

TRABAJO FIN DE GRADO

Hábitos físicos y deportivos en el alumnado de primaria: revisión bibliográfica.

Physical and sports habits in primary school students: bibliographic review.

4º Educación Primaria

15/05/2020

Miguel Ángel De Haro González

Antonio Alias García

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

“LA EDUCACIÓN FÍSICA CONSTITUYE UN CONCEPTO VINCULADO A LA FORMACIÓN INTEGRAL Y PERMANENTE DE LA PERSONA.”

(Moreno Murcia & Eduardo, 2003).

Resumen

El objetivo de este trabajo fin de grado es realizar una revisión bibliográfica para ver los hábitos deportivos de los niños y niñas de primaria o si realizan cualquier tipo de actividad física tienen. Para ello vamos a realizar una amplia búsqueda de artículos, libros, revistas, etc. donde expongan la cantidad de actividad física que realizan, si deben realizar más, los beneficios de realizar actividad física, y por el contrario los riesgos a corto y largo plazo que conlleva tener una hábito de vida sedentario desde edades muy tempranas. Desde la docencia debemos mostrar mucho interés en mejorar la calidad de vida del alumnado y esto pasa por promover un estilo de vida saludable, donde la práctica de la actividad física y deportiva debe estar a la orden del día. Inculcar estos hábitos desde que empiezan a tener uso de la razón. Empezaremos desde lo más básico, definiendo algunos conceptos para comprender en todo momento el tema a tratar. El profesorado debe tener en cuenta que la asignatura de Educación Física tiene una vital importancia en los hábitos de actividad física y/o deportiva del alumnado. El alumnado que siente atracción por esta asignatura, va a tener más probabilidad de adoptar hábitos activos, por lo que debemos motivar a alumnos y alumnas para que practiquen cualquier tipo de ejercicio físico ya sea dentro o fuera del colegio. En la misma línea, hay cantidad de estudios y/o investigaciones que demuestran los numerosos beneficios que tiene adquirir un hábito de vida saludable, al igual que los prejuicios de practicar unos niveles muy bajos de actividad física. Por último, desarrollaremos un programa de actividad física específico acondicionado para estudiantes de primaria, ya que para que el ejercicio físico sea saludable y los niños y niñas obtengan beneficios de este, debe tener una adaptación a su edad o su condición física.

Palabras clave: actividad física, sedentarismo, hábitos deportivos, educación física.

Abstract

The objective of this final degree project is to carry out a bibliographic review to see the sports habits of primary school children or if they carry out any type of physical activity they have. For this we are going to carry out an extensive search for articles, books, magazines, etc. Where they expose the amount of physical activity they do, if they must do more, the benefits of doing physical activity, and on the contrary the short and long-term risks that come from having a sedentary lifestyle from very young ages. From teaching we must show a lot of interest in improving the quality of life of the students and this happens by promoting a healthy lifestyle, where the practice of physical and sports activity should be the order of the day. Instill these habits since they begin to have use of reason. We will start from the most basic, defining some concepts to understand the subject at all times. Teachers must take into account that the Physical Education course is of vital importance in the habits of physical and / or sports activity of the students. Students who are attracted to this subject will be more likely to adopt active habits, so we must motivate students to practice any type of physical exercise, whether inside or outside of school. Along the same lines, there are a number of studies and / or investigations that demonstrate the numerous benefits of acquiring a healthy lifestyle, as well as the prejudices of practicing very low levels of physical activity. Finally, we will develop a specific physical activity program conditioned for elementary students, since for physical exercise to be healthy and for boys and girls to benefit from it; it must be adapted to their age or physical condition.

Key words: physical activity, sedentary lifestyle, sports habits, physical education.

ÍNDICE

1. Introducción	7
2. Los hábitos físicos y deportivos y la educación física	8
3. Los beneficios de la actividad física	13
4. Estilo de vida sedentario y la obesidad infantil	16
5. Programa de actividad física para alumnado de primaria	21
6. Conclusiones	23
7. Bibliografía.....	25

1. Introducción

Uno de los principales objetivos de esta revisión es plasmar los importantes beneficios que tiene llevar un estilo de vida saludable tanto para la salud presente del alumnado de primaria como para la de su futuro. Existen varios estudios que demuestran que algo de actividad física diaria, o realizando algunos programas de ejercicio físico son medidas muy efectivas para combatir problemas sociales como el sedentarismo o la obesidad y mejorar la condición física.

El sedentarismo se está convirtiendo en una de las principales características del estilo de vida de muchos niños y niñas, por lo que debemos intentar combatirlo y evitarlo en un futuro a través del ejercicio físico y el deporte. La inactividad física deriva en obesidad o sobrepeso infantil, lo cual es una de las mayores preocupaciones en los países desarrollados, debido a que tiene graves efectos sobre la salud de la población (Amigo Vázquez, Busto Zapico, & Herrero Díez Concepción Fernández Rodríguez, 2006). La obesidad es una enfermedad crónica, y esta está asociada a más enfermedades de carácter respiratorio, cardiovascular, o psicológico.

Hoy en día, y cada vez más, es muy común que el estilo de vida estándar de un niño o niña del colegio sea sedentario, la frecuencia de realizar actividad física sea baja, algo que es muy perjudicial tanto para el presente como para el futuro de sus vidas (Arriscado, Muros, Zabala, & María Dalmau, 2015). Los videojuegos, los móviles, las nuevas tecnologías, y la mala alimentación son los principales elementos que sustituyen aquellos que forman parte de un estilo de vida saludable.

Debido a la bajada del porcentaje del nivel de práctica de actividad física en los niños/as y jóvenes, desde la docencia debemos promover el ejercicio físico entre ellos para que vean los múltiples beneficios que pueden aprovechar tanto a corto como a largo plazo. Por ende, vamos a revisar numerosos estudios y artículos que van a demostrar que realizar ejercicio físico los escolares, que practican algo de actividad física van a estar más satisfechos con su nivel de vida, van a ser más felices, mejorarán su rendimiento académico y su capacidad de soportar ansiedad o depresión va a ser mayor, gracias a los efectos positivos psicológicos que la actividad física produce.

