

FACULTAD DE EDUCACIÓN

GRADO DE MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO DE FIN DE GRADO

ACTIVIDAD FÍSICA EN EDADES TEMPRANAS E IMPACTO EN SU DESARROLLO

Autor: PABLO PERDOMO MARTÍNEZ

Tutor: Rubén Domínguez Quintana

Año académico: 2021 / 2022

Convocatoria: Junio 2022

I. Resumen

La actividad física se ha convertido en uno de los pilares básicos de nuestra vida, mejorando la salud mental, social y física. Por esta razón, es necesario que desde la Educación Primaria se creen hábitos hacia la práctica deportiva. El presente estudio tiene como objetivos: determinar las horas de actividad física semanal, la alimentación llevada a cabo, el empleo del tiempo libre y la relación estrecha con el sedentarismo, que ha provocado la creciente obesidad en Canarias. Para ello, se ha entrevistado a niños y niñas de 5º y 6º curso de Primaria y las conclusiones que se desprenden del estudio realizado son: que un 29,1 % no realiza ningún deporte extraescolar y que solo tienen dos horas de Educación Física a la semana. Por otro lado, los niños/as activos sería de un 39,2 %, superando las 3 o 4 horas semanales recomendadas de actividad física extraescolar. Los resultados obtenidos confirman la necesidad de incentivar programas de intervención en niños/as, recomendando la práctica de actividades físicas y una alimentación saludable.

II. Palabras clave

Actividad física, alimentación, obesidad infantil, sedentarismo.

III. Abstract

Physical activity is one of the basic pillars of our lives, improving mental, social and physical health. Therefore, it is necessary that habits towards sport are created in primary education. The purpose of this study is to determine the hours of weekly physical activity, the diet, the use of free time and the close relationship with sedentary lifestyles, which has caused the growing obesity in the Canary Islands. To this end, boys and girls in 5th and 6th grades of primary school were interviewed and the conclusions drawn from the study are: 29.1% do not practice any out-of-school sports and only have two hours of school gymnastics per week. On the other hand, 39.2 % of children are active, exceeding the recommended 3 or 4 hours of extracurricular physical activity per week. The obtained results confirm the need to encourage intervention programs in children, recommending the practice of physical activities and a healthy diet.

IV. Key words

Physical activity, nutrition, childhood obesity, sedentary lifestyle

ÍNDICE

<i>I. Resumen</i>	1
<i>II. Palabras clave</i>	1
<i>III. Abstract</i>	2
<i>IV. Key words</i>	2
<i>V. Fundamentación o marco teórico</i>	4
<i>VI. Objetivos</i>	7
<i>VII. Metodología</i>	8
<i>VIII. Análisis de resultados</i>	10
<i>IX. Discusión y conclusiones</i>	18
<i>X. Limitaciones y posibles líneas futuras</i>	22
<i>XI. Referencias bibliográficas</i>	24
<i>XII. Anexos</i>	28

V. Fundamentación y marco teórico

La vida moderna trajo consigo el desequilibrio de varios factores determinantes para la salud y la calidad de vida del individuo, sedentarismo, mala alimentación y escaso rendimiento deportivo. La práctica constante de actividad física es un factor positivo en nuestra vida debido a los numerosos beneficios en la salud física y mental que nos produce (Merino y González, 2006). De hecho, estudios como el de Oviedo, Sánchez, Castro, Calvo, Sevilla, Iglesias, et al. (2013), han relacionado la falta de actividad física y el sedentarismo con problemas de salud.

Además de mejorar el cuerpo estéticamente, la actividad física favorece el desarrollo de huesos, músculos y articulaciones, así como un sistema cardiovascular saludable y ayuda a tener un peso adecuado. También, ayuda al bienestar personal, social y emocional, favoreciendo la autoconfianza y la interacción social del alumnado (Reverter-Masià, Plaza-Montero, Jové, & Hernández-González, (2014); Puertas-Moleros, González-Valero & Sánchez-Zafra, (2017) y Ubago-Jiménez, Viciano-Garófano, Pérez-Cortés, Martínez, Padial-Ruiz & Puertas-Molero, (2018)). A su vez, autores como González-Hernández y Portolés-Ariño (2016) señalan una clara relación positiva entre el rendimiento escolar y la actividad física, teniendo en cuenta como el alumnado que repite curso normalmente es debido a la baja actividad física realizada dentro y fuera de las escuelas.

La actividad física se define para Sánchez Bañuelos (1996) como el movimiento corporal de cualquier tipo, producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento sustancial del gasto energético del individuo que la realiza. Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2010), supone realizar cualquier tipo de movimiento corporal que sea producido por el aparato muscular y, que conlleve consumo de energía.

La actividad física escolar merece recibir la adecuada importancia, ya que se ha convertido en el único emplazamiento en el cual los niños y niñas tienen la oportunidad de realizar algún tipo de actividad física o práctica de cualquier deporte (Martínez, Aznar, & Contreras, 2015). La asignatura de educación física cuenta con una carga lectiva bastante limitada dentro del currículum en educación primaria, por lo cual, será muy complicado crear o mantener una vida físicamente activa para los alumnos/as, sin contar con la posible actividad física extraescolar que puedan realizar fuera del horario escolar (Rodríguez, García-Cantó, Sánchez-López & López-Miñarro, 2013, Méndez-Alonso, Fernández-Río, Méndez-Giménez & Prieto-Saborit, 2015).

La sintonía existente entre los conceptos como actividad física y salud hacen que sean términos que caminen paralelamente. El abandono, carencia o poca práctica de actividad física en los niños es algo que suele perdurar durante la adolescencia y en la vida adulta y puede producir enfermedades asociadas al sedentarismo como la obesidad. Estudios como los de Klee, Tavares, Horta, Gelatti y Santana (2004), Marcellini, Perera, Rodhain y Ferez, (2016) y González, Zurita, Puertas, Espejo, Chacón y Castro, (2017) tratan el abandono de la actividad física en la etapa de Educación Primaria. Esto refleja que un 45% de los niños/as no realiza ningún tipo de deporte fuera del horario escolar (Isorna, Rial y Vaquero, 2014).

En los últimos años ha aumentado el sedentarismo en los más jóvenes, es debido a los videojuegos, internet y las horas de televisión (Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés, Martínez-Martínez & Pérez- Cortés, 2017), ello ha llevado a que abandonen poco a poco las actividades físicas, practicar algún deporte o simplemente jugar al aire libre (Arufe-Giráldez, Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega, Lara-Sánchez & Castro-García, 2017).

La OMS explica el sedentarismo como la ausencia de la actividad física necesaria para que el organismo humano se mantenga en un estado saludable y es causa directa del aumento de la mortalidad, morbilidad y discapacidad de los individuos que viven inmersos en ese modo de vida.

