espinosa, F, Rodríguez Moreno, M.J, Aguirre Rodríguez, J.C. y Alonso Ródenas, M. (2011). Programa CASERIA (Cuestionario hábitos Saludables en Primaria). Respuestas de escolares de 6 a 10 años de edad.
- *Revista Enfermería del Trabajo* 2017; 7: 11(49-54) Carrera Y Cuestionario Internacional de actividad física

8. Anexos:

Anexo 1. Cuestionario IPAQ

- Durante los últimos 7 días, ¿en cuantos has realizado actividades físicas intensas? Las actividades físicas intensas, son aquellas que implican un esfuerzo intenso y te hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo: Levantar pesos pesados, bicicleta a ritmo ligero, futbol, correr, ejercicios aeróbicos...
- En general, durante esos días, ¿Cuánto tiempo has pasado haciendo actividad física intensa?
- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días has hecho actividades físicas moderadas? Son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y te hacen respirar algo más intensamente de lo normal. Por ejemplo: tenis dobles, bicicleta a ritmo normal, bailes, transportar pesos...
- En general, durante esos días, ¿Cuánto tiempo has pasado haciendo actividad física moderada?
- Durante los últimos 7 días, ¿En cuantos has caminado al menos 10 minutos seguidos?
- En general, durante esos días ¿Cuánto tiempo pasas caminando por lo menos 10 minutos seguidos?
- Durante los últimos 7 días ¿Cuánto tiempo has pasado sentado al día? Fuera del horario escolar

Anexo 2:



Transcripción de las preguntas hechas al profesorado.

¿Qué proyectos/ medidas se llevan a cabo para fomentar la educación para la salud desde el centro escolar?

- Recreos activos, plan de reparto de fruta, plan de natación escolar de 3º A 6º, el proyecto de tiempos escolares: a la salud de la convivencia. La carrera solidaria de Unicef. Fomento de desplazamientos activos, oferta de extraescolares.
- Principalmente estamos incluidos en escuelas promotoras de la salud
- Son variadas las medidas que se llevan como el proyecto de tiempos escolares, recreos activos, fomento de desplazamientos activos...
- Desplazamientos activos, recreos activos, proyecto de tiempos escolares, la carrera solidaria de Unicef y otras medidas como el reparto de fruta o de concienciación de hábitos saludables.

¿Piensas que son efectivos los programas o proyectos de promoción de la actividad física que se llevan a cabo en tu centro? ¿Por qué?

- Si el objetivo es a largo plazo la eficacia depende de las familias y su implicación, en el desarrollo de la actividad en el colegio es eficaz ya que todo el alumnado implicado participa
- Si. Hemos detectado cambios en las actitudes de los alumnos (venir en bici, desayunos saludables, recreos activos.)
- Si, los alumnos son más activos y participan con interés en los proyectos planteados por el centro

- Si, cada vez hay más alumnado que desarrolla el proyecto de desplazamientos activos lo que les motiva y además de promocionar la AF fomenta su autonomía.

¿Opinas que tu centro desempeña un papel activo en fomentar la AF?

- Si, a parte de las sesiones de EF se favorece la actividad física en el recreo y el horario del comedor, además de las actividades extraescolares.
- Si. Principalmente los más involucrados es el departamento de educación física
- Si, ya que cada vez son más las medidas que se utilizan para fomentar esta práctica.
- Si, sobre todo desde el área de educación física donde son múltiples las tareas que se proponen e intentar fomentar esta práctica.

¿Consideras que se otorga la debida importancia a la promoción de la AF? ¿Cuál es la razón que respalda tu opinión al respecto?

- No, tenemos una sociedad sedentaria y no se puede limitar la promoción de la AF solo al área de EF.
- No siempre. Nuestro departamento sí, pero en otros departamentos tienen otras prioridades
- No, aunque cada vez son las medidas que se intentar aplicar es muy complicado cambiar la sociedad en la que vivimos y es una tarea que no solo se puede realizar desde la educación física.
- Aunque cada vez es mayor, no se le da la importancia que merece. Aún hay muchas personas que no ven la actividad física como algo esencial.

¿Opinas que el enfoque actual de promoción de la AF es el correcto?

- No, tendría que haber más intencionalidad y coordinación de los proyectos y medidas del colegio.
- No. No hay una estrategia común y potente en Todos los centros. Diferentes administraciones proponen programas que podrían oponerse en uno solo. Se podría implementar tiempo lectivo en estos contenidos. La actual ley pasa de puntillas sobre este tema
- No, aunque sean variadas las medidas que se están aplicando no hay un objetivo claro en las cuales se involucre todo el centro.
- No, porque, aunque algunos docentes si tengan claro lo que se busca con este tipo de proyectos falta coordinación en el desarrollo de proyectos.

¿Cuáles son, en tu opinión, las fortalezas del centro en cuanto a la promoción de la AF?

- La implicación de algunos maestros
- El grupo de escuela promotora de salud y el de escolares activos
- El departamento de educación física principalmente

- Que se lleven a cabo proyectos variados que puedan aplicarse a diferentes edades.

¿Y cómo debilidades del centro en la promoción de AF?

- Falta de objetivos y de intencionalidad para el desarrollo de la AF
- Los compañeros que creen que sus contenidos son más importantes
- No todos buscar el mismo objetivo
- No ver la importancia real que tiene la AF en los alumnos tanto dentro como fuera del centro

¿Qué oportunidades crees que presenta tu centro para la promoción de la AF?

- El patio de recreo con zonas verdes y amplitud, las extraescolares.
- Las instalaciones, el entorno, ...
- Sobre todo, las instalaciones que tiene, principalmente el patio del recreo.
- El entorno da grandes oportunidades a la promoción de AF

¿Cuáles son las amenazas a las que se podría enfrentar o se enfrenta tu centro que afecten a la promoción de AF?

- Que todos los especialistas de EF sean tutores, ya que se relega la especialidad a un segundo plano bajando la calidad de esta.
- Las nuevas actitudes que fomentan conductas incenas y el sedentarismo
- No tener los objetivos claros sobre lo que se quiere tratar de conseguir
- Ya no solo en el centro, sino en la sociedad el fomento de las tecnologías y por tanto el sedentarismo

¿Cuál crees que puede ser tu contribución para mejorar la promoción de la AF en tu centro educativo?

- Relacionar las unidades didácticas de EF con su continuidad en la vida real.
- Mejor clima emocional, ambiente más amable, recreos divertidos
- Hacerles ver la importancia que esta tiene en su vida tanto dentro como fuera del centro
- Buscar actividades que tengan una intencionalidad real para su vida

¿Cuál crees que es el factor que más dificulta la práctica de actividad física en el alumnado?

- Las nuevas tecnologías, la falta de tiempo libre en parques.
- Falta de tiempo, demasiados contenidos academicistas
- Las nuevas tecnologías
- Las tecnologías

¿Qué beneficios crees que aporta la Educación física en el alumnado?

- Conocimiento de diversidad de AF, favorece el desarrollo motor y las relaciones interpersonales.

- Salud, autoestima, mejora en el rendimiento académico, relaciones, valores
- Tiene beneficios tanto a nivel físico, mental y social.
- Es una vía para fomentar la pasión por la actividad física y por tanto extrapolarlo a su vida personal fuera del centro.