



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Magisterio en Educación Primaria

Niveles de práctica de actividad física, intención de práctica futura y agentes de influencia del alumnado de 5º y 6º de Primaria: un estudio preliminar.

Levels of practice of physical activity, intention of future practice and the agents of influence in 5th and 6th grade students: a preliminary study.

Autor

Jorge Alonso Ondiviela

Directora

Berta Murillo Pardo

Facultad de Educación

2020-2021

ÍNDICE

1. RESUMEN Y ABSTRACT	4
2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1. Promoción de la actividad física en edad escolar.....	7
3.1.1 Niveles de la actividad física en Educación Primaria.....	8
3.1.1.1 Beneficios de la práctica de la actividad física	9
3.1.1.1.1 Físicos	10
3.1.1.1.2 Fisiológicos	10
3.1.1.1.3 Cognitivos y psico-sociales.....	11
3.1.2 Recomendaciones para la práctica de la actividad física.....	12
3.1.3 Patrones: género, edad y contextos socio-económicos.....	14
3.1.4 Barreras para la práctica de la actividad física	15
3.1.5 Motivos de abandono de la práctica de la actividad física en la etapa de Educación Primaria.....	16
3.2 Agentes de influencia hacia la práctica de actividad física.....	17
3.2.1 Familia.....	17
3.2.2 Amigos	18
3.2.3 Maestro EF	19
3.2.4 Monitor de actividades extraescolares deportivas	20
4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS	21
5. METODOLOGÍA	22
5.1. Diseño	22
5.2. Participantes.....	22
5.3. Variables e instrumentos.....	23
5.3.1. Nivel de práctica de la actividad física.....	23
5.3.2. Intención sobre la práctica futura	25
5.3.3. Agentes de influencia en la práctica de actividad física.....	25
5.4. Procedimiento	26
5.4.1. Diálogo con los centros y profesorado	27
5.4.2. Autorización para el alumnado.....	27
5.4.3. Pase de los cuestionarios	27
5.4.4. Análisis de datos.....	28

6. RESULTADOS	29
6.1. Análisis del nivel de la práctica de la actividad física.....	29
6.2. Intención futura de práctica de la actividad física.....	30
6.3. Nivel de influencia de otros significativos.....	33
7. DISCUSIÓN	39
8. CONCLUSIONES	42
9. VALORACIÓN PERSONAL.....	44
10. BIBLIOGRAFÍA.....	45
ANEXO 1.....	52
ANEXO 2.....	53
ANEXO 3.....	54

1. RESUMEN

La práctica de actividad física tiene numerosos beneficios (físicos, fisiológicos y cognitivos y psico-sociales) y a pesar del conocimiento de ello, la sociedad no presenta unos niveles adecuados de su práctica, por lo que se puede decir que no se cumple con las recomendaciones mundiales. No obstante, hay variaciones en la práctica de la actividad física según los patrones que se estudien (género, edad, contextos...)

Con la llegada de la adolescencia se empieza a abandonar la actividad física, es por ello por lo que los objetivos de este estudio son conocer el nivel de práctica de la actividad física, saber la intención de práctica futura de actividad física e identificar los agentes que influyen en la práctica de la actividad física en una muestra en edad pre-adolescente.

De este modo, se analizan los niveles de práctica de actividad física en los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria (n=214 participantes), procedentes de dos colegios ubicados en dos contextos socio-económicos de la ciudad de Zaragoza.

Para ello, el estudio cuantitativo y transversal se ha basado en la cumplimentación de tres cuestionarios. Para conocer el nivel de práctica de actividad física se ha empleado el cuestionario APALQ (Assesment of PhysicalActivity Level), desarrollado por Ledent, et al. (1997). Por otro lado, para conocer la influencia de otros agentes significativos se empleó el cuestionario realizado por Taylor et al. (1994) y desarrollado finalmente por Aznar (1998). Sobre la intención futura de la práctica de la actividad física, fue desarrollada por Kearney, et al. (1999).

Los principales resultados muestran que, por un lado, la mayoría de la muestra se encuentra en una situación moderadamente activa (75%). Respecto a la intención futura de realizar actividad física predomina el grupo de Preparación (40%) y, por otro lado, el agente con mayor influencia en los sujetos es el maestro de Educación Física.

En definitiva, los sujetos del estudio realizado practican en su mayoría actividad física, teniendo además una intención futura de mantener dicha práctica, y teniendo el maestro de Educación Física una influencia primordial a la hora de ello.

Palabras clave: niveles de actividad física, agentes de influencia, intención de práctica futura, Educación Primaria.

1. ABSTRACT

The practice of physical activity has numerous benefits (physical, physiological and cognitive and psycho-social) and despite the knowledge of this, society does not present adequate levels of its practice, so it can be said that it does not comply with global recommendations. However, there are variations in the practice of physical activity according to the patterns studied (gender, age, contexts...).

With the arrival of adolescence, physical activity begins to be abandoned, which is why the objectives of this study are to determine the level of physical activity practice, to find out the intention to practice physical activity in the future and to identify the agents that influence the practice of physical activity in a sample of pre-adolescents.

In this way, the levels of physical activity in the 5th and 6th grades of Primary Education (n=214 participants) from two schools located in two socio-economic contexts in the city of Zaragoza were analysed.

For this purpose, the quantitative, cross-sectional study was based on the completion of three questionnaires. The APALQ (Assessment of Physical Activity Level) questionnaire, developed by Ledent et al. (1997), was used to determine the level of physical activity. On the other hand, the questionnaire developed by Taylor et al. (1994) and finally developed by Aznar (1998) was used to determine the influence of other significant agents. On the future intention to practice physical activity, it was developed by Kearney, et al. (1999).

The main results show that, on the one hand, the majority of the sample is moderately active (75%). With regard to the future intention to engage in physical activity, the Preparation group predominates (40%) and, on the other hand, the agent with the greatest influence on the subjects is the Physical Education teacher.

In conclusion, most of the subjects of the study practiced physical activity, and they also have a future intention to continue doing so, with the Physical Education teacher having a major influence in this respect.

Key words: physical activity levels, influencers, future practice intention, primary education.

2. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

La práctica de la actividad física es algo beneficioso para la salud, esto es conocido por toda la sociedad, a pesar de ello los niveles de práctica de actividad física están por debajo de los recomendados en todas las franjas de edad.

Con la llegada de la adolescencia se produce un descenso de esta práctica ocasionado por la aparición de otros intereses y otras prioridades, por ello los maestros de Educación Física debemos de provocar el interés y la adherencia a la práctica de actividad física, identificando la intención de práctica futura en los últimos cursos de Educación Primaria y desde las primeras etapas educativas.

Además de los maestros, desde el ámbito familiar se debe de hacer un esfuerzo para provocar esa práctica, ya que es beneficioso para la vida del sujeto en cuestión. No se puede dejar de nombrar el ámbito extraescolar, importantísimo en los niños debido a la dedicación e importancia que le dan a ello. Todos los agentes o personas que rodean al niño/a pueden tener una influencia positiva o negativa en sus hábitos, es por ello que toda la comunidad educativa y agentes cercanos a los niños/as deben de influenciar de manera positiva sobre la actividad física en ellos/as.

Es por todo ello por lo que se ha escogido esta temática de estudio, para conocer los niveles de práctica de actividad física en una etapa pre-adolescente, con el objetivo de identificar de una serie de variables que a partir de ellas pueden ayudar a reforzar y promover ciertas acciones desde los centros educativos, comunidades educativas y contexto deportivo extraescolar, hacia la promoción de hábitos saludables, en este caso la actividad física.

La realización de este estudio se hace por el interés que tengo en conocer los objetivos antes citados, para tener una visión de la importancia que le dan a la actividad física el alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria y los agentes que más influyen en él para poder pensar proyectos enriquecedores de cara al futuro.

Por otro lado, veo también que el estudio puede ser de interés para los centros en los que se realiza ya que de este modo conocerán los resultados del análisis de datos y podrán realizar proyectos para incrementar la práctica de la actividad física e incluir a toda la comunidad educativa (agentes de influencia) en ellos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Promoción de la actividad física en edad escolar

El ámbito educativo se considera un entorno propicio para la promoción de comportamientos saludables en jóvenes (Langford et al., 2014; Sevil-Serrano et al. 2020), de igual modo, intervenir en las primeras etapas de la vida es importante, ya que puede favorecer la transferencia de hábitos saludables para el resto de las etapas (Telama et al., 2014; Sevil-Serrano et al. 2020).

Por ello, hay que “fomentar una educación que cree entornos saludables y desarrolle habilidades para la vida, donde los niños y adolescentes sean enseñados a obtener estilos de vida sanos y activos” (Rodríguez-Torres, 2017).

La educación para la salud y la actividad física ha ido adquiriendo cada vez un mayor protagonismo en las políticas educativas, que promueven el desarrollo de hábitos y estilos de vida más saludables en el alumnado a través del currículum escolar. Con ello se busca reducir los crecientes índices de sedentarismo y sobrepeso infantil (OMS, 2017; World Health Organization, 2010).

Bien es cierto que hay estudios que afirman la dificultad de la promoción de la actividad física en la escuela, como el de Sevil-Serrano et al. (2020) que señala que aunque el entorno escolar parece un contexto realmente privilegiado para promover comportamientos saludables en jóvenes, los programas escolares evidencian una baja eficacia y sostenibilidad. Si bien los programas de intervención multicomponente, multinivel y multicomportamiento han arrojado resultados más prometedores, su complejidad dificulta la implementación y sostenibilidad.

Siguiendo con este estudio, afirma que es importante destacar que las actividades programadas deben poder realizarlas todo el alumnado, independientemente de su estatus socioeconómico, condición física, peso corporal o nivel de competencia motriz. El alumnado debe tener recursos para gestionarlas autónomamente, siendo sostenibles a lo largo del tiempo.

Para hacer eficiente la promoción de actividad física en la escuela, tal y como dice Cantero et al. (2019), es necesario informar tanto al alumnado como a sus familias del verdadero problema que supone la inactividad física, para que una vez sean

conscientes de ello, modifiquen esta conducta aumentando la práctica de actividad física, conllevando esto una mejora de la salud. Para que esta mejora sea posible, además de concienciar a los alumnos y familiares, es importante que la oferta de práctica de actividad física llegue de mejor forma a estos, para que así sea más fácil y aceptable poder optar a esta práctica.