Por otra parte, el ejercicio físico en el tiempo libre, no es practicado por la mayoría de los jóvenes en España, existen numerosos estudios que indican la tendencia actual hacia un descenso de los niveles de actividad física (Martínez-Gómez, et al., 2010; Moliner, et al., 2010). La mayoría de las investigaciones afirman que la práctica de ejercicio es mejor de lo recomendado y además gran parte de los niños y niñas españoles, no realizan actividad física de forma regular en su tiempo libre (Martínez-Gómez, et al., 2010; Moliner, et al., 2010).

En consecuencia, es necesario el desarrollo de estudios que trabajen el análisis de los hábitos de actividad física en la edad infantil, incentivando las campañas educativas y la realización de los programas específicos de intervención, con el fin de mejorar el estado de salud y posibles patologías que pudiesen aparecer. (González-Gross, et al., 2008; Pete, et al., 2006). Son esenciales los estudios de la Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS) que son desarrollados por el Ministerio de Sanidad en España (Fernández San Juan, et al., 2006). La prevalencia de sobrepeso en España hallada en el estudio ALADINO (2011) en niños de seis a nueve

años ha sido del 26,3% mientras que la prevalencia en niñas ha sido del 25,9%. La prevalencia de obesidad ha sido del 22% en niños y del 16,2% en niñas.

Además, es necesario aplicar estrategias donde el alumnado deje de lado el sedentarismo. Una de ellas puede ser el traslado activo al centro si fuese posible, fomentando el transporte en bicicleta, en patinete no eléctrico o caminando, como bien menciona (López-Vicente et al., 2016), otra estrategia sería el aprovechamiento del tiempo de recreo (Martínez et al., 2015). Estas situaciones son fáciles de aplicar y mejorarían enormemente la actividad física que desarrolla el alumnado diariamente.

Por otro lado, el estudio ALADINO (2016) (estudio epidemiológico sobre la obesidad infantil en España), pone de manifiesto que los niños desde que están en la escuela, deben seguir unos hábitos nutritivos saludables, pues se detectó que la población española infantil tiene una prevalencia de sobrepeso del 23,2% (similar en niños y niñas) y de obesidad del 18,1%. Los datos son bastante preocupantes si se tiene en cuenta que un 20% de los centros escolares tienen alumnado con un peso fuera del recomendado, es por ello de vital importancia tomar medidas desde que son pequeños, educar en la alimentación saludable y fomentar la actividad física como estilo de vida. Desde el sistema educativo, parece que la obesidad queda en un segundo plano, primando de esta manera contenidos de tipo conceptual y dejando a un lado la asignatura de Educación Física, con escasas horas prácticas y clases de bajo rendimiento para los escolares.

El objeto de la presente investigación ha sido analizar algunas características de niños entre 9 y 12 años, de las conductas relacionadas con la actividad física escolar y extraescolar, de la alimentación que llevan a cabo semanalmente y en que emplean el tiempo libre. Los escolares entrevistados son de un centro escolar privado-concertado de la ciudad de Santa Cruz de Tenerife.

VI. Objetivos

El objetivo principal de nuestra investigación es analizar los factores asociados a la baja actividad física de los niños/as en una muestra de tercer ciclo de Educación Primaria en un centro de Santa Cruz de Tenerife.

Otros objetivos que nos planteamos en esta investigación son:

- Conocer las características de la muestra por sexos.
- Descubrir las actividades físicas desempeñadas.
- Conocer cuántas horas dedican a la actividad física a la semana.
- Descubrir qué alimentación llevan a cabo normalmente y en su tiempo libre.
- Analizar el empleo del tiempo libre y que correlación tiene con el apoyo familiar.

La hipótesis de estudio de nuestra investigación se centra en que el alumnado del tercer ciclo de educación primaria tiene pocas horas de Educación Física y deportes extraescolares. Cuando las recomendaciones mínimas de actividad física diaria sesenta minutos de actividad moderada o vigorosa.

Además, el bajo rendimiento deportivo, va asociado a la mala alimentación que desarrollan durante la semana en el centro escolar y en sus casas, pudiendo desencadenar el sobrepeso u obesidad. Y, por último, conocer en que emplean su tiempo libre, que es un factor desencadenante del bajo rendimiento físico, que lleva a niños y niñas sedentarias.

Nosotros consideramos que son tres factores muy importantes y que se da en el tercer ciclo, son puntos preocupantes ya que puede llegar a afectar a la salud del alumnado en un futuro y al desarrollo de las capacidades sociales

VII. Metodología

Para la realización de esta investigación y responder a los objetivos planteados, se llevó a cabo un estudio transversal y descriptivo. La muestra es representativa de los estudiantes escolarizados en Santa Cruz de Tenerife.

Los participantes en el estudio fueron un total de 81 con edades comprendidas entre 9 y 12 años, estudiantes de quinto y sexto de educación primaria en un centro de la capital de Tenerife cursando el curso 2021/2022 y no presentaban adaptaciones curriculares significativas ni necesidades de apoyo especial. La muestra estaba compuesta por 37 chicas y 44 chicos. Un total de 30 alumnos/as eran de 5º curso y 51 de 6º de primaria.

El muestreo utilizado fue de tipo deliberado, crítico o por juicio, ya que nosotros hemos elegido a una población con un propósito de estudio. Con la finalidad de analizar ciertos aspectos con un grupo que tiene las mismas capacidades y oportunidades. El resultado de este estudio no puede englobar a toda la población infantil, pero si al alumnado del colegio de la capital tinerfeña.

El instrumento utilizado en este estudio es un cuestionario. Se trata de un instrumento creado para analizar las variables del estilo de vida de los niños y niñas de quinto y sexto curso de educación primaria. El cuestionario está compuesto por un conjunto de apartados que centran su interés en recoger información sobre 4 grandes bloques: a) apartado sobre características del alumnado, b) preguntas sobre el deporte, c) bloque relacionado con el tipo de alimentación y su desarrollo y, por último, d) el empleo del tiempo libre. El cuestionario se puede observar en el (anexo 1).

Tras realizar una revisión bibliográfica, establecimos la hipótesis y el principal objetivo de nuestro estudio. Continuando, tras comprobar los estudios previos consultados, creamos el instrumento de medida que fue el mencionado cuestionario. Luego, analizamos la disponibilidad de una muestra de población infantil y decidimos seleccionar el centro escolar donde realizamos las prácticas de Educación Física. Finalmente, se solicitó autorización a los padres y madres, a sus tutores y a la directiva del centro para que aprobaran la realización del estudio con los escolares. Un total de 81 alumnos realizaron el cuestionario. Se les informó del objetivo de estudio, de la metodología y del uso que se haría con los datos recogidos en los informes. Los familiares, los tutores y la directiva, dieron el visto bueno a la realización del trabajo. El cuestionario y los resultados serían totalmente anónimos, para proteger la privacidad del

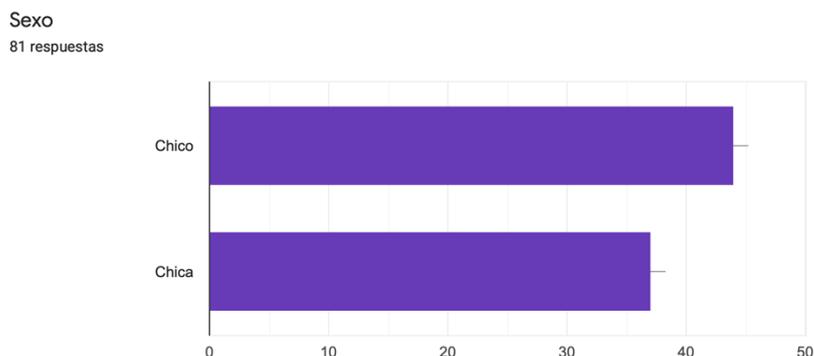
alumnado del centro. Se auto-cumplimentaba voluntariamente en horario extraescolar, fue enviado por correo electrónico y tardarían aproximadamente 10 minutos en terminarlo. Los resultados del cuestionario se recogían automáticamente en la base de datos de Google Doc. para su posterior revisión. Los alumnos cumplimentaron el cuestionario en el mes de abril del 2022 y su información hace referencia al curso escolar 2021/2022.