2. Los hábitos físicos y deportivos y la educación física

En primer lugar, vamos a tratar varios conceptos que van a ser clave a la hora de entender el contexto de este documento. Desglosaremos algunos términos como actividad física, hábitos físicos o deportivos, y además comentaremos la tendencia del alumnado de primaria a la hora de realizar actividad física y/o deportiva.

En segundo lugar, relacionaremos los hábitos físicos y deportivos con la calidad de vida tanto en el presente como en el futuro. Realizar actividad física tiene una gran cantidad de beneficios en el alumnado de primaria, pueden ser beneficios físicos y psicológicos. También los beneficios que pueden obtener de realizar esta práctica, y no menos importantes, a la hora de prevenir numerosas enfermedades en el futuro, como el cáncer, obesidad, sobrepeso, o padecer un infarto.

Hay una gran cantidad de definiciones que giran alrededor de la actividad física. Casi todas tienen varias características en común, como el gasto energético por encima del basal, o que en ella influyen factores como la edad, o el interés. La actividad física es aquel movimiento del cuerpo producido por las estructuras musculoesqueléticas, el cual conlleva a un gasto energético (OMS, 2013). Otro concepto es el ejercicio físico. El ejercicio físico es la actividad física realizada de una manera y con unos objetivos concretos (Chillón, Delgado, Tercedor, & González, 2002). También definiremos el deporte, que es algo distinto a lo expresado anteriormente. El deporte es una práctica donde nos vamos a encontrar adversarios, un reglamento, un ganador y un perdedor, una situación de competición, de enfrentamiento, con un rival, o consigo mismo (Gaya & Cezar, 1998).

Ahora bien, hablando de los hábitos físicos y deportivos, es algo donde influyen numerosos factores. Según la RAE, un hábito es “un modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas.”

De la misma manera y gracias a las definiciones anteriores, podremos concretar el significado de hábito físico y deportivo. Un hábito físico y/o deportivo es realizar de manera normalizada, mantenida, frecuente o determinada cualquier tipo de actividad física y/o deportiva.

Un estudio realizado en 2009 a estudiantes universitarios que practican actividades físico-deportivas (Arriscado y cols., 2015), nos muestra los diferentes factores que intervienen

en el mantenimiento de este hábito en la vida de los jóvenes. Contestaron un cuestionario el cual nos mostró las cinco principales motivaciones por las cuales los universitarios practican actividad física y/o deportiva. Dichas motivaciones están escalonadas de mayor a menor porcentaje, siendo la primera la que mayor porcentaje tiene y la quinta la que menos. El orden es el siguiente: en primer lugar, está el placer o la diversión, que sienten estos estudiantes al realizar cualquier tipo de actividad física; en segundo lugar, ocupa el puesto la salud, y es que, esta es sino la más importante, la que más beneficios nos puede aportar, ya que además acarrea el estar en forma, mejora la estética y la autoestima; la tercera, está más relacionada con el ámbito psicológico, y es la evasión de los problemas, o de la rutina; el cuarto factor se refiere a las relaciones sociales, es algo muy importante en la vida de las personas ya que formar parte de un colectivo social, nos enriquece como seres humanos, podemos disfrutar de las amistades y nos permite conocer nuevas personas.(Arriscado, Muros, Zabala, & María Dalmau, 2015). Practicar ejercicio físico es muy importante a la hora de combatir los problemas diarios que podamos tener, ya que por esos momentos, no vamos a estar pensando en dichos problemas (Arriscado y cols., 2015). Por último, el quinto factor es el que hace referencia a la familia y la carrera deportiva (Arriscado y cols., 2015).

En definitiva, realizar de una forma moderada cualquier tipo de actividad física y/o deportiva nos va a ayudar a desarrollar nuestra personalidad y nuestras motivaciones en la vida. Como ya hemos visto, hay varios factores que nos ayudan a por qué elegir hacer deporte o no, y todos ellos son positivos y nos van aportar beneficios para evolucionar como personas.

Para conocer el actual nivel de práctica de actividad física y deportiva de los escolares, vamos a tener en cuenta varios estudios realizados en varias escuelas. La Educación Física es una asignatura clave para el desarrollo del niño y la niña. En esta asignatura y a través del juego y las actividades físicas van a producir beneficios en la salud del alumnado que la practique, por lo que se debe hacer de manera usual y que forme parte de su día a día (González, 2011). Un estudio realizado en el colegio CEIP Fogar de Carballo en A Coruña, (Barbeira Álvarez, Navarro Patón, & Rodríguez Fernández, 2017), utilizaron un cuestionario para obtener los datos, y comprobar la atracción o la motivación por la asignatura de Educación Física. La muestra contaba con un total de 216 alumnos y alumnas con edades comprendidas entre los 8 y los 11 años. Los resultados fueron bastante satisfactorios ya que todos y todas los alumnos y alumnas de los encuestados menos un niño de 10 años, contestaron que les gustaba la asignatura, casi un 100% del total del alumnado que realizó el cuestionario. En este estudio hay una diferenciación respecto al género. Al realizarla, nos

damos cuenta de los gustos de un colectivo frente al otro. Casi la mitad de las niñas encuestadas prefieren los juegos que los deportes como el fútbol o el baloncesto, en los cuales el 83.3% de los niños encuestados es su forma preferida de realizar ejercicio físico. No obstante, lo importante no es lo que prefiera el alumnado sino que sea cual sea la forma en la que realizan actividades físico-deportivas las adhieran a su estilo de vida y las practiquen con normalidad.