A modo de propuesta, el COLEF (2017) defiende la necesidad de exigir a cada centro educativo un Proyecto de fomento de la actividad física y hábitos saludables realizado, el cual debe ser coordinado por el Departamento de Educación Física, que recoja, estructure y organice todos los proyectos, actividades, prácticas físicas y deportivas (escolares y extraescolares) que se realicen en el centro escolar para favorecer y garantizar una vida activa y saludable de los alumnos (Díez Callau, 2018).

En cuanto a objetivos esenciales de la Educación Física en la escuela, uno de ellos es conseguir que los jóvenes adquieran una adherencia a la práctica y que en consecuencia el abandono de dicha práctica sea cada vez menor. Sabemos que la práctica regular de actividad física está relacionada positivamente con la salud, y que si mantenemos dicha práctica estaremos influyendo en otras conductas de salud (Lema L. F. et al., 2011).

3.1.1 Niveles de la actividad física en Educación Primaria

Según la OMS la actividad física (AF) es considerada cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Asimismo, Devís (2000, citado en Frago Calvo, 2014) añade que la actividad física es “cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal, y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea”.

Siguiendo en esta línea, la práctica de la actividad física ha estado siempre relacionada con el incremento y mejora de la capacidad física y de producir un aumento en el gasto energético en el metabolismo mediante el movimiento corporal realizado en un tiempo determinado, la cual ayuda a obtener algunos objetivos como es el balance del peso corporal, control de la obesidad, además de disminuir los riesgos de enfermedades cardiovasculares, crónico-degenerativas, síndrome metabólico, cáncer de colón, depresión y todas las causas de mortalidad (Ortiz-Pulido y Gómez-Figueroa,

2017). No obstante, hay estudios recientes que muestran también efectos de la práctica de actividad física diaria a nivel cognitivo (mejora de la atención, la memoria) y a nivel social (funciones ejecutivas) (De Greeff et al., 2018; Esteban-Cornejo et al., 2015 ; Tomporowski et al., 2011 ; Van der Niet et al., 2014, citado en Bekhechi y Khiat, 2019).

A pesar de los beneficios de la práctica de actividad física de forma continua como dice Abarca (2011), se observa una disminución de los niveles de actividad física y de condición física en todos los grupos de edad de la población general española, el 34.4% no hace ninguna actividad física en su tiempo de ocio. En contraste, el 22.8% de jóvenes entre 18 y 24 años practican de forma regular actividad física, mientras que en el grupo de 65 a 74 años solo el 6% (Aragonés et al. 2016 citado en Pallarés et al., 2020) no desarrollando así la suficiente actividad física como para considerarla saludable. Las recomendaciones internacionales según la OMS (2010) son que los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben invertir como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa; los adultos de 18 a 64 años deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa; los adultos de mayor edad deberían acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien no menos de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa.

Además, como también dice Speiser et al. (2005, citado en Abarca, 2011) la inactividad durante los primeros años de vida es un factor de gran importancia en el incremento de los niveles de obesidad y de otros trastornos médicos graves.

3.1.1.1 Beneficios de la práctica de la actividad física

El estilo de vida propio de las sociedades desarrolladas tiene como consecuencia unos bajos niveles de actividad física. En muchos casos, nuestras actividades del día a día (trabajo, estudio, desplazamientos en vehículo, automatización de las labores domésticas, aumento de la oferta de ocio sedentario, etc.) no precisan de movimientos corporales que produzcan a un alto gasto energético. Este estilo de vida sedentario está relacionado con la aparición de problemas de salud en personas (Estrada, 2017).

Es por ello que a continuación se explicarán los beneficios que se pueden desarrollar al realizar una práctica de la actividad física de manera constante y regular. Estos están divididos en 3 grupos según el tipo de beneficio: físicos, fisiológicos, cognitivos y psico-sociales.

3.1.1.1.1 Físicos

Las revisiones llevadas a cabo por Janssen y LeBlanc (2010, citado en Estrada, 2017) y Strong et al. (2005, citado en Estrada, 2017) de la actividad física regular sobre la salud de los jóvenes en edad escolar nos muestran las siguientes consecuencias:

- Disminución de los niveles de adiposidad.
- Disminución de los niveles totales de colesterol y LDL (lipoproteínas de baja densidad), y aumento de HDL (lipoproteínas de alta densidad) en sangre.
- Disminución de los niveles de triglicéridos en sangre.
- Aumento de la sensibilidad a la glucosa en sangre.
- Disminución de la tensión arterial.
- Aumento del tono y volumen del músculo cardíaco.
- Mejora en indicadores de función respiratoria.
- Aumento de los niveles de fuerza muscular y resistencia de tendones y articulaciones.
- Aumento de la densidad y el contenido mineral del tejido óseo, especialmente del manifestado en la edad adulta.

Por último, añadir que la práctica actividad física puede actuar de forma beneficiosa evitando el desarrollo de importantes enfermedades como tumores mediante efectos tales como la mejora de diversos aspectos de la función inmunitaria, la alteración de la síntesis de las prostaglandinas, el mantenimiento de los niveles hormonales o la disminución en el tiempo de tránsito digestivo de los alimentos, con un incremento de la motilidad gastrointestinal (Márquez et al., 2006).

3.1.1.1.2 Fisiológicos

En relación a esto, Casimiro (2001, citado en Abarca, 2011) comenta varios beneficios en el ámbito fisiológico:

- Mayor captación de oxígeno, y un menor riesgo de infarto de miocardio o angina de pecho.
- Mayor capacidad defensiva del organismo por aumento del número de leucocitos y linfocitos.
- Mejora de la circulación periférica, lo que provoca beneficios de oxigenación, lo que puede evitar el deterioro de las células piel.
- Mayor resistencia de los músculos respiratorios, evitando la presión torácica que tras el ejercicio “intenso” presentan las personas no entrenadas.
- Aumenta el funcionamiento de los órganos desintoxicadores (riñón, hígado, piel, etc).

3.1.1.1.3 Cognitivos y psico-sociales

La actividad física y la práctica del deporte posibilita que seres humanos como sujetos individuales gocen de la vitalidad requerida, la energía, el ímpetu y la voluntad imprescindible para desempeñar convenientemente sus obligaciones en el contexto social donde se desarrollan (Campos, 2019).

Unos mayores niveles de actividad física provocan efectos positivos sobre la salud psicológica, reduciendo en gran medida los niveles de ansiedad, depresión, estrés y trastornos emocionales (Ahn y Fedewa, 2010; Biddle y Asare, 2011, citado en Estrada, 2017).

La información existente apunta a que la práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo (Márquez et al., 2006).

Jürgens (2066, citado en Abarca, 2011) señala que uno de los dominios que aparece como más significativo es el que tiene que ver con las relaciones sociales ya que el deporte no deja de ser un elemento de socialización, ayudando a construir valores tales como la competencia, el compromiso por su participación, la identidad de grupo, la autodisciplina, la crítica, la autocrítica, el colectivismo del trabajo en equipo y el saber ganar.

Los beneficios psicológicos de la actividad física enfatizan la dimensión del bienestar psicológico, de acuerdo al constructo ligado a las dimensiones positivas de la

salud psíquica. Estos beneficios psicológicos se miden principalmente relacionados con el autoconcepto (Reigal, Videra, et al., 2012, citado en Reynaga- Estrada et al., 2016).

3.1.2 Recomendaciones para la práctica de la actividad física

La prescripción de actividad física se ha ido encaminando hacia una perspectiva orientada hacia la salud (Abarca, 2011). La mejora de aspectos fisiológicos relacionados con las cualidades físicas básicas (fuerza, velocidad, resistencia flexibilidad) está dando paso a la búsqueda de la práctica de actividad física relacionada con un estilo de vida más saludable (Abarca, 2011).

Según la OMS (2010), para las edades comprendidas entre 5 y 17 años, la actividad física consiste en su mayoría en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, Educación Física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, se recomienda que:

1. Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

El objetivo de los 60 minutos podría cumplirse mediante la acumulación de sesiones de actividad de duración variable a lo largo del día. Del mismo modo, recomienda a los padres limitar el tiempo de “pantallas” y sustituir las actividades sedentarias por otras que requieran la implicación de un movimiento en el niño (FEMEDE, 2008 citado en Frago, 2015).

Jan Chodzko-Zajko et al. (2012) en una revisión bibliográfica para identificar los documentos oficiales de las comunidades autónomas en España que contengan recomendaciones sobre actividad física, donde se evalúa el grado de conformidad con las recomendaciones sobre actividad física para la salud de la Organización Mundial de

la Salud (OMS), afirman que todos los documentos inciden en los beneficios de la actividad física y en que ésta debe realizarse durante 30 minutos. Aunque como consecuencia de nuevas evidencias, algunas guías gubernamentales hacen referencia a una actividad física mínima de 150 minutos semanales, lo que permite una mayor flexibilidad al programar la actividad física diaria.

Es en la pre-adolescencia cuando los niveles de actividad física comienzan a decrecer de forma generalizada mientras aumenta el tiempo dedicado a otras alternativas de ocio con menor capacidad de impactar positivamente sobre la salud (Estrada, 2017).

Si se equipara esta tendencia al nivel de cumplimiento de las recomendaciones, nos encontramos con que un gran porcentaje de población adolescente a nivel internacional no cumplen con los niveles recomendados (Borraccino et al., 2009; Currie et al., 2012; Riddoch et al., 2004; Troiano et al., 2008, citados en Estrada, 2017). Resultados que también se resaltan en el contexto español (Aznar et al., 2011; Moreno et al., 2012; Portolés, 2014; Ramírez-Rico, Fernández-García y Blández, 2013; Oviedo et al., 2013 citados en Estrada, 2017) y concretamente en la Comunidad Autónoma de Aragón (Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo y Julián, 2010; Aibar et al., 2014; Hernández, 2009; Serra, 2006 citados en Estrada, 2017).

Para concluir, según Frago (2015) tras su revisión bibliográfica, para el alumnado de Educación Primaria, las recomendaciones de práctica de actividad física serían las siguientes:

- Los niños deben acumular un mínimo de 60 minutos (continuos o estar distribuidos en varias sesiones de duración variable) de actividad física en todos o la mayoría de los días de la semana.
- La actividad física practicada debe incluir varios intervalos de al menos 10 o 15 minutos de actividad.
- Las actividades deben ser variadas y apropiadas a la edad, provocando mejoras en la salud, el bienestar y la forma física.
- Largos periodos de inactividad física (especialmente 2 horas o más) deberían ser reducidos y/o sustituidos por actividades que requieran más movimiento.