Además de realizar el cuestionario y analizarlo, se llevaron a cabo varias actividades para concienciar al alumnado sobre el bajo rendimiento deportivo que tienen alguno de ellos, también que sean conscientes de la problemática de la mala alimentación que realizan tanto en el centro escolar como en sus casas, y, por último, que valoren en que emplean el uso del tiempo libre.

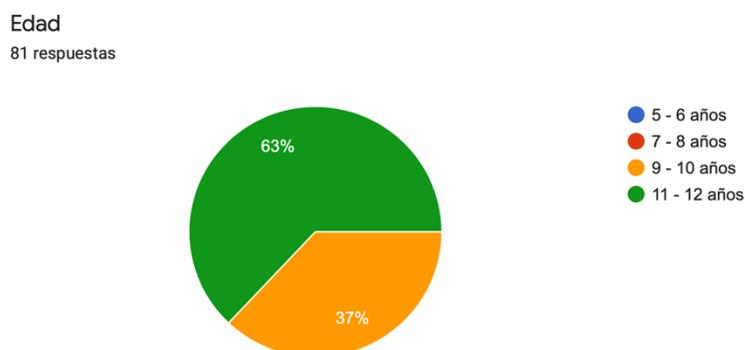
Para ello, se propuso el día de la fruta, que consistía en que se recomendaba que el desayuno que debían llevar al centro escolar para media mañana fuese solo fruta, el día elegido fue el viernes, para compensar la mala alimentación que tienen los fines de semana. También, se realizaron recreos activos, aprovechando el fin de las medidas COVID, que impedían las agrupaciones en el patio o el material como pelotas para hacer deporte. Con ello se consigue que como mínimo tengan 30 minutos de actividad física diaria. Y, para terminar, se consiguió que realizaran 5 minutos de carrera constante en cada sesión de Educación Física desde abril hasta la finalización del curso, tratando de mejorar la condición física y motivándoles a conseguir una mejor marca en cada sesión.

VIII. Resultados

Una vez presentado el diseño de la investigación, se procederá a mostrar los resultados obtenidos. En primer lugar, se mostrarán los resultados obtenidos del total de la muestra, donde participaron un total de 81 y estaba formado por 44 niños y 37 niñas.



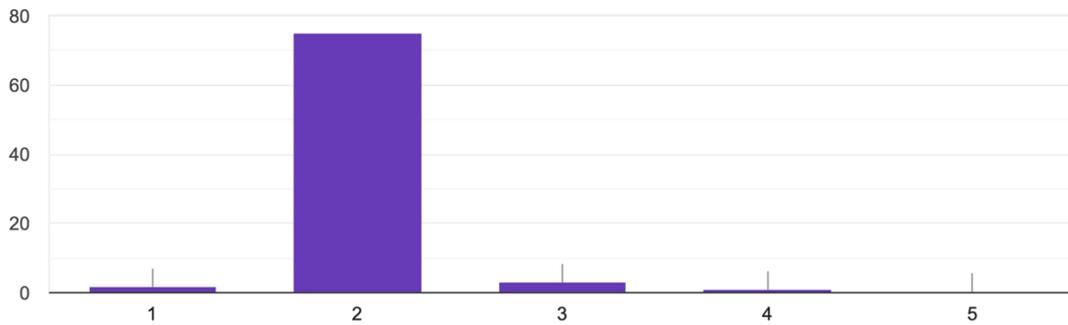
La edad de la muestra se encuentra entre los 9 y los 12 años, concretamente realizaron el cuestionario 51 alumnos/as de entre 11-12 años y 30 alumnos/as de 9-10 años. Que correspondería con la clase de 5º y 6º de Educación Primaria.



Ahora comentaremos el segundo bloque del cuestionario que está relacionado con la práctica deportiva escolar y extra-escolar. Respecto a las horas de Educación Física que realiza el alumnado de 5º y 6º curso, todos afirmaron tener 2 horas de actividad escolar.

¿Cuántas horas de Educación Física tienes a la semana?

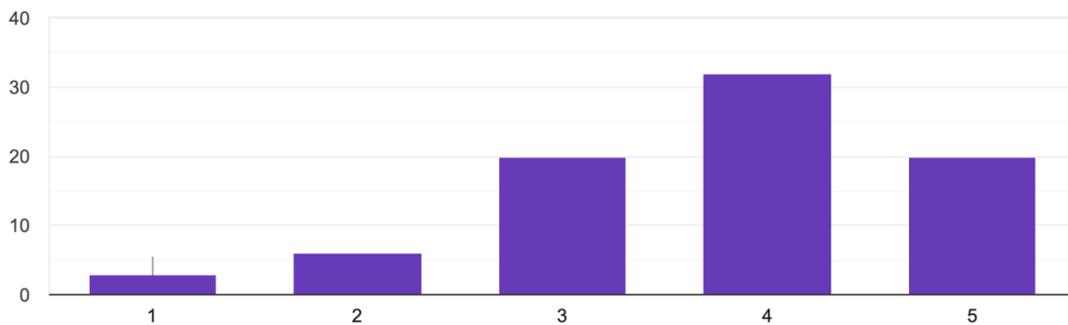
81 respuestas



En cuanto al esfuerzo que realizan los niños y las niñas en las sesiones de Ed. Física, en una escala de 1 a 5, donde 1 sería el menor esfuerzo; un 35,8% de ellos afirmó realizar un esfuerzo entre 1 y 3 en las clases.

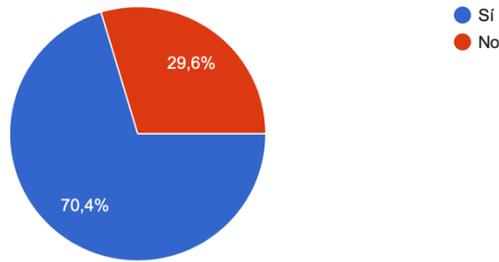
En una escala de 1 a 5, ¿cuánto esfuerzo realizas en las clases de Educación Física? Siendo 1 el menor esfuerzo y 5 el mayor.