Otro estudio (Moreno Murcia & Eduardo, 2003), hizo un trabajo parecido. En esta ocasión la muestra de la investigación tenía un total de 1000 estudiantes de tercer ciclo de educación primaria (entre los 10 y los 12 años), de los cuales 514 eran alumnos y 486, alumnas. El instrumento utilizado para medir el nivel de agrado por las clases de educación física, fue el cuestionario CASEF (cuestionario para el análisis de la satisfacción en la Educación Física) (Moreno Murcia & Eduardo, 2003). De los alumnos y alumnas encuestados, un 35.5% ve a la educación física muy importante, y un 54.6% la considera sólo importante. Al sumar estos dos porcentajes, obtenemos que un 90.1% del total del alumnado encuestado cree que la asignatura de educación física es, al menos, importante. En este estudio también se le da mucha importancia a la actitud del docente frente al alumnado. Se recogieron datos en los que el alumnado prefiere un docente cuya actitud sea alegre frente a otro que sea una persona más seria (Moreno Murcia & Eduardo, 2003). Es muy importante destacar que este estudio también se fijó en los hábitos deportivos del alumnado, es decir, aparte de practicar Educación Física, hacía alguna actividad física o deportiva de manera extraescolar. Más de un 50% del total, 597 personas realizan alguna actividad física o deporte extraescolar de manera sistemática. El otro lado de la moneda, está formado por un menor porcentaje, aunque bastante alto, de un 29.9% del total (299 personas), quienes no realizan ningún tipo de actividad física extraescolar. Las 174 personas restantes, sí que realizan actividad física o deportiva fuera del colegio, pero sólo en algunas ocasiones. Podemos concluir que aquellos o aquellas que tienden a practicar cualquier deporte fuera del colegio, se sienten más atraídos por la educación física, en cambio el alumnado que no realiza ningún tipo de deporte extraescolar, cambiaría la educación física por otra asignatura (Moreno Murcia & Eduardo, 2003). En este aspecto es donde el docente debe intervenir para intentar plasmar la importancia que tiene la educación física en la vida del alumnado. El docente ha de enseñar los múltiples beneficios que te puede aportar la práctica de actividad física o cualquier deporte tanto en la salud física, como en la mental de los niños y niñas, y no sólo en el presente, sino en el futuro. Como hemos dicho antes, una actitud alegre, democrática o

comprensible, es más aceptada entre el alumnado de primaria, por lo que mostrarán más interés por la asignatura.

El alumnado debe sentir esa motivación y una satisfacción con los contenidos de educación física en el colegio para continuar con esa práctica fuera de la escuela. En este estudio (Zagalaz Sánchez, Pantoja Vallejo, Martínez López, & Romero Granados, 2008), se tomaron muestras en colegios de zonas rurales y zonas urbanas de la ciudad de Jaén. Con un total de 21102 sujetos, con edades comprendidas entre 8 y 12 años. Algunos de los objetivos de este estudio es ver el grado de satisfacción del alumnado con la asignatura de Educación Física, o ver la implicación del docente en transmitir los contenidos de la asignatura. Para recoger los estudios de esta investigación, se usaron encuestas escritas. Los resultados obtenidos en este estudio son muy parecidos a los comentados anteriormente. La asignatura de Educación Física es la más valorada por el alumnado con un porcentaje del 45.3%, es decir, casi la mitad de los encuestados. Además, coincide con el estudio de Moreno Murcia y Eduardo (2003), en que el educador, si tiene una actitud, alegre, democrática, justa, agradable o comprensiva el alumnado le va a dar mayor importancia a la educación física. Dentro de este estudio, se diferencian los contenidos de la asignatura y donde cada alumno y alumna tienen sus preferencias. Si el contenido de las clases es algún deporte, la participación abarca a toda la clase, o hacen bailes o alguna actividad de expresión corporal, alrededor del 70% de los encuestados contestaron “mucho” en la pregunta si les gusta la Educación Física (Zagalaz Sánchez y cols., 2008). En este estudio es muy importante destacar un porcentaje, concretamente el 71.7%, ya que tienen conciencia, o saben los beneficios que la actividad física o deportiva puede aportar a la salud. Este gran porcentaje contestó “mucho” cuando les preguntaron si creían que las clases de educación física podían mejorar su salud (Zagalaz Sánchez y cols., 2008). Es un buen porcentaje, pero desde la docencia no nos debemos rendir ante esta situación, y debemos intentar conseguir superar dicho porcentaje, haciendo saber a todo el alumnado la gran cantidad de beneficios que el ejercicio físico nos puede aportar.

Estos estudios nos muestran la actitud que tiene casi todo el alumnado respecto a la asignatura de Educación Física. A todo o casi todo el alumnado les gusta o les encanta la asignatura, y se muestran vulnerables a la hora de realizar cualquier tipo de actividad física, ya sean juegos, deportes, o simplemente pasar tiempo con los compañeros y compañeras de clase fuera del aula.

Pero, ¿cuánto puede influir la Educación Física en establecer en el alumnado un hábito de actividad física y deportiva? La asignatura de Educación Física es indispensable para desarrollar en los niños y niñas unos hábitos físicos y deportivos (Maulini, Claudia; Echazarreta Ramos, Rafael & Miatto, 2013). En esta última cita, se hizo una investigación que contaba con varios profesores de primaria y secundaria de centros de enseñanza italianos de los que se sacaron varias conclusiones. Una de ellas es que esta asignatura es fundamental para adquirir los hábitos físico-deportivos, añade, además, que esta se debe iniciar en edades tempranas, no sólo en educación primaria, sino en la etapa de infantil, debido a que pasada esta etapa de la vida, se pierde una gran oportunidad para enlazar a los niños y niñas con la actividad física (Maulini, Claudia; Echazarreta Ramos, Rafael & Miatto, 2013).

En la docencia debemos insistir, cuanto antes mejor, en los beneficios que suponen un hábito de actividad física, ya que la adquisición de estos hábitos saludables durante la infancia, se podrán mantener en la adolescencia y la vida adulta (Ramírez Vélez y cols., 2016).

3. Los beneficios de la actividad física

El docente debe estar continuamente informado y actualizado para ser capaz informar con total seguridad de los múltiples beneficios que conlleva un estilo de vida saludable. Este estilo de vida va a generar beneficios en todos los niveles del ser humano, a nivel físico, psíquico, social y mental (Santos Labrador, 2017). Dentro de este estilo de vida saludable encontramos, los hábitos alimenticios, el descanso, y los hábitos físico-deportivos.