3.1.3 Patrones: género, edad y contextos socio-económicos.

Los datos indican que la población adolescente española presenta una condición física inferior si se compara con otros países, hecho que está vinculado con una certeza casi total a la baja participación en actividades físicas. Se calcula que aproximadamente el 20% de niños (etapa escolar) españoles tendrá un riesgo incrementado de padecer enfermedades cardiovasculares en el futuro (Ortega et al., 2005, citado en Laguna Nieto, 2011).

“Existen diferencias significativas según el género o la etapa educativa en la que se sitúe el alumnado, entre los estudiantes que las realizan y los que no, y en función de ellas se mantienen diferencias atendiendo al tipo de actividades” (Pros et al. 2015).

Según el estudio realizado por Laguna Nieto (2011), las niñas realizan menos actividad física que los niños, independientemente de su condición física. Del mismo modo Gómez Espés (2019) en su estudio afirma que a pesar de que tanto chicos como chicas consideran que tienen buenas capacidades para realizar deporte, siendo los chicos en Educación Primaria los que tienen una mayor percepción de competencia motriz que las chicas de la misma etapa.

Por otro lado, tal y como afirma Murillo et al. (2014), las chicas necesitan estrategias específicas para aumentar su participación durante las sesiones de Educación Física que les ayudarán a obtener niveles adecuados de actividad física. Un ejemplo de estrategias efectivas para este fin podrían ser las desarrolladas por Murillo (2013, citado en Murillo et al., 2014): promover la participación en actividades no competitivas, elegir actividades no condicionadas socialmente por el género (al elegir un deporte colectivo, decantarse por el hockey en vez de fútbol), tener una preocupación especial por el apoyo en clase al género femenino (además de los feedback colectivos incorporar más feedback individual positivo en el género femenino).

En ese mismo estudio Murillo et al. (2014) señalan la diferencia que hay según el género a la hora de la práctica de actividad física a pesar de que ambos géneros realizan una práctica insuficiente. Las chicas se encuentran muy por debajo de las recomendaciones internacionales, con una media de 14.87 (± 5.86) minutos, lo que supone un 33.39% del total del tiempo de clase. Los chicos, en sus valores medios del curso académico completo dedican una media de 22.55 (± 3.88) minutos a AFMV, superando escasamente el 50% del tiempo recomendado (50.64%).

En 2017, en un estudio sobre 306 niños y niñas aragoneses de 7 años, el porcentaje que cumplían las recomendaciones de la OMS (niños activos) era del 72% en el género masculino y 41% en el género femenino (Sánchez-Ruiz Cabello et al., 2019), lo que nos hace apreciar una gran diferencia entre ambos valores.

En un estudio de Sampol et al., (2005), en referencia a la muestra utilizada para la investigación (2.661 sujetos) un 21,12% afirma que ha practicado deporte alguna vez pero que lo ha abandonado siendo significativo el hecho que de estas 562 personas que indican haber abandonado la práctica deportiva un 61,6% de los casos sean mujeres y un 38,43% sean hombres.

“Se encuentra además que la obesidad es más prevalente en chicos de 6 a 13 años de menor nivel socioeconómico y educacional” (Dalmau y Vitoria, 2008).

3.1.4 Barreras para la práctica de la actividad física

La sociedad actual, caracterizada por el progresivo proceso urbanístico, sumado a la disminución de ambientes destinados a la práctica de deporte, además, la escasa práctica de juegos con despliegue de gran implicación de movimiento corporal y el mayor uso y disposición de aparatos electrónicos, han aportado de forma significativa que la sociedad se decante por una vida más sedentaria (Campos, 2019).

La práctica de actividades físico-deportivas entre niños de Educación Primaria se ve afectada por barreras que dificultan la aplicación de sus programas, así como la actividad deportiva realizada dentro del centro, ya sea en el área de Educación Física o en actividades extraescolares deportivas, según afirma Martínez (2019).

Según Berry et al. (2005, citado en Serra et al. 2010) se identifican tres tipos de barreras: relacionadas con las infraestructuras (coste, transporte, ubicación y disponibilidad de instalaciones), de procedimiento (falta de apoyo social, falta de organización o dirección) y superestructurales (relacionadas con la naturaleza de las actividades, ideas, cultura y prejuicios).

Por otra parte, Crawford & Godbey (1987, citado en Serra, 2010) también identificaron tres tipos de barreras: externas (desarrollo físico, económicas, políticas, culturales) intrapersonales (psicológicas) y sociales (psicosociológicas).

El estudio realizado por Serra et al. (2010) a una población adolescente de la provincia de Huesca obtiene como barreras concretas más comunes las siguientes:

- Tengo que estudiar mucho.
- No tengo tiempo.
- Tengo muchos deberes.

Por otro lado, uno de los factores considerado actualmente en gran medida como una dificultad para la práctica del ejercicio, es el tiempo dedicado a ver televisión el cual se ha constituido como un hábito, en determinados momentos perniciosos, que obstaculiza la aparición de la conducta de realización del ejercicio (Ceballos et al., 2010).

Un estudio realizado por Martínez Andrés (2015) sobre las barreras concretas que se presentan en el colegio al alumnado a la hora de practicar actividad física, destaca las siguientes:

- El clima y la falta de materiales cuando no es su turno en las pistas.
- Falta de espacios para diferentes actividades físicas.

Otro estudio realizado por Cabanas-Sánchez et al. (2012, citado en Giner, 2019), mide la percepción de barreras que tienen los adolescentes a la hora de realizar práctica deportiva organizada. Consta de cuatro dimensiones: barreras por incompatibilidad, barreras vinculadas al autoconcepto, barreras por desmotivación y barreras sociales. La escala presenta un coeficiente alfa de Cronbach igual a .80, siendo el nivel de confianza establecido del 95% ($p < .05$) y se considera un instrumento válido y fiable para explicar las barreras por las que los adolescentes no realizan práctica deportiva organizada.

3.1.5 Motivos de abandono de la práctica de la actividad física en la etapa de Educación Primaria.

La sociedad actual ofrece un amplio número de actividades extraescolares en las que se puede ser partícipe durante el tiempo libre. Gran parte de esta oferta la ocupan las actividades relacionadas con la práctica física o deportiva, de las cuales muchas están destinadas principalmente a la población infantil y juvenil (Sampol et al., 2005).

En ese mismo estudio Sampol et al. (2005), señala que la renuncia a la práctica deportiva está causada principalmente por los estudios y por el aburrimiento. Además, los principales motivos para la no realización de práctica de actividad física son la falta de tiempo, porque tienen otras preferencias y otros motivos.

Por otro lado Martínez Baena et al. (2012), señala como motivos la exigencia de los estudios y la pereza como principales motivos de abandono de la misma. En cuanto a los motivos de no práctica, la falta de tiempo, seguido muy de lejos por la pereza, la falta de gusto hacia la misma y el cansancio por el estudio o trabajo, destacan como las grandes razones expuestas.

3.2 Agentes de influencia hacia la práctica de actividad física

La actividad física está influenciada de forma determinante por factores de tipo interpersonal (influencia de los otros significativos como padres, madres, hermanos, amigos, profesor y médico) y factores de tipo ambiental (relacionados con los ambientes de la casa o del colegio) (Gómez Escribano et al., 2017).

La práctica deportiva de progenitores e iguales posee una influencia en la motivación deportiva de los alumnos. Por ello, es importante con quien se relacionan ya que esto podría marcar los hábitos de vida en la etapa adulta (Escamilla-Fajardo, 2019).

3.2.1 Familia

Según recoge Marques et al. (2017); la influencia de la actividad física de los padres sobre la actividad física de los hijos puede ocurrir en tres formas. Una forma puede ser por el ejemplo (role model), cuando observan que sus progenitores son practicantes regulares de actividad física y después adopten los mismos comportamientos. Por otra parte, el estímulo también juega un papel importante, ya que parece que los hijos e hijas más alentados por padres y madres son más activos físicamente. Cuando los padres y madres proporcionan el apoyo logístico y eligen las actividades pueden tener un papel importante en la práctica de la actividad física de sus hijos e hijas.

Siguiendo con Marques et al. (2017), cuando uno de los progenitores es físicamente activo, sus descendientes tienen en casa un modelo que probablemente les motive hacia la iniciación de práctica de actividad física, sin embargo, tener a ambos físicamente activos aumenta el potencial de la influencia y hace que se adopte la actividad física como un comportamiento espontáneo en los momentos de ocio y como una práctica organizada que forma parte de su vida diaria. Por último, destaca que es mejor tener un solo miembro de la familia activo, a que ambos sean menos activos o sedentarios.

En la misma línea, Franco Arévalo et al. (2017) afirma que los alumnos más activos y con una mayor intención de practicar actividad física en un futuro son aquellos cuyos dos progenitores realizan actividad física de forma rutinaria.

La influencia de los padres no fue un resultado significativo en el estudio de Ferriz et al. (2020), en cambio fue el agente social que presentó la puntuación media más alta de los cuatro factores sociales en el estudio de Moreno et al. (2019). Por ello, se sugiere que en Primaria también se involucre a las familias en la escuela.

Si especificamos más y buscamos una diferencia de influencia según el género, el estudio de Generelo et al. (2014) refleja que son el padre y los amigos aquellos que influyen positivamente sobre el género masculino a realizar actividad físico-deportiva. En cambio, en el género femenino, son la madre y el profesor de Educación Física quienes influyen de manera más relevante, para que estas practiquen actividad física.

3.2.2 Amigos

En la etapa de Educación Primaria (González-Cutre et al., 2014) los iguales se identifican como un agente social significativo a la hora de predecir la satisfacción de las necesidades y explicar la práctica de actividad física en el tiempo de ocio durante la infancia y adolescencia.

Si hacemos referencia a la investigación realizada por Lizandra y Peiró-Velert (2020) se ha visto que la transcendencia de las relaciones con sus iguales significativos puede resultar ser tanto un aliado como una amenaza para la práctica de la actividad

física. Un ejemplo del efecto positivo del refuerzo social se observa en que incluso en personas con perfil de baja actividad física, los momentos de encuentro con amigos de su edad suponen un estímulo que les motiva a salir a jugar a diario.