81 respuestas



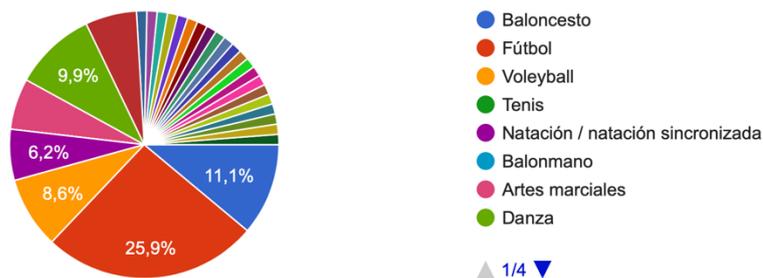
La tercera pregunta referente al deporte, muestra la actividad física-deportiva extraescolar. En este sentido, el 29,6 de los alumnos y alumnas no practica algún deporte extraescolar.

¿Practicas algún deporte extraescolar?
81 respuestas



Analicemos cuales son las modalidades deportivas practicadas por el alumnado de 9 a 12 años, y el porcentaje. El deporte más practicado es el fútbol, con un 25,9% del alumnado. Le sigue el baloncesto con un 11,1%, la danza con un 9,9% y el voleiball con un 8,6%.

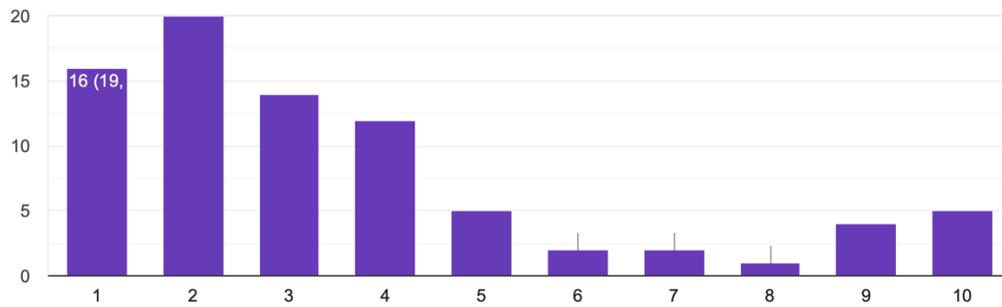
¿Qué deporte o deportes practicas? No entrarían actividades como ajedrez, manualidades, etc.
81 respuestas



En lo referente a los días que asisten a las actividades en las escuelas deportivas o equipos, un 44,5% indica que asisten entre una y dos veces por semana y un 32,1% afirma realizarlo entre 3 y 4 días por semana. Otro factor importante y no recogido en el cuestionario sería las horas de entrenamiento realizadas al día o la intensidad de estos.

¿Cuántas horas practicas a la semana deportes extra-escolares?

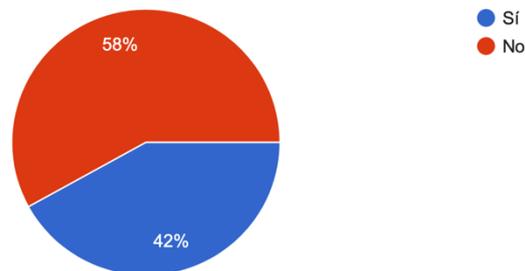
81 respuestas



Se realizó una pregunta al alumnado con el fin de valorar posteriormente por qué un gran número de ellos y ellas no practicaban algún deporte extraescolar, que era un 29,6%. Se preguntó si realizaban alguna actividad deportiva en familia y un 42% negó hacerlo, casi la mitad de la muestra.

¿Realizas normalmente alguna actividad deportiva en familia?

81 respuestas

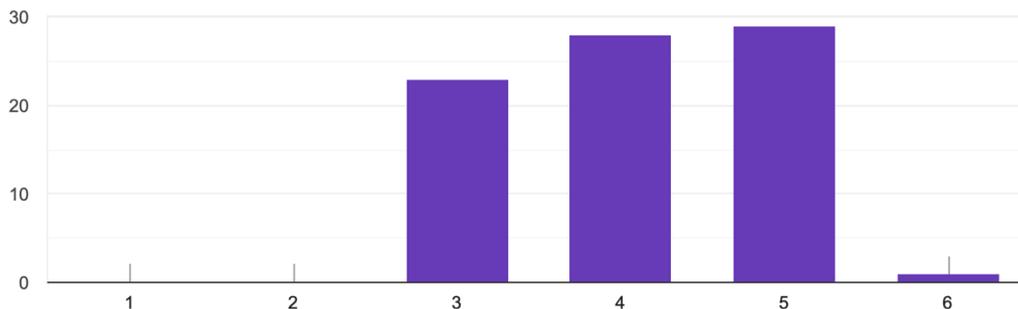


El siguiente bloque de preguntas está relacionado con la alimentación que lleva a cabo el alumnado semanalmente, con preguntas sobre la alimentación en el colegio, en sus casas y sobretodo que suelen comer en su tiempo libre o fines de semanas.

Un gran porcentaje del alumnado respondió al cuestionario que solo realizan 3 comidas al día, un 28,4% de ellos, cuando la recomendación es hacer 5 comidas diarias, sobre todo en la etapa infantil.

¿Cuántas comidas realizas al día?

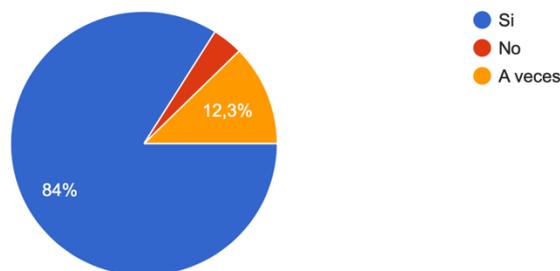
81 respuestas



Un 16% de los menores afirmaron no desayunar antes de ir al centro escolar o no hacerlo con frecuencia. Hecho preocupante considerando que es la alimentación más importante del día.

¿Desayunas antes de ir al colegio?

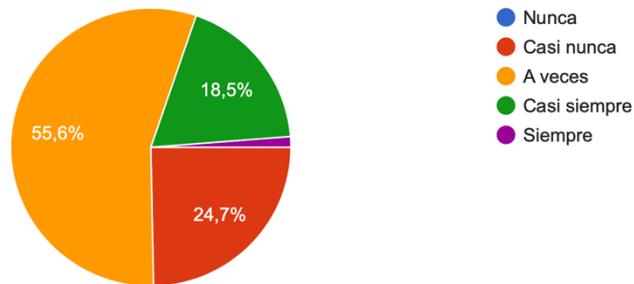
81 respuestas



Se realizaron varias preguntas para determinar qué alimentos solían desayunar con frecuencia en sus casas y en el recreo del colegio. Los alimentos predominantes en mayor porcentaje fueron, leche, galletas, cereales, fruta, bocadillo y bollería.