Un estilo de vida activo tiene mucha importancia en el periodo de escolaridad, les va a aportar mucho en su crecimiento y desarrollo, no obstante, los efectos positivos de los que se pueden aprovechar con este hábito, no se relacionan con la frecuencia de la práctica de actividad física (García Cantó, 2011). En esta misma cita García Cantó (2013) afirma: “El sistema educativo no puede estar al margen de esta problemática social, convirtiéndose la práctica deportiva y la salud en ejes fundamentales del currículo educativo y, sobre todo, del área de Educación Física”.

En las primeras etapas de la vida, como son la infancia y la adolescencia, la práctica de actividad física va a promover muchísimos beneficios a nivel fisiológico y psicológico en la salud de los que la practican, además el alumnado con unos hábitos físicos más activos tienen menos probabilidad de sufrir enfermedades de tipo cardiovascular, metabólicas o inflamatorias en un futuro, sin olvidar la obesidad o de adoptar hábitos insalubres o nocivos (Ramírez Vélez y cols., 2016).

Vamos a desarrollar algunos de los beneficios de un hábito de vida activo (Prieto Bascón, 2011):

- La práctica de actividad física tiene ventajas en el sistema circulatorio, ya que esta práctica favorece la circulación de la sangre entre las venas gracias a la eliminación de grasas en los conductos arteriales. Se pueden prevenir enfermedades como la arteriosclerosis, o evitar trombos e infartos (Prieto Bascón, 2011).
- A nivel respiratorio, la actividad física agranda el volumen de nuestros pulmones y la cantidad de oxígeno captado, la expulsión de dióxido de carbono (CO₂) al exterior es más rápida (Prieto Bascón, 2011).
- El ejercicio físico va a mejorar nuestro aparato locomotor, compuesto por huesos músculos y articulaciones (Prieto Bascón, 2011). La masa muscular aumenta, por lo que evitaremos sarcopenia, y favorecemos el riego sanguíneo en los tejidos

musculares. Las articulaciones van a desarrollar más flexibilidad y resistencia, impidiendo lesiones provocadas por la rigidez del paso de los años como la artrosis (Prieto Bascón, 2011). A nivel esquelético, la actividad física va favorecer la calcificación y el fortalecimiento de estos, de este modo, podremos prevenir osteoporosis (Prieto Bascón, 2011).

- El hábito de actividad físico-deportiva, como hemos dicho antes, también favorece aspectos psíquicos de la persona (Prieto Bascón, 2011). El sistema nervioso es un gran beneficiado por estos buenos hábitos, ya que la práctica de actividad física o deportiva va a mejorar la autoestima y la imagen corporal (Prieto Bascón, 2011). Son aspectos muy importantes ya que en situaciones de ansiedad, depresión o estrés, tener una buena autoestima o imagen corporal ayudarán a la relajación o el descanso (Prieto Bascón, 2011). Las enfermedades de la salud mental, son tan graves como las físicas por lo que es importante prevenirlas.

Existe otro factor que no hemos hablado a la hora de tratar temas como la actividad física y la salud, y es la condición física. La condición física es un marcador del estado de salud general, y una buena condición física nos va suponer una longevidad llena de calidad de vida desde la etapa escolar (Rica y cols., 2017). La condición física está formada por varias cualidades físicas. Entre ellas, podemos encontrar la composición corporal, el equilibrio, la coordinación, la agilidad, la velocidad de desplazamiento, la movilidad articular, la resistencia muscular, la fuerza y la capacidad aeróbica; pero son estas tres últimas las que tienen mayor importancia a la hora de relacionar condición física y salud (Ruiz Ruiz, 2007).

Debido a esa importancia de la asignatura de Educación Física, o la implementación de unos hábitos físicos o deportivos en las edades tempranas del alumnado, es muy interesante fraccionar ese tiempo de actividad física. Surgen algunas preguntas, ¿cuánta actividad física es necesaria para la salud? ¿Qué porcentaje de tiempo supone la Educación Física en los hábitos de actividad física y deportiva en el alumnado? En este estudio, Calahorra-Cañada, Torres-Luque, López-Fernández, & Carnero, (2015), establecen un mínimo de una hora al día de actividad física de moderada o vigorosa intensidad, en el alumnado de primaria y secundaria, para garantizar la salud durante estas edades. Para el grupo de estas edades, comprendidas entre 5 y 17 años, la actividad física incluye juegos, deportes, actividades recreativas o ejercicio planificado; todo este tipo de actividad física se puede realizar para aprovechar los numerosos beneficios citados anteriormente (salud cardiorrespiratoria, muscular, ósea, cardiovascular, psíquica) (OMS, 2010).

Además, la OMS (2010), recomienda los siguientes niveles de práctica de actividad física, para los grupos de esta edad:

- Como hemos citado anteriormente en el estudio de Calahorro-Cañada, Torres-Luque, López-Fernández, & Carnero, (2015), a diario un mínimo de una hora de actividad física moderada a vigorosa intensidad (OMS, 2010).
- No obstante, realizar actividad física con un tiempo superior a una hora, no supondrá efectos negativos en la salud del usuario, sino todo lo contrario, va a proporcionar beneficios saludables adicionales (OMS, 2010).
- Además, como hemos dicho que la intensidad debe ser moderada a vigorosa, hemos de fraccionar la intensidad en ese periodo de tiempo. La mayoría de ese tiempo debe ser una actividad física aeróbica, y las de intensidad vigorosa, al menos 3 veces a la semana; estas nos van a fortalecer el aparato musculo-esquelético (OMS, 2010).

Además, tener unos buenos hábitos de actividad física puede mejorar nuestro rendimiento académico. Estudios transversales en niños y adolescentes europeos muestran correlaciones entre niveles altos de capacidad aeróbica y cardiovascular y el rendimiento académico (Ramírez Vélvez y cols., 2016).