La mayoría de los estudiantes se juntan con grupos de amigos que, por ocio, practican la misma actividad física que ellos. En general, dichos lazos de amistad juegan un papel importante en el establecimiento de patrones de actividad física en niños de entre 5 y 12 años, es decir, en la etapa escolar (Gesell et al., 2012; Sabina et al., 2012; Lopes, 2016; De la Haye et al., 2011 citados en Franco-Arévalo et al, 2017 citado en Díez Callau, 2018) siendo los amigos del mismo género el mejor predictor a la hora de practicar actividad física. Estos lazos de amistad junto con el nivel de actividad física de los escolares, siempre que sean activos, propician la realización de actividad física en un futuro (Molina et al., 2009; Papaioannou, 2000; Yli-Piipari, 2011, todos citados en Franco-Arévalo et al, 2017, p.265 citado en Díez Callau, 2018)

3.2.3 Maestro EF

Tal y como señala Nieto Rodríguez et al. (2020) en su revisión bibliográfica es vital que el docente tenga los conocimientos y actitudes necesarias que motiven a los alumnos hacia la práctica de actividad física, mediante el desarrollo de unas sesiones atractivas y motivantes, ello ayudará a aumentar la adherencia a la práctica de actividad física.

Del mismo modo añade que resulta determinante que el profesor conozca los beneficios de la práctica de actividad física de forma regular para la composición corporal, lo que puede contribuir a controlar el exceso de peso, ayudando a reducir los hábitos sedentarios, sin olvidar el papel fundamental que puede realizar los padres y el ámbito familiar en la promoción de unos estilos de vida saludables (Nieto Rodríguez et al., 2020). Por ello concluye diciendo que el profesor de Educación Física adquiere un rol decisivo en el diseño de clases atractivas que fomenten la diversión y adherencia a la práctica de actividad física.

No siempre la acción del docente es la ideal, por ello Sevil Serrano et al. (2017) afirma según los resultados de su estudio que las diferencias encontradas en la percepción del alumnado del apoyo a la autonomía hacia la práctica físico-deportiva

extraescolar del profesorado de Educación Física sugieren que los docentes podrían prestar más atención a los estudiantes que desarrollan experiencias más positivas en sus clases. En este sentido, es imprescindible una formación inicial y continua del profesorado en cursos basados en teorías y estrategias motivacionales con objeto de mejorar la vía indirecta de promoción de actividad física en la totalidad de sus estudiantes.

3.2.4 Monitor de actividades extraescolares deportivas

El mayor exponente de promoción de actividad lo encontramos en las actividades programadas de deporte extraescolar que es la manera más común de práctica de actividad física entre los jóvenes. Como actividad física extraescolar se conoce a aquella actividad física fuera del contexto escolar que no corresponde a las horas de Educación Física curriculares obligatorias y se realiza en el tiempo libre (Felipe Fernández, 2017).

El mismo autor añade que a medida que los niños/as crecen, la influencia de los progenitores en las actividades deportivas se comparte con otros adultos significativos como educadores y entrenadores, siendo estos últimos los que mayor importancia poseen.

4. OBJETIVOS E HIPÓTESIS

Los objetivos de este estudio son:

- Conocer el nivel de práctica de la actividad física en estudiantes de tercer ciclo de la etapa Primaria para toda la muestra y según el contexto.
- Saber la intención de práctica futura de actividad física en estudiantes de 5° y 6° de Educación Primaria para toda la muestra y según el contexto.
- Identificar los agentes que influyen la práctica de la actividad física en estudiantes de 5° y 6° de Educación Primaria para toda la muestra y según el contexto.

De esta forma, se pretendía dar respuesta a estas cuatro hipótesis:

- Analizar si el grupo muy activo es el mayoritario sobre el resto en los niveles de práctica de actividad física como en el estudio de Rodríguez Nieto (2015), identificando diferencias sobre la práctica de actividad física en diferentes contextos, siendo el nivel socioeconómico un motivo determinante tal y como indica Díez Callau (2018) en su estudio.
- Comprobar si el grupo mayoritario de intención de práctica futura es el de grupo de Mantenimiento, como ocurre en el estudio de Urzanqui (2014).
- Analizar si la influencia familiar repercute tanto de manera positiva, del mismo modo que en el estudio de Moreno et al. (2019), como de manera contraria en la práctica de la actividad física, de la misma manera que en el estudio de Ferriz et al. (2020).
- Comprobar la influencia positiva del maestro/a de Educación física y el monitor/a de actividades extraescolares deportivas a la hora de practicar actividad física como establece Felipe Fernández (2017).

5. METODOLOGÍA

5.1. Diseño

Se trata de un diseño de estudio cuantitativo y transversal para conocer el nivel de práctica de la Actividad Física, la intención de práctica futura y los agentes de influencia hacia dicha práctica, en una muestra de alumnado de Educación Primaria.

5.2. Participantes

El estudio fue presentado a 285 estudiantes de dos colegios de Zaragoza, el CEIP Doctor Azua (Contexto A en adelante) (n=143) y el CEIP Monsalud (Contexto B en adelante) (n=142) de los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, de los cuales 216 entregaron la autorización firmada para poder cumplimentar los cuestionarios. De los 216, 214 cumplieron los criterios de inclusión, que eran: a) asistencia al colegio el día de la cumplimentación de los cuestionarios, y b) rellenar en su totalidad los tres cuestionarios. Los centros elegidos fueron debido a la disponibilidad para acceder al centro por parte del investigador y por el interés mostrado por los colegios hacia la temática de estudio.

En cuanto a los contextos de los centros, el contexto A está situado en el barrio Romareda de Zaragoza. El alumnado procede de los sectores Romareda y Universidad, de barrios adyacentes y de zonas más alejadas. La ubicación de este colegio se sitúa en una buena zona urbanística, con amplios espacios verdes y zonas de recreo.

El nivel cultural de las familias del centro, según consta en el PEC, es medio-alto. Hay un considerable número de padres y madres con titulaciones superiores y medias. Destaca en el Centro el alumnado con progenitores funcionarios de diferentes administraciones públicas, especialmente dedicados a la enseñanza, militares, personal sanitario y administración. Hay también familias dedicadas al comercio, banca, hostelería y autónomos. El nivel socio-económico de los padres/madres del Centro es medio.

En cuanto a las instalaciones, en lo que se refiere a práctica deportiva, el colegio cuenta con pabellón polideportivo (baloncesto y sala multiusos), parque infantil, club de alumnos, canchas de baloncesto, de mini-básquet y de fútbol sala. De este pabellón

polideportivo hay que señalar que fue promovido y edificado con sufragio de los padres, con las pertinentes autorizaciones de Educación y Ayuntamiento.

En cuanto al Contexto B, pertenece al distrito número 3 del barrio de las Delicias (área de Bombarda-Palomar). Una de las áreas de mayor población de este barrio, el cual dispone de parques, amplias vías urbanas y espacio libres.

Aproximadamente la mitad de los residentes en Delicias han nacido en Zaragoza, el resto son inmigrantes, bien procedentes de otras zonas de Aragón, de España o del extranjero. A este respecto, el dato más relevante es el valor cuantitativo y cualitativo de los extranjeros que viven en el barrio, porque son los que pueden generar mayores dificultades en función del idioma, preparación profesional y adaptación social.

El número de inmigrantes es, según el padrón municipal, de 22.710, lo que representa el 23% de la población total. La procedencia de estos ciudadanos es muy heterogénea, si bien predominan los de origen europeo (42,61%, Rumanía principalmente y Portugal), de América, (24,84%, Ecuador y Colombia), de África (23,06%, Marruecos, Argelia y Ghana) y en menor medida Asia (8,91%, China y Pakistán).

Según consta en el PEC, el colegio Monsalud con un alto porcentaje de alumnos cuyas familias proceden de diferentes países. El poder adquisitivo de las familias cuyos niños acuden a este centro no suele ser elevado.

5.3. Variables e instrumentos

En cuanto a los instrumentos para llevar a cabo este estudio se han analizado tres variables: niveles de práctica de actividad, intención de práctica futura y agentes de influencia en la práctica de actividad en alumnado de Educación Primaria.

5.3.1. Nivel de práctica de la actividad física

Se ha utilizado el cuestionario APALQ (Assesment of PhysicalActivity Level), desarrollado por Ledent, et al. (1997) y que fue adaptado por un grupo de investigación en Finlandia (Telema et al., 1985; Telama, et al, 2005; Telama, et al., 2005; Telama et al., 1997). Fue probada su validez y fiabilidad en jóvenes españoles por Zaragoza, Generelo, Aznar, Abarca-Sos, Julián y Mota (2011).

El cuestionario está formado por 5 preguntas, sumándose los puntos obtenidos en ellas. Cada pregunta hace referencia a un aspecto relacionado con la práctica de la actividad física y el deporte:

- Dimensión 1: frecuencia de práctica de actividad física organizada.
 - Pregunta: Haces actividades físico-deportivas fuera del horario del colegio (en un club o en otro sitio)?
- Dimensión 2: frecuencia de práctica de actividad física no organizada.
 - Pregunta: ¿Participas en actividades físicas recreativas (sin estar en un club)?
- Dimensión 3: número de periodos de por lo menos 20 minutos de actividad física o deporte dentro de la clase de Educación Física.
 - Pregunta: Durante la hora lectiva (EF), ¿Cuántas veces practicas actividades físicas o deportes durante por lo menos, 20 minutos?
- Dimensión 4: tiempo dedicado fuera del centro escolar a actividades de intensidad moderada o vigorosa.
 - Pregunta: Fuera de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad, y hay sudoración)?
- Dimensión 5: participación en competiciones deportivas.
 - Pregunta: ¿Participas en competiciones deportivas?

Tal y como refleja Abarca (2011) en su tesis, en cada pregunta se puede obtener una puntuación del 1 al 4, siendo el 1 el menor valor y el 4 el mayor valor respecto a la práctica de la Actividad Física.

Las preguntas con 4 respuestas son asignadas con los valores del 1 al 4 anteriormente explicados. Aquellas preguntas que tienen 5 respuestas posibles hay una variación y es que a las dos respuestas que indican una menor implicación en la práctica de la actividad física se les asigna la menor puntuación, siguiendo el resto una puntuación normal: 2 para la tercera respuesta, 3 para la cuarta y 4 para la quinta.

De este modo, cada participante obtendrá un valor mínimo de 5 (1 punto por pregunta) y un valor máximo de 20 (4 puntos por pregunta).

Además, según los autores del propio cuestionario (Telama, et al., 1997), se pueden dividir a los participantes en 3 grupos según el resultado de la suma de sus respuestas:

- Grupo 1: sedentarios. Puntuación entre 5 y 9.
- Grupo 2: moderadamente activos. Puntuación entre 10 y 15.
- Grupo 3: muy activos. Puntuación 16 o mayor.