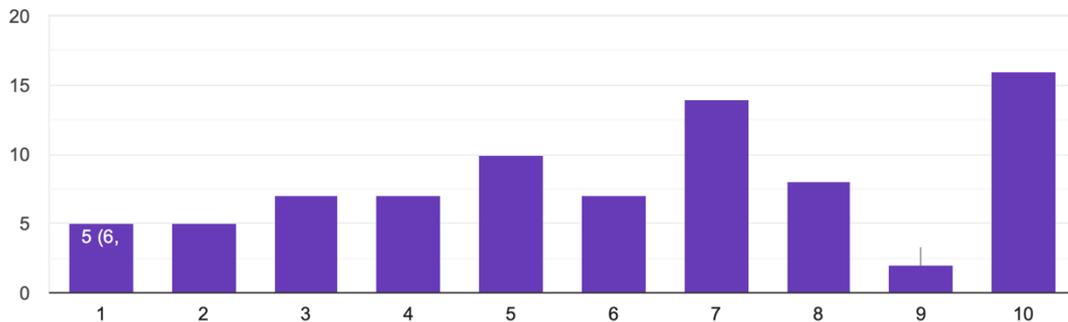
Un 19,7% del alumnado respondió que suelen comer siempre o casi siempre comida basura, tales como refrescos, papas de paquete, golosinas, chocolate, bollería, comida rápida, etc. Un factor muy preocupante si se compara el número de horas de deporte realizado y la alimentación que llevan a cabo.

¿Con qué frecuencia comes comida basura? Refrescos, papas, golosinas, chocolate, bollería...
81 respuestas



La última pregunta que se realizó sobre alimentación estaba enfocada a valorar el número de piezas de frutas que tomaban a la semana, un 29,4% respondió consumir menos de 4 piezas de frutas. Y mencionar que un 49,5% de las clases afirmaron tomar entre 7 y 10 piezas de fruta a la semana.

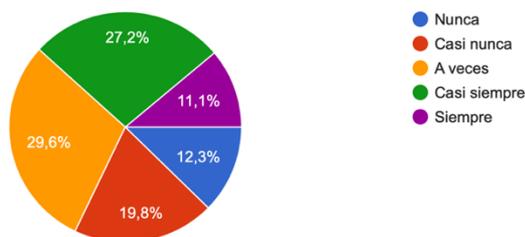
Normalmente, ¿cuántas piezas de fruta comes a la semana?
81 respuestas



Por último, el bloque final del cuestionario pretendía saber en que emplean el tiempo libre los niños y las niñas. Las respuestas fueron las siguientes:

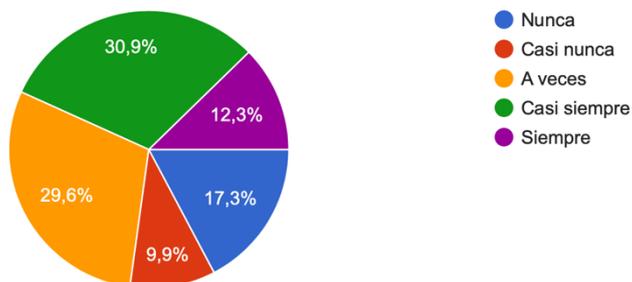
Un 32,1% del alumnado afirmó que no leen nunca o casi nunca.

Leer
81 respuestas



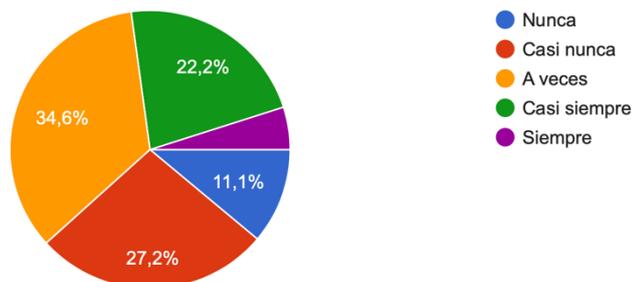
Un 43,2% de ellos/as juega a videojuegos siempre o casi siempre, frente a un 17,3% que mencionan no hacerlo nunca.

Videojuegos
81 respuestas



Un 38,3% nunca o casi nunca juega en la calle, mientras que solamente un 4,9 afirma hacerlo siempre.

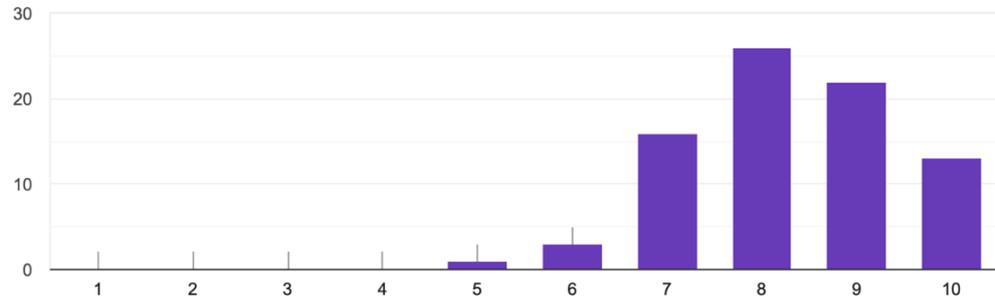
Jugar en la calle
81 respuestas



Para terminar con las preguntas del cuestionario, la última realizada estaba enfocada a las horas de sueño que suelen tener diariamente. De la muestra de 81 alumnos/as, un 24,7% duerme entre 6 y 7 horas diarias, mientras que un 59,3% dice dormir entre 8 y 9 horas que sería lo recomendado para su edad.

¿Cuántas horas sueles dormir normalmente?

81 respuestas



IX. Discusión y conclusiones

El objetivo de nuestra investigación realizado con estudiantes de quinto y sexto curso de Educación Primaria, fue observar y evaluar el nivel de actividad física de los escolares en un centro de Santa Cruz de Tenerife, analizar la práctica habitual o no de actividad física voluntaria, el empleo del tiempo libre y ocio, y analizar el tipo de alimentación que desarrollan semanalmente, en sus casas y en el colegio.

Para comenzar, el estudio de la relación entre práctica deportiva y salud por parte de diferentes autores ha puesto de manifiesto que en los niños y adolescentes es importante considerar la práctica deportiva extraescolar (Ara, et al., 2006), pues la actividad realizada en la escuela es generalmente insuficiente para generar efectos beneficiosos sobre la salud (Ara, et al., 2007). En los resultados se constata que no son suficientes las dos horas de Educación Física que tiene el alumnado a la semana, teniendo en cuenta que gran parte de la muestra no realiza actividades físicas extraescolares. Además, otro factor negativo de las sesiones de Educación Física, es el bajo rendimiento que desarrolla el alumnado, un 35,8% de la muestra afirmó que las sesiones no son lo suficientemente intentas.

Si tenemos en cuenta que el alumnado solo desarrolla 2 sesiones a la semana, que se convierten en 40 minutos de clase y que la intensidad es desfavorable, no llega a los mínimos de actividad física semanal. Los colegios deberían tener en cuenta que no todas las familias tienen el tiempo ni la economía para ofrecer a sus hijos actividades deportivas por las tardes y deberían responsabilizarse más en la salud y bienestar del alumnado a través de más horas a la semana de Educación Física y sesiones más intentas.