Por lo tanto, para adquirir unos hábitos activos, hemos de concienciar al alumnado desde las edades más tempranas. ¿Cómo? Mostrando la cantidad de beneficios de los que se pueden aprovechar, ya sean tanto salud física como salud mental.

4. Estilo de vida sedentario y la obesidad infantil

El sedentarismo se está convirtiendo en una de las principales características del estilo de vida de muchos niños y niñas, por lo que debemos intentar combatir y evitar esto en un futuro a través del ejercicio físico y el deporte. Esto deriva en obesidad o sobrepeso infantil, lo cual es una de las mayores preocupaciones en los países desarrollados, debido a que tiene graves efectos sobre la salud de la población (Amigo Vázquez y cols., 2006). Hoy en día, y cada vez más, es muy común que el estilo de vida estándar de un niño o niña del colegio sea sedentario, con poca frecuencia a la hora de realizar actividad física, algo que es muy perjudicial tanto para el presente como para el futuro de sus vidas (Arriscado y cols., 2015). El sedentarismo y la inactividad física están relacionados con un gran abanico de enfermedades crónicas y muertes prematuras (Arocha Rodulfo, 2019).

La OMS (2010) dice: “la inactividad física se identifica como el cuarto factor de riesgo principal para la mortalidad global”. Además, añade, que esta tendencia cada vez está más presente en las sociedades de países más desarrollados. Un estilo de vida inactivo, o lo que es lo mismo, el hábito de una persona sedentaria, conlleva numerosos efectos negativos en la salud de los niños y niñas.

En la actualidad, se está poniendo de moda un estilo de vida, el cual supone un aumento de actividades sedentarias, y por consiguiente una disminución del nivel de actividad física, y por supuesto supondrá un deterioro de su salud presente y futura (Arriscado, Muros, Zabala, & Dalmau, 2014). Este descenso de los niveles de actividad física, ponen al sedentarismo como uno de los grandes problemas de nuestro siglo. El sedentarismo lleva consigo el sobrepeso y la obesidad infantil (Arriscado y cols., 2014).

En un estudio de la Universidad de Oviedo (Vázquez, Zapico, Herrero, & Fernández, 2008), se relacionaron los niveles de actividad física, el deporte, el ocio sedentario, las horas de sueño y el índice de masa corporal (IMC). Participaron un total de 103 alumnos y alumnas, (44 y 59 respectivamente) de cuarto de primaria, con edades comprendidas entre los 9 y 10 años. Esta investigación realizaba un estudiante a cada estudiante donde les preguntaban la frecuencia con la que veían la televisión, ordenador o videojuegos, y por el contrario el tiempo que dedicaban a los deportes, juegos y/o actividades extraescolares. En cada entrevista además de hacerle esas preguntas, cada participante era pesado descalzo y medido para obtener el índice de masa corporal. Los resultados mostraron una media de ocio sedentario (televisión, videojuegos u ordenador) bastante elevada, casi 3 horas diarias. A la actividad

deportiva le dedican una media de horas exactamente igual a la de ocio sedentario (2.73 horas). La media de horas de actividad física es un poco más baja (2.53). Entre los participantes, había un total de 31 personas con sobrepeso y 10 personas con obesidad. Estos resultados indicaron a los investigadores, que existe una relación en el tiempo que invierten los niños y niñas en las nuevas tecnologías y la actividad física que practican (Vázquez y cols., 2008). Esta relación es bastante negativa para el tema que nos atañe, pues muestra que cuanto más tiempo pasan delante de la pantalla, menos tiempo realizan actividad física. Pero, por el contrario, los usuarios que practican más actividad física y deportiva, menos tiempo le dedican a las consolas, televisiones u ordenadores (Vázquez y cols., 2008). Por lo tanto, una cosa nos deja clara este estudio y es que, si queremos que disminuya el tiempo de un ocio sedentario, hemos de fomentar hábitos de actividad física y/o deportiva. Por otro lado, no se encontró relación entre el IMC y el ocio sedentario, puede ser porque la muestra no era muy grande (Vázquez y cols., 2008). De la misma manera, podemos destacar que un estilo de vida sedentario afecta a las horas del sueño, disminuyéndolas (Vázquez y cols., 2008).

Una de las principales consecuencias de un estilo de vida sedentario, es la obesidad infantil. La obesidad infantil se ha convertido en uno de los problemas de salud pública más graves de nuestro siglo (OMS, 2010). La obesidad es un exceso de tejido adiposo acumulado (Aranceta Bartrina, Rodrigo, Ribas Barba, & Serra Majem, 2005). Padecer esta enfermedad en las primeras edades de la vida va a acarrear problemas tanto a nivel psicosocial como físicos (Aranceta Bartrina y cols., 2005). La obesidad infantil, tras los 3 años, va a favorecer la permanencia de esta en edades adultas, por lo que la morbilidad y la mortalidad aumentarán; con trastornos metabólicos, tipos de cáncer, y problemas de índole cardiovascular (Aranceta Bartrina y cols., 2005). La tendencia a padecer esta enfermedad ha aumentado de una manera muy veloz, concretamente en España, y las causas de esta tienen varios orígenes, según Sánchez, (2011):

- Hábitos alimentarios. Dentro de los hábitos alimentarios encontramos numerosas causas de por qué tienen ese trastorno alimentario, o por qué comen otro tipo de alimentos, ya sea para calmar el aburrimiento, en muchas ocasiones pueden sufrir ansiedad o depresión, y comer ayuda, etc (Sánchez, 2011).

- Tener un hábito de vida sedentario. Los niños ingieren más calorías que las que consumen a lo largo del día, ya que pasan demasiado tiempo tumbados, sentados, o sin hacer ningún tipo de actividad física (Sánchez, 2011).
- El ejercicio físico. Parece más sencillo cambiar el hábito de ingerir menos calorías que realizar más actividad física y/o deportiva (Sánchez, 2011). El mejor modo de combatir un estilo de vida sedentario es adquirir un hábito de vida activo, una práctica de actividad física con regularidad (Sánchez, 2011).