5.3.2. Intención sobre la práctica futura

Esta variable se midió a través de una única pregunta (Marca con una “X” la frase que se ajuste más a ti. Marca solo una) fue desarrollada por Kearney, et al. (1999). En España, fueron estudiados a través de una tesis de Montil (2004), que también ha utilizado Serra (2008) en su tesis doctoral. Los participantes debían de seleccionar una de las 5 opciones posibles para atribuirles el estado correspondiente:

1. Precontemplación (No hago ejercicio y no tengo interés).
2. Contemplación (No hago ejercicio, pero quiero hacer).
3. Preparación (Hago ejercicio de vez en cuando).
4. Acción (Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses).
5. Mantenimiento (Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses).

5.3.3. Agentes de influencia en la práctica de Actividad Física

El cuestionario utilizado para medir la influencia del modelo, el apoyo social y la influencia socias de los “otros significativos” propuestos: padre, madre, hermano, hermana, amigos, maestro/a de EF y monitor/a, es el cuestionario realizado por Taylor et al. (1994) y que fue desarrollado finalmente por Aznar (1998). Además, posteriormente en población española ha sido utilizado en diferentes tesis como la de Montil (2004), Serra (2008) o Abarca (2011).

Se utilizó la escala Likert para medir el grado en que los sujetos perciben las diferentes actitudes y conductas (seis opciones desde “nunca” hasta “siempre”). Las preguntas son las siguientes:

- ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla acerca de la actividad física (ejercicio, deporte, educación física...)?
- ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?
- ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?
- ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?
- Valora la importancia que le dan a la actividad física y al deporte cada una de estas personas.
- ¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?

En cuanto al establecimiento de resultados, se realizó mediante un porcentaje, agrupando las respuestas de 2 en 2 (Nunca-Pocas veces / A veces- A menudo / Casi siempre – Siempre).

Para finalizar, decir que los instrumentos son totalmente anónimos ya que no se quiere conocer la identidad de los participantes, por lo que cada cuestionario lleva un código numérico para su identificación.

Este código está formado por cuatro casillas: la primera se completa con 1 o 2 según el centro al que se pertenece; la segunda con 5 o 6 según el colegio al que se pertenece; la tercera con A, B, C o D según el grupo de pertenencia; por último se completa con el número de lista personal. Por último también comentar que se han recogido datos para analizar las variables de género y edad.

5.4. Procedimiento

A continuación, se explicarán las fases que se han llevado a cabo en este estudio según el orden en el que se realizaron.

5.4.1. Diálogo con los centros y profesorado

En primer lugar, se contactó con las directoras de ambos centros para saber el grado de disponibilidad y aceptación de participar en el estudio. En estos diálogos se explicaron el proceso a seguir, mostrando las autorizaciones pertinentes y los cuestionarios para que los propios centros los personalizaran y las difundieran a las familias.

Tras estas conversaciones la directora del CEIP Doctor Azua derivó el contacto al maestro de Educación Física de tercer ciclo y la directora del CEIP Monsalud derivó el contacto al profesional docente con el cual se tenía relación para seguir con el proceso. Estas conversaciones se llevaron a cabo la primera semana de marzo. Antes de hablar con estas personas, se había realizado una prueba piloto con una alumna de sexto curso (no es de ninguno de estos centros) para hacer una estimación de la duración del cuestionario y comprensión de los cuestionarios.

5.4.2. Autorización para el alumnado

Debido a la minoría de edad de los participantes, se envió una autorización a las familias de estos para solicitar el permiso de la cumplimentación del cuestionario, siendo posible la visibilidad de los resultados individuales si alguna familia lo requiriera (ver Anexos 1 y 2).

5.4.3. Pase de los cuestionarios

En este apartado hay una diferencia según el centro. Esta fase se realizó de forma diferente en cada uno de los centros educativos, debido principalmente a que en el CEIP Doctor Azua el autor del trabajo estaba presente y en el CEIP Monsalud no fue posible debido a la estancia obligatoria en las asignaturas relacionadas con las prácticas. Todos los cuestionarios (ver anexo 3) fueron elaborados en las horas de Educación Física.

En primer lugar, en el CEIP Doctor Azua se acordó con el maestro los días en los que se realizaría el cuestionario, siendo siempre en una sesión de Educación Física y que coincidiendo con el final del segundo trimestre no supondría un imprevisto en la organización de las sesiones. En cada clase se entregaban los cuestionarios a aquellos sujetos que habían devuelto la autorización firmada por sus familias. Se explicaban los

pasos a seguir y aquellos participantes que tuvieran dudas las podían preguntar sin ningún problema. Los sujetos que acababan podían entregar el cuestionario. La duración media de cumplimentación de los cuestionarios fue de 20 minutos.

En segundo lugar, en el CEIP Monsalud el maestro, coincidiendo también en ser maestro de Educación Física en tercer ciclo, fue el encargado de pasar los cuestionarios y seguir con los pasos anteriormente descritos. Antes de eso ya se habían explicado todas las preguntas y todos los pasos a seguir para minimizar los posibles problemas que podían aparecer.

En la última semana de marzo ya estaban todos los cuestionarios cumplimentados, tal y como estaba previsto cuando se comenzó la puesta en escena del estudio.

5.4.4. Análisis de datos

Una vez cumplimentados y recogidos los cuestionarios se introdujeron en una hoja de cálculo Excel, para posteriormente realizar el análisis de los datos.

Las tres variables de estudio se analizaron para toda la muestra, por género y según el contexto. Además, una vez establecidos los grupos del cuestionario APALQ, estos se agruparon según la intención de práctica futura que tienen los participantes.

En cuanto al cuestionario referido a los agentes de influencia en los participantes, se agruparán las respuestas de dos en dos es decir, se juntarán los resultados de “Nunca – Casi Nunca”, “A veces – A menudo”, y “Casi Siempre – Siempre”. De este modo se sacará el porcentaje de cada grupo de respuestas. Es preciso destacar que aquellos agentes de los cuales no disponía el participante, debía de dejar la respuesta en blanco por lo que no siempre es la misma muestra de sujetos.

6. RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados según las tres variables de estudio analizadas, para toda la muestra, por género y según el contexto.

6.1. Análisis del nivel de la práctica de la actividad física

Tabla 1.

Porcentaje de alumnado según la práctica de actividad física para toda la muestra, por género, por curso y por contexto.

	Sedentario	Moderadamente activo	Muy activo
Muestra total (n=214)	11%	75%	14%
Chicos (n=91)	8%	74%	19%
Chicas (n=123)	14%	76%	10%
Quinto curso (n=122)	11%	75%	13%
Sexto curso (n=92)	11%	75%	14%
Contexto A (n=113)	10%	72%	19%
Contexto B (n=101)	13%	79%	8%

En la tabla 1 se reflejan los resultados de la muestra total, la cual está repartida principalmente entre alumnos clasificados como “moderadamente activos” (75%), seguido de los “muy activos” (14%) y finalizando con el grupo de “sedentarios” (11%). Si analizamos los datos por género, en cuanto al grupo moderadamente activo hay una igualdad casi exacta, diferenciándose tan solo en un 2 por ciento (74% los chicos frente

a 76% las chicas). En cambio se puede ver una diferencia en los otros dos grupos, habiendo casi un doble del porcentaje de diferencia. Se observa un mayor número de chicas que pertenecen al grupo sedentario (14% frente a 8% de los chicos), al contrario que los chicos que presentan un mayor número en el grupo de muy activos (19% frente a 10% de las chicas).

Seguidamente, se establecen los resultados diferenciándose según el curso. En este no se pueden destacar diferencias.

En último lugar, se establece una diferenciación según el contexto en el que se encuentra el centro. Es en el grupo de muy activos donde se encuentra la mayor diferencia respecto a un centro de otro, siendo más del doble el porcentaje del Contexto A (19%) que el porcentaje del Contexto B (8%). En cuanto a los otros dos grupos los porcentajes son similares sin grandes diferencias.

6.2. Intención futura de práctica de la actividad física

Tabla 2.

Intención de práctica de actividad física futura para toda la muestra, por contexto, por género y por curso.

	Muestra total n=214	Contex to A n=113	Contex to B n=101	Chicos n=91	Chica s n=123	5° curso n=122	6° curso n=92
Precontem plación	1%	0%	2%	0%	2%	1%	1%
Contem plación	6%	4%	8%	4%	7%	6%	5%
Preparación	40%	30%	50%	37%	41%	45%	33%
Acción	15%	16%	14%	14%	15%	15%	15%
Manteni miento	39%	50%	26%	44%	35%	34%	46%

En la tabla 2 se presentan los resultados sobre la intención de práctica futura en cuanto a la muestra total de la participación. Con el valor más alto se encuentra el grupo de preparación (40%), que se atribuye a la práctica de la actividad física de vez en

cuando. Muy similar a este valor se encuentra el grupo de mantenimiento (39%), atribuyéndole a este la práctica de la actividad física de manera regular desde hace más de seis meses. Ambos grupos suman casi el 80% de la muestra. En tercer lugar y con un 15% está el grupo de acción, que es atribuido a aquellos que han empezado la práctica de la actividad física desde hace menos de 6 meses.

Con apenas un 6% se observa el grupo de contemplación, a los que pertenecen aquellos participantes que no realizan actividad física pero sí que tienen interés por iniciarla. En último lugar y con tan solo 1%, lo que quiere indicar que son escasos participantes los que se decantan con esta opción, se encuentra el grupo de precontemplación, donde se encuentran los participantes que ni practican actividad física ni tienen interés por ello.

En cuanto a la diferenciación de los contextos, donde se aprecian los valores con mayor diferencia es en los grupos de preparación y mantenimiento. En el primero de ellos, el Contexto B (50%) supera en un 20% al Contexto A (30%). Si se refiere al grupo de mantenimiento, es el Contexto A (50%) el que doblaba al contexto B (26%).

Si se analiza la variable de género, donde mayor diferencia se encuentra es en el grupo de mantenimiento, en el cual hay un mayor porcentaje de chicos (44%) que de chicas (35%). En el resto de grupos los porcentajes son muy parejos.

En cuanto a la diferenciación de curso, se puede observar de nuevo diferencias en el grupo de Preparación y Mantenimiento, siendo mayor el porcentaje de quinto curso en el grupo de Preparación (45% frente a 33%), al contrario que en el grupo de Mantenimiento, donde es mayor el porcentaje de sexto curso (34% frente a 46%).

Tabla 3.

Relación de la intención de práctica de la actividad física en el futuro y el grupo perteneciente sobre la práctica de la actividad física en el presente.