Los resultados de nuestro estudio revelan, como esperábamos, que poco más de la mitad del alumnado realiza actividad física, estos datos se pueden comparar con las investigaciones recientes donde se confirma que la población infantil es cada vez más sedentaria (Moliner, et al., 2010). Aquí es de fundamental importancia el papel de las familias para transmitir el sentido y valor de practicar deporte o jugar en las calle. Si las familias no se implican y sirven de ejemplo, el alumnado empleará su tiempo libre delante de una pantalla.

Los sujetos que cuentan con un entorno familiar que practica deporte, tienen mayor probabilidad de realizar actividad física, bien sea federada o no (Revuelta y Esnaola, 2011). Los padres y madres son un ejemplo a seguir para los hijos/as, estableciendo una relación de causa efecto entre su práctica de actividad física y la de sus

descendientes (Castro-Sánchez et al, 2016). En la encuesta, cabe destacar, que un 58% del alumnado no realiza deporte en familia, hecho importante y negativo que puede ser consecuencia de que muchos de los niños y niñas no realicen alguna actividad deportiva, al no estar animados por su familia.

Además de los resultados anteriores, entre el alumnado que realiza actividad física extraescolar, el 44,5% no realiza más de dos horas a la semana, frente a este resultado, diferentes estudios han afirmado que la práctica de actividad física extraescolar de 3 horas a la semana, tiene numerosos efectos positivos para la composición corporal de los niños y niñas. (Ara, et al., 2007). Ruiz et al., (2010) y Salmon et al., (2007) inciden en sus trabajos en la importancia de fomentar a los menores más intervenciones educativas donde se traten temas sobre hábitos alimenticios y la promoción del ejercicio físico fuera del horario lectivo.

Otro factor importante relacionado con la actividad física, es la mala alimentación llevada a cabo en las escuelas y en sus casas. Lo primero es que Canarias sigue encabezando el ranking de obesidad y no se han tomado las medidas oportunas para ir mejorando los resultados obtenidos en obesidad hasta ahora. Este resultado se debe a que las familias no se implican en la salud de sus hijos e hijas, prefiriendo elegir la comida rápida y la envasada para los desayunos normalmente. Nuestras críticas son respaldadas por los resultados en la encuesta realizada por el alumnado.

Debido a la baja implicación de las familias, el 29,4 del alumnado consume menos de 4 piezas de fruta a la semana y solo un 49,5% suelen consumir entre 7 y 10 piezas de fruta. Estos resultados son negativos si tenemos en cuenta la recomendación de la OMS, que afirma que los jóvenes deberían consumir, al menos, cinco raciones de frutas y verduras a la semana para mantener una dieta saludable. Es decir, 400 gramos por día y por persona de estos grupos de alimentos.

El alumnado, en su tiempo libre, como ya sabíamos, se alimenta de comida rápida y envasada. Más de un 60% afirmó consumir los fines de semana comida basura frecuentemente. Estos datos son preocupantes si tenemos en cuenta que el 20% de los niños/as canarios padecían obesidad en 2015. Comparando estos datos 20 años atrás, los resultados siguen siendo los mismos. Así lo afirma Lluís Serra Majem, doctor en Medicina y Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública y coordinador del Grupo de Nutrición de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria (V. Pavés, 2019).

En el Plan de Acción Mundial 2013/2020 para la Prevención y Control de las Enfermedades No Transmisibles se indicaba que, en la medida que cada país pueda, se deberían imponer impuestos y subsidios para incrementar una dieta sana. Disuadir el consumo excesivo de determinados alimentos como refrescos y comida rápida o bollería industrial y subvencionar alimentos que deben ser consumidos de manera habitual, como la fruta o las verduras.

Referente a estos resultados, las familias, los centros y el gobierno de las comunidades autónomas, deberían trabajar conjuntamente para poner fin a estos resultados negativos, tanto a los relacionados con la actividad física como con la alimentación. Aplicar normas de alimentación en los centros, horas e intensidad de actividad deportiva, control de las nuevas tecnologías y tiempo de descanso. De no ser así, solo queda esperar unas generaciones más sedentarias y obesas. El camino no será fácil, pero cuando antes se tomen medidas, antes se verán los resultados.

Las organizaciones han empezado a tomar las primeras medidas, como por ejemplo la OMS, que insta a los gobiernos a fijar un impuesto para las bebidas azucaradas. Numerosos estudios han demostrado que, si aumenta el precio de las bebidas, disminuye su ingesta. En el cuestionario realizado por el alumnado, observamos que un 19,7% consume comida basura con frecuencia, en esta pregunta se recogía los refrescos, las papas de paquete, las golosinas, el chocolate, la bollería, etc.

En cuanto a la forma de empleo del tiempo libre, en nuestra investigación llegamos a la conclusión que el alumnado de 5º y 6º curso de primaria, un 43% de ellos afirmaron jugar siempre o casi siempre a los videojuegos en sus casas, frente a un casi 40% que se niega a jugar en la calle nunca o casi nunca. En estas dos preguntas se pueden relacionar el mismo alumnado de la muestra, debido a que la cantidad es casi la misma. Estos datos son muy preocupantes, si tenemos en cuenta los siguientes datos: La OMS recomienda el uso del televisor, ordenadores, tablets o cualquier dispositivo electrónico por menos de 2 horas diarias entre semana, pero la realidad de uso son 3 horas/día y los fines de semana el tiempo de uso llega casi a las 5 horas. Nuestros resultados son muy parecidos a los encontrados por Arriscado et al. (2015) que constataron que el 45% de los alumnos permanecía dos o más horas diarias frente a la pantalla.

Además, cabe destacar que un 32% del alumnado afirma que nunca o casi nunca practica la lectura en casa, estos datos son lógicos si lo comparamos con el uso de las TIC al día, limitando las horas de tiempo libre para dedicárselas a la lectura, realización de actividades escolares o simplemente pasar tiempo con sus familias.

Teniendo en cuenta que el motivo principal para la práctica de actividad física en estas edades es la diversión, tanto en niñas como en niños, padres y educadores deben promover estrategias atractivas que reviertan positivamente en el ocio de nuestros niños y niñas, facilitando así los hábitos de vida saludables. De esta forma, el alumnado aprenderá a hacer un buen uso de las TIC, llevar a cabo una alimentación saludable, tener las horas de descanso diarias necesarias, y realizar las horas de actividad física a la semana recomendadas.

Desde las clases de Educación Física, debemos promover entre nuestros alumnos y alumnas una estrategia global, no solo debemos centrarnos en la promoción de la práctica de actividad física extraescolar, sino también de una dieta sana como pilares básicos en la prevención de numerosas enfermedades.

Para terminar, el tiempo libre de los escolares, es muy importante si se quieren diseñar políticas de intervención para su buen uso. Los agentes socioculturales que son encargados de promover este tipo de actividades, deben saber previamente en que emplea el tiempo libre el alumnado para que permita orientar y dar las pautas para el diseño de programas acordes a las necesidades de la población escolar.