Por lo tanto, al observar este problema cada vez más presente, debemos procurar de prevenirlo para nuestras futuras generaciones. Hay varios programas de ejercicios de actividad física y/o deportiva que ayudarán a implementar en los/as usuarios un estilo de vida saludable y activo. Como docentes, debemos centrarnos en dos casos, aquellos usuarios que tienen en el presente obesidad infantil, y los que pueden tener en el futuro.

Para el primer caso, debemos realizar algunas actividades para aquellos/as estudiantes que tienen problemas de obesidad o sobrepeso. El docente debe promover una conciencia y un conocimiento general sobre los beneficios de unos hábitos alimentarios y unos hábitos de actividad física y deportiva para la salud, y como comentaremos más adelante, las actividades para la prevención (Valdivia & López, 2011). Valdivia y López, (2011) afirman que para aquellos o aquellas que sufren obesidad, deben realizar algún tipo de actividad física moderada, como caminar, por ejemplo, pero no solo basta con el ejercicio físico sino que deben realizar además una dieta baja en calorías que ayude a la pérdida de peso, grasa abdominal y total. La actividad física que se vaya realizar debe ir acorde con el grado de obesidad o sobrepeso que tenga el sujeto, es recomendable dar paseos entre 25 y 30 minutos al día, estos nos darán beneficios respiratorios y mayor sensibilidad a la insulina, no obstante, no se encuentran cambios significativos tanto en la distribución de peso y grasa como en la condición física (Fogelholm, Stallknecht, & Van Baak, 2006). Una vez que sobrepasemos la barrera de la media hora y realicemos caminatas de entre 35 y 45 minutos diarios, conseguiremos otro tipo de beneficios, los cuales van dirigidos al peso, la composición corporal o el aumento de la actividad de la lipoproteínas de alta densidad (HDL) (Fogelholm y cols., 2006). Fogelholm y cols., (2006) añade además que, una vez el individuo vaya disminuyendo de peso, la duración de la actividad debe tener una duración superior a los 45 minutos, para mantener ese peso y aparte, obtener otros beneficios.

Aparte de estos ejercicios de baja intensidad, Fogelholm y cols., (2006) recomienda, cuando sea posible, la combinación con ejercicios de mayor intensidad, entre ellas encontramos las siguientes:

- Cuando el ejercicio físico tiene una intensidad moderada, debemos practicarla diariamente, en cambio, si la intensidad es más elevada, basta con practicarla, al menos, cada dos días.
- Las actividades diarias se pueden dividir en intervalos de diez o veinte minutos, y seguiremos sin perder los beneficios.
- En la vida cotidiana, cualquier tarea que realicemos cuando tomen la intensidad necesaria, nos pueden ayudar a llegar a esos efectos similares sobre el peso o el metabolismo, al igual que las actividades aeróbicas con intensidad y volumen idénticos.

En el segundo caso, trataremos algunos estudios, que han investigado sobre algunos métodos para prevenir la obesidad infantil. En este estudio (Oria, Luisa, Sánchez, López-barajas, & Aguilera, 2012) se propone una actuación en el centro donde incentivemos la motivación del alumnado a practicar la actividad física. Oria y cols., (2012), propone usar unas estrategias de enseñanza donde se promueva la motivación hacia la práctica de actividad física y deportiva, sin olvidar en ningún momento el tema nutricional, ya que el sedentarismo no es la única causa de la obesidad infantil. Para llegar a la adquisición de ese hábito activo, es muy importante incentivar un clima de clase donde la motivación y las ganas de transmitir estén muy presentes que ayude a desarrollar la autonomía, las relaciones sociales y la competencia entre el alumnado, para llegar a unas consecuencias positivas y un mayor compromiso deportivo. Hemos de asegurarnos que en nuestra clase haya un clima que favorezca las relaciones sociales entre los niños y niñas de la clase, ya que es un factor clave para desarrollar la motivación intrínseca, es decir a desarrollar un compromiso en una actividad (en este caso actividades físicas y deportivas) por placer y satisfacción (Hellin Rodríguez, 2007).

También, la Organización Mundial de la Salud en 2013, (OMS, 2013) lanzó unas sugerencias para promover una nutrición saludable y la actividad física en el colegio. En relación con la actividad física, algunas de esas sugerencias son las siguientes:

- Fomentar el uso de medios de transporte no motorizados para acudir a las clases.

- Darle al alumnado el acceso a unas instalaciones adecuadas para la práctica de actividades físicas y deportivas.
- Ofrecer actividades extracurriculares, aparte de las clases de Educación Física y los recreos, que practiquen algún deporte o programas no competitivos.
- Animar tanto al profesorado como a padres y madres, que adquieran unos hábitos de vida activos.
- Ofrecer clases de Educación Física diarias, con una gran variedad de actividades, las cuales estén adaptadas a las características, edades o necesidades del alumnado.

5. Programa de actividad física para alumnado de primaria

En este epígrafe vamos a desglosar varias investigaciones, las cuales tratan de algunos programas de actividad física para evitar estilos de vida sedentarios, adquirir un hábito activo de vida, o para mejorar la calidad de vida de los jóvenes estudiantes.

Los niveles de actividad física no están al nivel que deberían, y la inactividad física es un problema muy preocupante para todos los países, por los efectos negativos sobre la salud que supone (OMS, 2010). Además, como hemos comentado anteriormente, hay una tendencia en la población joven de adquirir un estilo de vida sedentario, con unos niveles de actividad física mínimos, y por consiguiente, un mayor riesgo de padecer una enfermedad (Arriscado y cols., 2014). Estos dos factores crean una necesidad de intervenir en el proceso de enseñanza-aprendizaje en primaria, para inculcarles unos valores alrededor de la actividad física, comentarles sus beneficios, y por lo tanto, los efectos negativos que tiene para la salud presente y futura.