Práctica de actividad física	Intención futura	Muestra total	Grupo perteneciente
Grupo sedentario	Precontemplación	0%	0%
Grupo sedentario	Contemplación	1%	13%
Grupo sedentario	Preparación	4%	33%
Grupo sedentario	Acción	2%	17%
Grupo sedentario	Mantenimiento	4%	38%

Grupo moderadamente activo	Precontemplación	0%	1%
Grupo moderadamente activo	Contemplación	4%	5%
Grupo moderadamente activo	Preparación	31%	41%
Grupo moderadamente activo	Acción	11%	15%
Grupo moderadamente activo	Mantenimiento	29%	39%
Grupo muy activo	Precontemplación	0%	3%
Grupo muy activo	Contemplación	0%	3%
Grupo muy activo	Preparación	5%	38%
Grupo muy activo	Acción	2%	14%
Grupo muy activo	Mantenimiento	6%	41%

En la tabla 3 se encuentra la relación entre la práctica de la actividad física actual y la intención futura de la misma. En la columna 3 está indicado el número de porcentaje que hay en cada grupo según la muestra total. Es decir, según la muestra total, los participantes que se encuentran en el grupo moderadamente activo y cuya intención de práctica futura se encuentra en el grupo de preparación (practicar actividad física de vez en cuando) son la mayoría (31%), con una destacada diferencia sobre el resto, a excepción del grupo perteneciente a moderadamente activo y mantenimiento (29%).

En la última columna lo que se representa es el porcentaje según la muestra de cada grupo de la práctica de actividad física. Por ejemplo, en el grupo sedentario lo que más contemplan los participantes es el mantenimiento de la actividad física (38%), aunque esto nos lleve a una contradicción. En el caso del grupo moderadamente activo, con el valor más alto se encuentra el grupo de preparación (41%), aunque con un muy similar resultado que el grupo de mantenimiento (39%). Por último, el grupo muy activo tiene su valor más alto en el grupo de mantenimiento (41%) como se puede presuponer. No obstante, se encuentra otra contradicción, ya que es el grupo donde se encuentra el valor más elevado respecto al grupo de precontemplación (3%).

6.3. Nivel de influencia de otros significativos

Tabla 4.

¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla acerca de la actividad física (ejercicio, deporte, educación física...)?

Pregunta 1	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	Maestro EF	Monitor
Nunca/ Pocas veces	30%	34%	52%	57%	43%	11%	24%
A veces / A menudo	41%	50%	24%	29%	38%	28%	19%
Casi siempre / Siempre	29%	16%	24%	14%	19%	61%	57%
Participación total	192	203	124	92	191	191	135

En la tabla 4 se indica la frecuencia con la que los agentes de influencia hablan sobre la práctica de la actividad física a los participantes. Se observa que el porcentaje con mayor valor se refiere al maestro de Educación Física, hablando casi siempre o siempre (61%). Con un valor muy parecido se encuentra también el monitor de actividades extraescolares deportivas (57%). Por otro lado, cabe destacar la poca iniciativa al diálogo sobre la actividad física por parte de los hermanos (24%) y hermanas (14%) y de los amigos (19%) obteniendo los valores más bajos en la respuesta mencionada.

Tabla 5.

¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?

Pregunta 2	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	Maestro EF	Monitor
Nunca/ Pocas	25%	36%	25%	33%	12%	9%	18%

veces							
A veces / A menudo	38%	36%	31%	39%	43%	26%	28%
Casi siempre / Siempre	37%	28%	44%	28%	45%	65%	54%
Participación total	207	229	126	79	197	166	120

En este caso, la tabla 5 indica las veces que los agentes de influencia practica actividad física. Nuevamente es el maestro (65%) y el monitor de actividades extraescolares deportivas (54%) los que obtienen los valores más altos en cuanto a casi siempre o siempre. En este caso, es la madre (36%) a la que se le atribuye el valor más elevado en la respuesta de nunca o pocas veces, seguida muy de cerca por la hermana (33%).

Tabla 6.

¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?

Pregunta 3	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	Maestro	
						EF	Monitor
Nunca/ Pocas veces							
veces	41%	53%	43%	37%	23%	30%	34%
A veces / A menudo							
menudo	36%	31%	31%	31%	33%	29%	20%
Casi siempre / Siempre							
Siempre	23%	16%	27%	32%	44%	41%	46%
Participación total							
total	191	204	127	90	195	184	129

En este caso, la tabla 6 indica las veces que los agentes de influencia practican actividad física con los participantes. Aunque con valores más bajos, siguen estando el maestro (41%) y el monitor de actividades extraescolares deportivas (46%) en lo más alto en cuanto a la respuesta de casi siempre o siempre. Además esta vez se añade también el grupo de los amigos (44%). En cambio, en el ámbito familiar predomina la respuesta de nunca o pocas veces.

Tabla 7.

¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?

Pregunta 4	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	Maestro	
						EF	Monitor
Nunca/ Pocas veces	17%	16%	54%	53%	47%	18%	21%
A veces / A menudo	33%	38%	19%	24%	29%	26%	21%
Casi siempre / Siempre	50%	46%	27%	23%	25%	55%	58%
Participación total	190	204	125	87	189	185	128

La tabla 7 indica la frecuencia con la cual los agentes de influencia animan a los participantes a la práctica de la actividad física. Como en los datos anteriores, siguen siendo el maestro (55%) y el monitor de actividades extraescolares deportivas (58%) los que presentan los valores más elevados en la respuesta de siempre o casi siempre. A diferencia del resto de preguntas, el padre (50%) y la madre (46%) obtiene un

incremento del valor en esta respuesta, siendo los hermanos (27%), hermanas (23%) y amigos (25%) los que menos animan a la práctica de la actividad física.

Tabla 8.

Valora la importancia que le dan a la actividad física y al deporte cada una de estas personas.

Pregunta 5	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	Maestro	
						EF	Monitor
Nunca/ Pocas veces	9%	10%	25%	21%	15%	5%	13%
A veces / A menudo	35%	39%	33%	42%	39%	12%	11%
Casi siempre / Siempre	56%	50%	42%	37%	46%	83%	76%
Participación total	192	204	123	92	193	185	129

En la tabla 8 se indica los resultados en cuanto a la importancia que le dan a la actividad física los agentes de influencia. Como viene siendo habitual, el maestro (83%) y el monitor de actividades extraescolares deportivas (76%) son los que más importancia le dan pero nuevamente los padres (56%) y las madres (50%) obtienen un positivo valor en la respuesta de siempre y casi siempre. En este caso son los hermanos (25%) los que tienen un valor más alto en nunca o pocas veces, seguido por las hermanas (21%).

Tabla 9.

¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?

Pregunta 6	Maestro						
	Padre	Madre	Hermano	Hermana	Amigos	EF	Monitor
Nunca/ Pocas veces	12%	12%	33%	36%	20%	8%	16%
A veces / A menudo	27%	31%	31%	29%	31%	25%	18%
Casi siempre / Siempre	61%	57%	36%	36%	49%	67%	66%
Participación total	194	204	126	90	192	182	130

En la tabla 9 se analiza la importancia de los agentes de influencia para los participantes a la hora de la práctica de la actividad física. Del mismo modo que en el resto de tablas son el maestro (67%) y el monitor de actividades extraescolares deportivas (66%) los que mayor importancia adquieren, pero en este caso están seguidos de cerca por los padres (61%) y las madres (57%). De otro modo y como también viene siendo habitual, los valores más elevados en la respuesta de nunca o pocas veces se atribuye a los hermanos (33%) y hermanas (36%).

Un resultado que se debe de destacar en cuanto a los resultados de este cuestionario, es la diferencia que encontramos en la variable género. Si comparamos los resultados de padres y hermanos con madres y hermanas, se observa que el género femenino está por debajo del masculino con gran diferencia. El que los maestros de Educación Física y los monitores de actividades extraescolares deportivas superen con porcentajes muy altos la influencia del género femenino, en especial de las madres, es un aspecto a resaltar de manera considerable.

En cuanto a las diferencias entre contextos en lo que se refiere a este cuestionario no se han encontrado unas grandes diferencias entre ambos contextos. Bien es cierto, que la línea general, con alguna excepción, es que en el contexto A el porcentaje de maestro/as de Educación Física (33% frente a 29%) y monitores/as de

actividades extraescolares deportivas es (35% frente a 24,5%) mayor que en el Contexto B si nos referimos a las respuestas de “Casi siempre/Siempre”. Del mismo modo, es en el Contexto B donde la influencia de los familiares también es menor. Esto nos lleva a decir que los agentes de influencia tienen más presencia en el Contexto A que en el Contexto B.

7. DISCUSIÓN

En primer lugar, mediante el cuestionario APALQ se mide el nivel de práctica de la actividad física en alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria. Comparando el estudio con el de Rodríguez Muñoz (2015) también realizado en alumnado de 5º y 6º de Educación Primaria, no se cumple la hipótesis presentada en este estudio ya que se encuentra una gran diferencia de porcentajes en el grupo moderadamente activo y en el grupo muy activo. En cuanto al grupo moderadamente activo la diferencia es de casi un 30%, habiendo una mayor cantidad de sujetos en presente estudio (75%). Si nos referimos al grupo muy activo, los resultados se intercambian, y es en el presente estudio donde se encuentra un menor porcentaje de sujetos, con una diferencia de más del 30% (14% frente a un 48%). Por último, es en el grupo sedentario donde menos diferencia hay, siendo mayor el valor de este estudio (11%).

Otros estudios realizados con dicho cuestionario como el de Urzanqui Rodríguez (2014) sigue presentando una gran diferencia sobre todo en el grupo moderadamente activo, siendo mayor la de este estudio con un 75% frente a un 49%. En cambio, el grupo sedentario es mayor en el estudio de Urzanqui, superando a este estudio en un 9% (20% frente a 11%).

Múltiples estudios resaltan la diferencia de práctica de actividad física que se encuentra según el género, siendo el masculino el predominante en ello (Pros et al. 2015; Gómez Espés, 2019; Sánchez-Ruiz Cabello et al., 2019). Los resultados de este estudio siguen el mismo patrón, siendo el género femenino el que tiene mayor representación en el grupo sedentario. Bien es cierto que el grupo moderadamente activo presenta valores similares en cuanto a los dos géneros.

Concordando con la hipótesis planteada según el estudio de Díez Callau (2018) la diferencia de contextos presenta valores diferentes, siendo más altos en el contexto de mejor nivel socio-económico.