X. Limitaciones y posibles líneas futuras

En el desarrollo de nuestra investigación encontramos algunos contratiempos con los que no contábamos. El principal fue la falta de tiempo y medios para promover todas las ideas que se nos habían ocurrido para intentar mejorar poco a poco las deficiencias que hemos observado en los escolares, es por ello que planteamos las siguientes cuestiones.

Como se muestra en los estudios de López-Vicente et al. (2016), sería importante incidir en que los desplazamientos al centro escolar por parte del alumnado, en la medida de lo posible, sean desplazamientos activos, donde predomine el ir andando, en bicicleta o en patinete no eléctrico, pues mejorarían enormemente los índices de actividad física diaria y el porcentaje de población infantil que se acercaría a las recomendaciones internacionales sobre práctica de actividad física.

También es necesario añadir que varios autores proponen un mejor aprovechamiento del recreo para incrementar tanto la cantidad como la calidad de actividad física practicada por niños y niñas en el día, al igual que los estudios de Martínez et al. (2015), Pereira et al. (2018), Rodríguez-Fernández, Pereira, Condessa y Pereira (2020). De esta manera, el alumnado complementará las horas de Educación Física, más las actividades extraescolares y el tiempo del recreo, de esta forma se puede conseguir llegar a la hora recomendada diaria de actividad física.

Otro factor importante, que no se encontraba recogido en el cuestionario y sería muy importante conocer, son las horas de entrenamiento extraescolar que realiza el alumnado a la semana y también la intensidad de estos. De esta manera, se podrá analizar la calidad de la actividad física desarrollada.

En el centro escolar, desde el primer día de nuestra investigación, propusimos al alumnado realizar un día de la fruta, el cual consistía en que los viernes debían traer para desayunar en el recreo fruta en la medida de lo posible. Y desde ese momento hasta final de curso, el alumnado que no traía fruta y solía desayunar otra cosa, comenzó a realizar nuestra propuesta. Solamente había que motivarles y enseñarles los beneficios de un desayuno saludable, además, al observar cómo el resto de los compañeros y compañeras comparaban el tipo de fruta que habían llevado ese día, los demás se sumaban a la causa y realizaron la actividad.

También propusimos, pero no se llevó a cabo por falta de tiempo, colocar en el pasillo de las aulas un mural donde el alumnado pudiera observar la cantidad de basura

que genera la comida procesada y los problemas que causa en la salud, frente a la generada con la fruta y sus beneficios. De esta manera, estarían concienciados y será otra forma de fomentar la alimentación saludable.

Otra actividad importante que se debe llevar a cabo, es la realización de recreos activos. Es decir, aprovechar los 30 minutos aproximadamente que tienen los niños para que realicen juegos y actividades físicas. Además, consideramos oportuno que practiquen diariamente 10 minutos de carrera constante. De esta forma, mejorarán bastantes aspectos relacionados con la forma física y la salud.

Para terminar, en un futuro interesa profundizar más en los hábitos alimenticios del alumnado, realizando encuestas que controlen los alimentos que toman en cada ingesta, así como la frecuencia de estos. Además, sería conveniente realizar el estudio a los familiares, docentes y directivos del centro escolar. De esta forma, se podrá conocer con más detalle la actividad que realizan fuera del centro, las horas de entrenamiento y la intensidad, para posteriormente relacionarlo con la altura, peso, el índice de masa corporal y el perímetro de ciertas zonas del cuerpo. Así se podrá realizar un control periódico de la condición física individualmente, unido a la salud y los hábitos alimenticios. Por último, se deberían aplicar programas de intervención, que conduzcan a una mejora de la imagen corporal y el autoconcepto, centrándose individualmente en la muestra, para acreditar la eficacia, o no, de dichos programas.

XI. Referencias bibliográficas

- Ara, I., Vicente-Rodríguez, G., Pérez-Gómez, J., Jiménez-Ramírez, J., Serrano- Sánchez, J.A., & Dorado, C. (2006). Influence of extracurricular sport activities on body composition and physical fitness in boys: a 3-year longitudinal study. *International Journal of Obesity*, 30, 1062-1071.
- Ara, I., Moreno, L.A., Leiva, M.T., Gutin, B., & Casajus, J.A. (2007). Adiposity, physical activity, and physical fitness among children from Aragon, Spain. *Obesity (Silver Spring)*, 15, 1918-1924.
- Arriscado, D., Muros, J.J., Zabala, M., & Dalmau, J.M. (2015). Hábitos de práctica física en escolares: factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1232-1239.
- Arufe-Giráldez, V., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Lara-Sánchez, A. y Castro-García, D. (2017). Influencia del tipo de centro en la práctica deportiva y las actividades de tiempo libre de escolares. *Revista Electrónica Educare*, 21(1), 1-19. Doi: <http://dx.doi.org/10.15359/ree.21-1.6> Recuperado de: <https://goo.gl/yVMZtK>
- Castillo, I., García-Merita, M., & Balaguer, I. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 201-210.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Martínez-Martínez, A., Chacón-Cuberos, R. y Espejo-Garcés, T. (2016). Clima motivacional de los adolescentes y su relación con el género, la práctica de actividad física, la modalidad deportiva, la práctica deportiva federada y la actividad física familiar. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 45(12), 262-277. Doi:10.5232/ricyde Recuperado de: <https://goo.gl/dPuywh>
- Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., Martínez-Martínez, A. y Pérez-Cortés, A. J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saúde y Sociedade São Paulo*, 26(1), 29-39. Doi:10.1590/S0104-12902017166561 Recuperado de: <https://goo.gl/QT6ER8>

- Fernández San Juan, P.M. (2006). Dietary habits and nutritional status of school aged children in Spain. *Nutrición Hospitalaria*, 21, 364-78.
- González-Gross, M., Gómez-Lorente, J.J., Valtueña, J., Ortiz, J.C., & Meléndez, A. (2008). The health lifestyle guide pyramid for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 23, 159-68.
- González-Hernández, J. y Portolés-Ariño, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 100-104. Recuperado de: <https://goo.gl/QGZsif>
- Isorna, M., Rial, R. y Vaquero, R. (2014). Motivaciones para la práctica deportiva en escolares federados y no federados. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 25, 80-84. Recuperado de: <https://goo.gl/eaipB8>
- Klee, M. H., Tavares, R., Horta, B., Gelatti, C. y Santana, P. (2004). Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes de área urbana. *Revista de Saúde Pública*, 38(2), 157-163. Recuperado de: <https://goo.gl/iN71PB>
- López-Vicente, M., Forns, J., Esnaola, M., Suades-González, E., Álvarez-Pedrerol, M., Robinson, O...& Sunyer, J.(2016). Physical activity and cognitive trajectories in schoolchildren. *Pediatric Exercise Science*, 28(3), 431–438. Doi: 10.1123/pes.2015-0157.
- Martínez-Gómez, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Veiga. O.L., Moliner-Urdiales, D.,... & Sjöström, M. HELENA Study Group. (2010). Recommended levels of physical activity to avoid an excess of body fat in European adolescents: the Helena Study. *The American Journal of Preventive Medicine*, 39(3), 203-211.
- Martínez, J., Aznar, S. y Contreras, O. (2015). El recreo escolar como oportunidad de espacio y tiempo saludable. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 15(59), 419-432. Doi: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2015.59.002> Recuperado de: <https://goo.gl/nrgKpC>
- Merino, B. y González, E. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia Guía para todas las personas que participen en su educación*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia y Ministerio de Sanidad y Consumo. Recuperado de: <https://goo.gl/BB8pfP>
- Moliner-Urdiales, D., Ruiz, J.R., Ortega, F.B., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G.,... & Moreno, L.A. (2010). Secular trends in health-related physical fitness in Spanish