Vamos a tratar un estudio llamado, “Daily Mile”. Este programa (Chesham y cols., 2018) se trata de una intervención para la práctica de la actividad física, el cual fue desarrollado en una escuela de Escocia en el año 2012. Dicho programa tiene varios objetivos, entre ellos se encuentra mejorar la condición física de los niños y niñas, y por lo tanto, una mejora de la condición física implica numerosas mejoras en la vida del estudiante. Dentro de estos beneficios encontramos una disminución del tiempo sedentario, mayor tiempo de actividad física, mejoras en el sueño y la dieta, mayor concentración y bienestar, y prevención de la obesidad (Chesham y cols., 2018).

Los participantes eran alumnos/as, con edades comprendidas entre los 4 y 12 años. Algo muy curioso a destacar de este programa es que aquellos y aquellas que participaran en el estudio debían confirmar, de manera verbal, que estaban felices de realizar la prueba cada día que este durara. Es algo muy importante, ya que con una actitud positiva, alegre, afrontando las pruebas con motivación, nos va a resultar mucho más fácil adquirir unos buenos hábitos de actividad física.

¿En qué consiste esta intervención? Los niños y niñas deben salir al aire libre, ya sea al patio del colegio o donde cada escuela pueda, durante 15 minutos elegidos por el docente, y deben realizar un ejercicio cuyo ritmo dependa de las necesidades de cada alumno/a. Este tiempo, es tiempo de clase, y se suma a las clases de Educación Física o a los descansos. Los ejercicios pueden ser varios, juegos o vueltas alrededor de una pista (por ejemplo). Durante el

transcurso de ese cuarto de hora, hay grupos que hablan entre ellos, mientras caminan o corren, y el niño o la niña que corre durante los 15 minutos, pueden llegar, aproximadamente, a una milla en 15 minutos, de ahí el nombre de la intervención, Daily Mile. Esto se repite, casi a diario. También hacen carreras de transporte (20 metros) para evaluar su condición física y, su composición corporal la evalúan usando pliegues cutáneos.

Del estudio de Chesam y cols, (2018), podemos sacar varias conclusiones. En relación con la ubicación del colegio, hemos de destacar varios datos. En las áreas más favorecidas, hay una reducción de la probabilidad de que el “Daily Mile” funcione, debido a que hay más posibilidad de que los alumnos o alumnas de esas zonas estén más en forma y tengan menos sobrepeso u obesidad infantil. No obstante, en las áreas con niveles socioeconómicos más bajos, tienen tiempos de MVPA (actividad física moderada y vigorosa) y sedentarismo muy parecidos a los de las áreas socioeconómicas más altas. Estas zonas también presentan la misma probabilidad de cumplir con las pautas de actividad física. También, se han observado mejoras reveladoras entre la escuela de intervención y la escuela control (aquella que no ha realizado ningún programa):

- Aumento del tiempo de MVPA (actividad física moderada y vigorosa).
- Reducción del tiempo sedentario.
- Mejora del estado físico y la composición corporal. El “Daily Mile” puede que mejore la composición corporal más en los niños con problemas de peso (sobrepeso u obesidad).
- Los niños y niñas de ambas escuelas (intervención y control) han tenido tasas de sobrepeso y obesidad más bajas que otras escuelas escocesas.

Este estudio, parece que es un programa válido para aumentar el nivel de actividad física de los niños y niñas y reducir el tiempo sedentario, además de mejorar la condición física y la composición corporal (Chesam y cols., 2018).

6. Conclusiones

Para terminar este proyecto fin de grado, hemos de destacar numerosas conclusiones que gracias, a la lectura de numerosos estudios, libros, y algunos programas de intervención hemos podido sacar.

Desde el primer momento, es de vital importancia que desde nuestro ámbito, la docencia, incentivemos la motivación del alumnado a practicar la actividad física. Para que en nuestro alumnado nazca esa pasión por realizar la actividad física, o simplemente adquieran unos hábitos de actividad física debemos mostrar los beneficios que estos nos aportan, ya sea en la salud mental o en la física. Además, no debemos olvidar que unos hábitos activos, les ayudarán en su rendimiento académico y en sus relaciones sociales. También, hay que destacar que los beneficios que obtendremos no son solo a corto plazo, sino que nuestro futuro disfrutaremos de una mejor calidad de vida. Es muy importante transmitir estos conocimientos con la mejor actitud posible, con alegría, motivando al alumnado, ya que de esta manera, mostrarán más interés por lo que estamos intentando inculcarles. Creo también, que otro campo donde el docente debe actuar es en aquellos niños o aquellas niñas que no muestran ningún interés en la Educación Física. En este tipo de alumnado es donde más hincapié debemos tener en los múltiples beneficios que la actividad física tiene sobre la salud presente y futura del ser humano.

Otro tema muy importante que hemos tratado es el sedentarismo. Se está convirtiendo en una de las principales características del estilo de vida de muchos niños y niñas, por lo que debemos intentar combatir y evitar esto en un futuro a través del ejercicio físico y el deporte. Para combatir un estilo de vida sedentario, debemos intervenir en los niños y niñas en edades tempranas, ya que de esta manera, les será más sencillo adquirir unos hábitos activos en un futuro, la Educación Física es una asignatura y una oportunidad muy importante, para que empiecen a familiarizarse con la actividad física.

También hemos visto numerosas sugerencias para intentar combatir la obesidad infantil y adquirir unos hábitos saludables. La Organización Mundial de la Salud, ha expuesto varias sugerencias, y algunos estudios más. El estudio de Chesham y cols (2018), ha sido un gran avance en la adquisición de estos hábitos y de combatir la pandemia de la obesidad.

Por último, es de una gran relevancia que el alumnado de primaria, guiado por el docente, adquiera cuanto antes unos hábitos de vida activos. Cuanto antes comprendan la importancia de practicar actividad física, más facilidad tendrán en un futuro de adoptar estos

hábitos de vida saludables. Un estilo de vida saludable genera grandes beneficios a nivel físico, psíquico y social, y por lo tanto se desarrollarán íntegramente como personas.