Otra hipótesis de este estudio, está relacionada con la intención de práctica futura de actividad física. En comparación con el estudio de Urzanqui Rodríguez (2014) desde el cual se planteó la hipótesis en la que el grupo de Mantenimiento sería el de

mayor porcentaje, en cambio en este estudio el que tiene el mayor número de porcentaje es el grupo de Preparación.

Por otro lado, el objetivo que queda por estudiar es el que está relacionado con la influencia de otros significativos en la práctica de la actividad física. Mora et al. (2017) señalan que la escuela es el espacio esencial para la promoción de la actividad física y mejora de la condición física y salud. Además el deporte se ve incentivado por sus profesores que poseen una formación académica en la especialidad y consideran que el deporte es una parte importante de la educación y la salud. En acuerdo con esto podrían verse relegados los resultados obtenidos en el análisis del presente estudio, donde encontramos como mayor agente de influencia el maestro de EF, además sin importar el contexto de estudio.

Del mismo modo y como indican otros autores (Felipe Fernández, 2017) la presencia del monitor de actividades extraescolares deportivas posee también una gran influencia en el alumnado de Educación Primaria, obteniendo también importantes valores en el presente estudio, estando apenas un escalón por debajo que el maestro de Educación Física tal y como se refleja en las hipótesis.

Otros estudios afirman que el centro educativo se presenta como el espacio de mayor participación en actividad física en estas edades, respecto a la participación en actividades extraescolares (Pérez López et al., 2017), lo que va a unido a la influencia que pueden tener los amigos en los participantes, como en el estudio de Arévalo et al. (2017) en el que los escolares de sexto de Educación Primaria son más activos cuando todos los amigos realizan actividad física, por lo que se puede decir que el grupo de iguales y el círculo más cercano de los escolares ejerce una gran influencia a la hora de practicar actividad física. En este caso, esta variable no presenta resultados diferenciales respecto a este agente, por lo que se estaría ante un resultado contrario a lo que nos dice la literatura.

En cuanto al ámbito familiar, la literatura nos dice que en la edad en la que se realiza el estudio posee una gran importancia en cuanto a la influencia en los sujetos (Franco Arévalo et al., 2017; Moreno et al., 2019; Marque et al., 2017). Tal y como se presenta en las hipótesis, analizar si la influencia familiar repercute tanto de manera positiva, del mismo modo que en el estudio de Moreno et al. (2019), como de manera contraria en la práctica de la Actividad Física, de la misma manera que en el estudio de

Ferriz et al. (2020), comparándola con este estudio estaría más ligada a la segunda afirmación ya que no presenta unos valores que indiquen que son un agente importante de influencia en los sujetos, estando por debajo que el maestro de Educación Física y el monitor de actividades extraescolares deportivas como ya se ha explicado con anterioridad.

8. CONCLUSIONES

A partir de los resultados encontrados en este estudio se puede afirmar en primer lugar que existe una gran diferencia de participantes que están entre el grupo moderadamente activo y el grupo sedentario y muy activo, existiendo también una diferencia entre géneros ya que el género masculino presenta mayor porcentaje en el grupo muy activo y menor en el grupo sedentario que el género femenino.

Por otro lado, la diferencia de contextos también es un factor influyente en los niveles de práctica de la Actividad Física, siendo el contexto con mayor nivel socio-económico el que presenta niveles más altos. Esto puede deberse al coste de las actividades extraescolares relacionadas con la actividad física, la cultura familiar, los hábitos de los progenitores o la propia oferta de estas.

También encontramos una importante diferencia en el grupo de preparación y mantenimiento si comparamos los contextos en cuanto a la intención futura de práctica de la Actividad Física. El Contexto A tiene mucha más presencia en el grupo de mantenimiento, siendo el Contexto B quien tiene mayor presencia en el grupo de preparación. Esto podría deberse al mismo argumento explicado en el párrafo anterior.

Siguiendo con la intención futura de práctica de la actividad física dentro del grupo de sedentarios, el grupo con mayor valor es el de mantenimiento, dato que no guarda mucha relación, esto puede deberse a la falta de conocimiento sobre qué es la actividad física, sus recomendaciones mundiales o por el hecho de no saber medir su práctica de actividad física. Dentro del grupo de moderadamente activos, el grupo con mayor valor de preparación y dentro del grupo de muy activos, el grupo con mayor valor es el de mantenimiento, datos que sí que guardan relación.

En cuanto a los agentes de influencia de los sujetos, el mayor por excelencia es el maestro de Educación Física, obteniendo los mejores valores en casi todas las preguntas, seguido por el monitor de actividades extraescolares deportivas. El ámbito familiar queda en un segundo plano, encontrando también una diferencia entre géneros, siendo más influyente el género masculino que el género femenino, por lo que se debería de tener en cuenta en futuros proyectos la presencia del género femenino, introduciendo a este a provocar una mayor influencia en los niños y niñas, ya que es un resultado muy pobre para este género. En último lugar decir que el grupo de iguales también posee influencia pero mucho menos de la que se esperaba en estas edades.

En cuanto a limitaciones, la muestra no es representativa de la ciudad de Zaragoza debido a la imposibilidad de hacerlo a una muestra mucho mayor de otros colegios con multitud de contextos, pero que debido al tiempo necesario de preparación, contacto con centros y entrega y análisis de cuestionarios no ha sido posible. Esto hace que el estudio no nos pueda dar una referencia lo más próxima posible a los niveles de la ciudad de Zaragoza, es por ello que se trata de un estudio preliminar.

En cuanto a perspectivas futuras de este trabajo, una de ellas es el poder ampliar este estudio transversal a uno longitudinal y poder analizar las variables de estudio en diferentes cursos de educación secundaria, para ver como progresan estos y compararlo con los niveles actuales, de este modo se podría tener un seguimiento de los sujetos.

Otra ampliación podría ser la de añadir más variables de estudio, por ejemplo, la actividad física moderada vigorosa que practica la muestra. Además, complementar con un estudio cualitativo, a través de entrevistas en profundidad o grupos de discusión con el alumnado, profesorado y familias para conocer la opinión de las familias de los sujetos, para profundizar más en el ámbito relacionado con los agentes de influencia de los sujetos.

9. VALORACIÓN PERSONAL

En primer lugar me gustaría nombrar las aportaciones más representativas que me ha dado la realización de este Trabajo de Fin de Grado, comenzando por ser la primera vez que hago un trabajo de esta magnitud partiendo desde cero, investigando sobre un tema de interés para mí y que creo que me beneficia en mi futura labor como docente. Esto va ligado a la organización que he tenido que plantear y seguir para poder llevar acabo todas esas fases necesarias para lograr un trabajo de este nivel requerido.

Por otro lado, la investigación en diferentes bases de datos y la selección de aquellos contenidos que más creía que me iban a servir para la cumplimentación de este trabajo también es un aprendizaje que me llevo, aunque se deba de renovar y ampliar constantemente.

En cuanto a aspectos emocionales, el mantener una actitud de confianza y optimismo para lograr completar el trabajo en el tiempo requerido, la no frustración ante imprevistos y dificultades son aspectos que también destaco ya que al haberle dedicado un gran número de horas a este trabajo son de gran importancia para mí.

Debido a la importancia que creo que posee la temática, el poder documentarme para poder intervenir en mi futura profesión es otro aspecto a resaltar, ya que es muy complicado modificar o realizar cosas si no conoces la temática a tratar.

Además, esto ha hecho que inicie en mí una cierta inquietud por seguir realizando investigaciones de mayor ende ya que una vez que visualizas los resultados eres consciente del trabajo que ha llevado y la importancia que puede tener en diferentes ámbitos (centro escolar, familias, maestros de Educación Física...).

Por último, destacar también el aprendizaje de la manera de redactar, ordenar... ya que a partir de ahora me enfrento a una etapa totalmente diferente en la cual se tiene muy en cuenta estos aspectos y con los aprendizajes adquiridos seguro que me ayudan a mejorar.

10. BIBLIOGRAFÍA

- Abarca Sos, A (2011). *Factores personales, sociales y ambientales que influyen los niveles de actividad física de los adolescentes aragoneses* [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/6200/>
- Andrés, M. M. (2016). *Percepciones de niños y niñas de las barreras y facilitadores para la práctica de la actividad física* [Tesis doctoral, Universidad de Castilla-La Mancha] <https://dialnet.unirioja.es/servlet/dctes?codigo=81601>
- Arévalo, F., De la Cruz-Sánchez, D., & Feu, S. (2017). La influencia de los padres e iguales en la realización de actividad físico-deportiva de los escolares de educación primaria. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 13(3), 263-272.
- Bekhechi, A. K., & Khiat, B. (2019). Impact of regular physical activity and sports on school performance among girls and boys aged between 6 and 10 years. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 398-402.
- Campos Fernández, M. (2019). *Beneficios de la actividad física en los estudiantes*. [Trabajo académico, Universidad Nacional de Tumbes] <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1876>
- Cantero Castrillo, P., Mayor Villalaín, A., Toja Reboredo, B., & González Valeiro, M. (2019). Fomento de estilos de vida activos en la escuela: práctica de actividad física, edad y género. *Sportis*, 5(1), 53-69.
- Ceballos Gurrola, O., Medina Rodríguez, R. E., Ochoa Ahmed, F. A., & Carranza García, L. E. (2010). Barreras para la práctica de actividades físico-deportivas en escolares. *Educación Física Argenmex: temas y posiciones*.
- Chodzko-Zajko, W. J., Schwingel, A., & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525-533.
- Díez Callau, J., & Murillo Pardo, B (2018). *Motivos de práctica y abandono de las actividades físico-deportivas extraescolares en alumnos de educación*

primaria [Trabajo de Fin de Grado]
<https://zaguan.unizar.es/record/75188?ln=es>

Escribano, L. G., Fernández-Marcote, A. E., Casas, A. G., López, P. J. T., & Marcos, M. L. T. (2017). Revisión y análisis de la influencia del entorno afectivo y los motivos de práctica de actividad física actual en adolescentes. *Journal of Negative and No Positive Results: JONNPR*, 2(1), 23-28.

Estrada, P. R., Vázquez, E. I. A., Gáleas, Á. M. V., Ortega, I. M. J., Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 203-206.

Estrada Tenorio, S., Martín-Albo Lucas, J., & Julián Clemente, J. A. (2017). *Relación entre niveles de actividad física, comportamientos sedentarios y rendimiento académico en adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/61845/>

Fernández, F., Ángel, J., & García González, L. (2017) Relación y consecuencias del estilo interpersonal del entrenador sobre las variables motivacionales en los jugadores de fútbol sala. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/65061>

Ferriz, R., Balaguer-Giménez, J., & González-Cutre, D. (2020). *Agentes sociales de la comunidad educativa, satisfacción de novedad y actividad física* (No. ART-2020-122723).