- adolescents: The AVENA and HELENA Studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*, en prensa.
- Moriana, J.A., Alós, F., Alcalá, R., Pino, M.J., Herruzo, J., & Ruíz, R. (2006). Actividades extraescolares y rendimiento académico de alumnos de Educación Secundaria. *Revista de Investigación Psicoeducativa*, 4, 20-26.
- OMS (2010). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://goo.gl/QxsLp6>
- Oviedo, G, Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A. y Guerra, M. (2013). *Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 23, 43-47. Recuperado de: <https://goo.gl/Swkv94>
- Pereira, V.S., Rodríguez-Fernández, J.E., Pereira, B., & Condessa, I. (2018). Os jogos das crianças nos recreios das escolas do 1º ciclo do ensino básico do norte de Portugal. *Movimento, Porto Alegre*, 24(3), 859-874. Doi:10.22456/1982-8918.76335.
- Reverter-Masià, J., Plaza-Montero, D., Jové, M. C. y Hernández-González, V. (2014). Actividad físico-deportiva extraescolar en alumnos de primaria: el caso de Torreveja (Alicante). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 25, 48-52. Recuperado de: <https://goo.gl/D2AyHc>
- Revuelta, L. y Esnaola, I. (2015). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1), 19-31. Recuperado de: <https://goo.gl/wqGSeF>
- Rodríguez-Fernández, J.E., Pereira, V., Condessa, I., & Pereira, B. (2020). Valor atribuido al recreo escolar por el alumnado de 1º ciclo de enseñanza básica en Portugal. *RETOS. Nuevas tendencias en Educación Física, deporte y re-creación*, 38, 188-195.
- Rodríguez, P., García-Cantó, E., Sánchez-López, C. y López-Miñarro, P. (2013). Percepción de la utilidad de las clases de educación física y su relación con la práctica físico-deportiva en escolares. *Cultura y Educación*, 25(1), 65-76. Doi: 10.1174/113564013806309127 Recuperado de: <https://goo.gl/mrmDm9>
- Ruiz, B.M., & Fernandez-Balboa, J.M. (2010). Physical education teacher educators personal perspectives regarding their practice of critical pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24(3), 243-264.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., & Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29, 144-59.

Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud.

Madrid: Biblioteca Nueva.

V. Pavés (12 de septiembre 2019). Canarias lleva dos décadas intentando sin éxito reducir la obesidad infantil. *El Día*.

<https://www.eldia.es/sociedad/2019/09/12/canarias-lleva-decadas-intentando-exito-22569755.html>

XII. Anexos

ANEXO I

Sección 1 de 8

CUESTIONARIO ALUMNADO

Este cuestionario tiene la finalidad de recoger información relevante a la actividad física que desarrollas, datos sobre la alimentación y en qué empleas tu tiempo libre.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen.
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.
3. El cuestionario será anónimo, en ningún momento se conocerá el autor.

Sexo

Casillas

Chico

Chica

Añadir opción o [añadir respuesta "Otro"](#)

Obligatorio

Edad *

5 - 6 años

7 - 8 años

9 - 10 años

11 - 12 años

...

¿Cuánto mides? Marca la casilla que más se acerque a tu estatura. *

120 - 125 cm

125 - 130 cm

130 - 135 cm

135 - 140 cm

140 - 145 cm

145 - 150 cm

150 - 155 cm

155 - 160 cm

160 - 165 cm

165 - 170 cm

170 - 175 cm

175 - 180 cm

180 - 185 cm



¿Cuánto pesas? Marca la casilla que más se acerque a tu peso. *

- 30 - 35 kg
- 35 - 40 kg
- 40 - 45 kg
- 45 - 50 kg
- 50 - 55 kg
- 55 - 60 kg
- 60 - 65 kg
- 65 - 70 kg
- 70 - 75 kg
- 75 - 80 kg

Sección 2 de 4

DEPORTE



Descripción (opcional)

¿Cuántas horas de Educación Física tienes a la semana? *

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> |

En una escala de 1 a 5, ¿cuánto esfuerzo realizas en las clases de Educación Física? Siendo 1 * el menor esfuerzo y 5 el mayor.

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <input type="radio"/> |

¿Practicas algún deporte extraescolar? *

- Sí
- No

¿Realizas normalmente alguna actividad deportiva en familia? *

- Sí
- No

⋮

¿Qué deporte o deportes practicas? No entrarían actividades como ajedrez, manualidades, etc. *

- Baloncesto
- Fútbol
- Voleyball
- Tenis
- Natación / natación sincronizada
- Balonmano
- Artes marciales
- Danza
- Otra...

¿Cuántas horas practicas a la semana deportes extra-escolares? *

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> |

ALIMENTACIÓN



Descripción (opcional)

¿Cuántas comidas realizas al día? *

- 1 2 3 4 5 6

¿Desayunas antes de ir al colegio? *

- Si
 No
 A veces

¿Qué sueles desayunar normalmente? *

- Cereales
 Galletas
 Leche
 Bollería
 Zumo natural
 Zumo de bote
 Fruta
 Embutido
 Bocadillo / sandwich
 Otra...

...
¿Qué sueles comer a media mañana en el colegio? *

- Galletas
- Fruta
- Yogur
- Bocadillo / sandwich
- Papas / golosinas
- Bollería
- Zumo de bote
- Zumo natural
- Otra...

¿Con qué frecuencia comes comida basura? Refrescos, papas, golosinas, chocolate, bollería... *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

...
En los fines de semana, ¿qué comes en tu tiempo libre/ocio? Ya sea en casa o fuera. *

- Papas
- Golosinas
- Refrescos
- Bollería
- Cotufas / palomitas
- Comida rápida (perritos, hamburguesas, arepas...)
- Nada
- Otra...

Normalmente, ¿cuántas piezas de fruta comes a la semana? *

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
-

Sección 4 de 4

TIEMPO LIBRE



¿En qué empleas tu tiempo libre semanalmente?

Leer *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre



Videojuegos *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Series o películas *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre



Jugar en la calle *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre



Hacer algún deporte al aire libre (pasear, ir al monte, montar en bici, etc). *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

¿Cuántas horas sueles dormir normalmente? *

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| <input type="radio"/> |