7. Bibliografía

- Amigo Vázquez, I., Busto Zapico, R., & Herrero Díez Concepción Fernández Rodríguez, J. (2006). *Actividad física, ocio sedentario, falta de sueño y sobrepeso infantil*. Trembla. Retrieved from www.psicothema.com
- Aranceta Bartrina, J., Rodrigo, C. P., Ribas Barba, L., & Serra Majem, L. (2005). *Epidemiología y factores determinantes de la obesidad infantil y juvenil en España*. *Revista Pediatría de Atención Primaria* (Vol. VII).
- Arocha Rodulfo, J. I. (2019, September 1). Sedentary lifestyle a disease from XXI century. *Clinica e Investigacion En Arteriosclerosis*. Elsevier Doyma. <https://doi.org/10.1016/j.arteri.2019.04.004>
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & Dalmau, J. M. (2014). [Physical activity habits in schoolchildren: influential factors and relationships with physical fitness]. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1232–1239. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8186>
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & María Dalmau, J. (2015a). Hábitos de práctica física en escolares: Factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1232–1239. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8186>
- Arriscado, D., Muros, J. J., Zabala, M., & María Dalmau, J. (2015b). Hábitos de práctica física en escolares: Factores influyentes y relaciones con la condición física. *Nutricion Hospitalaria*, 31(3), 1232–1239. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8186>
- Barbeira Álvarez, S., Navarro Patón, R., & Rodríguez Fernández, J. E. (2017). Hábitos deportivos y de actividad física en escolares de educación primaria en función de la edad y el género. orientaciones desde el área de didáctica de la educación física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física, ISSN 1989-8304, N.º. 44, 2017, Págs. 94-111*, 44(44), 94–111. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807537>
- Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I., & Carnero, E. A. (2015). (No Title), 24(2), 373–379.
- Chesham, R. A., Booth, J. N., Sweeney, E. L., Ryde, G. C., Gorely, T., Brooks, N. E., & Moran, C. N. (2018). The Daily Mile makes primary school children more active, less sedentary and improves their fitness and body composition: A quasi-experimental pilot study. *BMC Medicine*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1049-z>
- Chillón, P., Delgado, M., Tercedor, P., & González, M. (2002). Actividad Físico-Deportiva En Escolares Adolescentes. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (1999), 5–12.

- Fogelholm, M., Stallknecht, B., & Van Baak, M. (2006). ECSS position statement: Exercise and obesity. *European Journal of Sport Science*, 6(1), 15–24. <https://doi.org/10.1080/17461390600563085>
- García Cantó, E. (2011). Niveles de actividad física habitual en escolares de 10 a 12 años de la Región de Murcia.
- Gaya, A., & Cezar, A. (1998). *De las Ciencias del Deporte a la Ciencia del Deporte*.
- González, E. (2011). Beneficios de la educación física y el deporte en los escolares. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas.*, 39, 1–9.
- Hellin Rodríguez, G. (2007). Motivación , Autoconcepto Disposicional En Estudiantes De, 264.
- Maulini, Claudia; Echazarreta Ramos, Rafael; Miatto, E. (2013). La Educación física y el hábito físico-deportivo. Percepción de una realidad incierta en el panorama italiano. Retrieved May 14, 2020, from <https://docplayer.es/40081322-Claudia-maulini-1-rafael-ramos-echazarreta-2-y-enrico-miatto-3-roma-2.html>
- Moreno Murcia, J. A., & Eduardo, C. (2003). Pensamiento del alumno hacia la educación física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador.18. Retrieved from http://espacio.uned.es/fez/eserv.php?pid=bibliuned:20350&dsID=pensamiento_alumno.pdf&a=bi&pagenumber=1&w=100
- OMS. (2010). Recomendaciones globales en la actividad física por la salud. Ginebra: OMS.
- OMS. (2013). Actividad física. Ginebra: OMS.
- Oria, H. M., Luisa, M., Sánchez, Z., López-barajas, D. M., & Aguilera, S. C. (2012). Prevención de la obesidad infantil a través de una motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física Prevention of childhood obesity through motivation to physical activity, 2041, 49–52.
- Prieto Bascón, M. Á. (2011). Actividad física y salud. Retrieved from https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_42/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23^a ed., k` [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es> [30/04/2020].
- Ramírez Vélez, R., Correa Bautista, J. E., & González Ruíz, K. (2016). *Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes. Condición física, nutrición, ejercicio y salud en niños y adolescentes*. Universidad del Rosario.

<https://doi.org/10.12804/tm9789587387599>

- Rica, C., Rosa, A., Cantó, G., García, R., Luis, P., Peso, E. D. E., ... Rica, C. (2017). WEIGHT STATUS , PHYSICAL FITNESS AND SATISFACTION WITH LIFE AMONG.
- Ruiz Ruiz, J. (2007). *Fitness as a Health Determinant in Young People Universidad de Granada*.
- Sánchez, A. (2011). Implicación de la educación física en la obesidad infantil. *Pdf*, 8, 49–58. Retrieved from file:///C:/Users/NORMA/Downloads/Dialnet-ImplicacionDeLaEducacionFisicaEnLaObesidadInfantil-3415581 (1).pdf
- Santos Labrador, R. M. (2017). Hábitos saludables, condición física y motivaciones de los adolescentes escolares de la provincia de Salamanca, 1.
- Valdivia, P. A., & López, M. (2011). Obesidad infantil, relación con la educación física y pautas de educación física. *Revista de Transmisión Del Conocimiento Educativo y de La Salud.*, 3(3), 18–21. Retrieved from http://www.trances.es/papers/TCS_03_3_6.pdf
- Vázquez, I. A., Zapico, R. B., Herrero, J., & Fernández, C. (2008). Actividad física , ocio sedentario , falta de sueño y sobrepeso infantil, 20(2007), 516–520.
- Zagalaz Sánchez, M., Pantoja Vallejo, A., Martínez López, E., & Romero Granados, S. (2008). La educación física escolar desde el punto de vista del alumnado de Educación primaria y del estudiante de Magisterio. *Revista de Investigación Educativa, RIE*, 26(2), 347–369.