Frago, J.M. (2015). *Niveles de actividad física en escolares de educación primaria: actividad física habitual, clases de educación física y recreos*. [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/30642?ln=es>

Gallego, F. L., Sánchez, A. J. L., Vacas, N. E., & Zagalaz, J. C. (2016). Influencia del género, la edad y el nivel de actividad física en la condición física de alumnos de educación primaria. Revisión Bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 129-133.

- García, P. S., & González, V. B. (2019). Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de Educación Primaria. *EmasF: revista digital de educación física*, (56), 119-131.
- Gómez Espés, V., & Rapún López, M. *Recreos Activos en Primaria y su continuación en Secundaria*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/98872>
- Kearney, J. M., De Graaf, C., Damkjaer, S., & Engstrom, L. M. (1999). Stages of change towards physical activity in a nationally representative sample in the european union. *Public Health Nutrition*, 2(1A), 115-124.
- Langford, R., Bonell, C. P., Jones, H. E., Poulidou, T., Murphy, S. M., Waters, E., ... Campbell, R. (2014). The WHO Health Promoting School framework for improving the health and well-being of students and their academic achievement. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 4. doi:10.1002/14651858.CD008958.pub2.
- López, D. M., Pinillos, F. G., & Román, P. Á. L. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares. Estudio de revisión narrativa. *EmásF: revista digital de educación física*, (45), 105-123.
- López, D. P., Montilla, J. A. P., Ortega, M. V., & Aguilera, E. D. L. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, (45), 9-30.
- Marqués, A., González Valeiro, M., Martins, J., Fernández-Villarino, M. A., & Carreiro da Costa, F. (2017). Relación entre la actividad física de los adolescentes y la de madres/padres. *Revista de psicología del deporte*, 26(1), 0145-156.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24.
- Martínez Baena, A. C., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez López, I., Castillo, R., Zapatera, B., & Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 12(1), 45-54.

- Martínez, I. L. (2019). Barreras y dificultades enfrentadas por niños de básica primaria frente a la educación física y los deportes. *Lúdica Pedagógica*, 1(29), 1-21.
- Mira, I. G., Navas, L., Tello, F. P. H., Llorca, J. A. S., & Molina, S. R. (2020). Barreras para practicar actividad física extraescolar, el autoconcepto físico, las orientaciones de meta y el rendimiento académico en educación física. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 15(1), 50-55.
- Mora, J. L., & Velert, C. P. (2020). Las relaciones sociales y su papel en la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes: Un enfoque cualitativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 41-47.
- Murillo, B., Julián, J. A., García-González, L., Abarca-Sos, A., & Zaragoza, J. (2014). Influencia del género y de los contenidos sobre la actividad física y la percepción de competencia en Educación Física. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 10(36), 131-143.
- Nieto, M. L., Hernández, M. T. L., & Laín, S. A. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 621-636.
- OMS. (2017). Datos y cifras sobre obesidad infantil. Recuperado 3 de febrero de 2017, a partir de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/facts/es/>
- Pallarés, S., Miró, S., Pérez-Rivases, A., Torregrosa, M., Ramis, Y., Cruz, J., & Viladrich, C. (2020). Motivaciones hacia la actividad física de adolescentes, adultos mayores y exdeportistas de élite: Un análisis cualitativo. *Pensamiento psicológico*, 18(2), 3-14.
- Pros, R. C., Muntada, M. C., Martín, M. B., & Busquets, C. G. (2015). Actividades extraescolares y rendimiento académico en alumnos de primaria. *European Journal of investigation in health, psychology and education*, 3(2), 87-97.

- Puyal, J. S., Lanaspá, E. G., & Casterad, J. Z. (2010). Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(39), 470-482.
- Rodríguez, J. N., Cantó, E. G., Guillamón, A. R., & del Moral García, J. E. (2020). La motivación hacia la práctica físico-deportiva en escolares y la influencia del profesor. *Papeles salmantinos de educación*, (24), 131-148.
- Rodríguez Muñoz, S. & Blanco Calvo, E. (2015). La relación entre los niveles de actividad física, la coordinación motriz y la destreza en lectoescritura [Trabajo Fin de Máster, Universidad de La Rioja] <https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3421/RODRIGUEZ%20MU%C3%91OZ%2C%20SHEILA.pdf?sequence=1>
- Rodríguez-Torres, Á. F., Páez-Granja, R. E., Paguay-Chávez, F. W., & Rodríguez-Alvear, J. C. (2018). El profesorado de educación física y la promoción de salud en los centros educativos. The Physical Education teaching staff and the health promotion in the educational centers. *Arrancada*, 18(34), 215-235.
- SaMPol, P. P., Verdager, X. P., Planas, M. G., Rotger, P. A. B., & Conti, J. V. (2005). Motivos para el inicio, mantenimiento y abandono de la práctica deportiva de los preadolescentes de la isla de Mallorca. *Apunts Educación Física y Deportes*, (81), 5-11.
- Sánchez Ruiz-Cabello, F. J., Campos Martínez, A. M., Vega de Carranza, M. D. L., Cortés Rico, O., Esparza Olcina, M., Galbe Sánchez-Ventura, J., ... & Mengual Gil, J. M. (2019). Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia (parte 1). *Pediatría Atención Primaria*, 21(83), 279-291.
- Serrano, J. S., Catalán, Á. A., Remacha, M. S., & Solana, A. A. (2017) ¿Apoyan los Docentes de Educación Física por Igual la Práctica de Actividad Física del Alumnado en su Tiempo Libre?

- Serra Puyal, J. R. (2008). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. [Tesis doctoral, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/1903/>
- Serra Puyal, J. R., Zaragoza Casterad, J., & Generelo Lanaspá, E. (2014). Influencias de “otros significativos” para la práctica de actividad física en adolescentes. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*.
- Sevil-Serrano, J., García-González, L., Abós, Á., Aibar Solana, A., & Simón-Montañés, L. (2020). *Orientaciones para la comunidad científica sobre el diseño, implementación y evaluación de intervenciones escolares sobre promoción de comportamientos saludables* (No. ART-2020-122721).
- Soto, L. F. L., Torres, I. C. S., Arévalo, M. T. V., Cardona, J. A. T., Sarria, A. R., & Polanco, A. B. (2009). Comportamiento y salud de los jóvenes universitarios: satisfacción con el estilo de vida. *Pensamiento psicológico*, 5(12).
- Telama, R., Nupponen, H., & Piéron, M. (2005). Physical activity among young people in the context of lifestyle. *European Physical Education Review*, 11(2), 115-137
- Telama, R., Viikari, J., Valimaki, I., Siren-Tiusanen, H., Akerblom, H. K., Uhari, M., et al. (1985). Atherosclerosis precursors in Finnish children and adolescents. X. Leisure-time physical activity. *Acta Paediatrica Scandinava*, 318 (Suppl), 169-180.
- Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J. S., & Raitakari, O. T. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 46(5), 955-962. doi:10.1249/ MSS.000000000000018

- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood. A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 267-273. doi: 10.1016/j.amepre.2004.12.003
- Torres-Luque, G., Carpio, E., Sánchez, A. L., & Sánchez, M. L. Z. (2014). Niveles de condición física de escolares de educación primaria en relación a su nivel de actividad física y al género. *Retos. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (25), 17-22.
- Urzanqui Rodríguez, J., & García González, L. (2014). *Análisis de los niveles de AF en adolescentes de Calahorra*. [Trabajo de Fin de Grado, Universidad de Zaragoza] <https://zaguan.unizar.es/record/31005/files/TAZ-TFG-2014-1421.pdf>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Colombia médica*, 42(3), 269-277.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.

ANEXO 1

Facultad de Educación
Universidad Zaragoza



Colegio Público
Doctor Azúa
C.E.I.P. Doctor Azúa.

En Zaragoza, a 9 de marzo de 2021

Estimadas familias,

Desde la Facultad de Educación (Universidad de Zaragoza) y en colaboración con el centro escolar “C.E.I.P. Doctor Azúa”, se va a llevar a cabo un estudio, en los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, sobre la práctica de actividad física del alumnado y sus agentes de influencia en dicha práctica.

Nos dirigimos a ustedes para solicitar la participación voluntaria de su hijo/a en dicho estudio. Su participación es voluntaria, pero será importante para obtener datos y conocimiento que consideramos relevantes para ustedes y el centro educativo.

La participación en el estudio se realiza de una forma, cumplimentando dos cuestionarios por parte del alumnado, con el apoyo de los maestros/as del centro, durante los próximos días en el horario escolar. Por ello, se solicita su autorización para la participación de su hijo/a en la cumplimentación de los cuestionarios.

El tratamiento de los datos personales de su hijo/a se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de la investigación.

Por último, los dos cuestionarios quedan a disposición de la dirección del centro por lo que, si se solicita, puede ser consultado.

Agradeciendo la colaboración

Equipo directivo

Jorge Alonso Ondiviela

Alumno de 4º curso de Magisterio
y actual alumno de prácticas en el centro

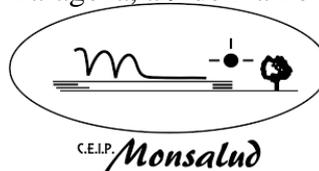
D. en calidad de padre, madre o tutor/a del alumno

autorizo al mismo/a a su participación en el estudio arriba indicado, autorizando su consentimiento para la cumplimentación de dos cuestionarios relacionados con la práctica de actividad física y sus agentes de influencia.

ANEXO 2



En Zaragoza, a 9 de marzo de 2021



Estimadas familias,

Desde la Facultad de Educación (Universidad de Zaragoza) y en colaboración con el centro escolar “C.E.I.P. Monsalud”, se va a llevar a cabo un estudio, en los cursos de 5º y 6º de Educación Primaria, sobre la práctica de actividad física del alumnado y sus agentes de influencia en dicha práctica.

Nos dirigimos a ustedes para solicitar la participación voluntaria de su hijo/a en dicho estudio. Su participación es voluntaria, pero será importante para obtener datos y conocimiento que consideramos relevantes para ustedes y el centro educativo.

La participación en el estudio se realiza de una forma, cumplimentando dos cuestionarios por parte del alumnado, con el apoyo de los maestros/as del centro, durante los próximos días en el horario escolar. Por ello, se solicita su autorización para la participación de su hijo/a en la cumplimentación de los cuestionarios.

El tratamiento de los datos personales de su hijo/a se realizará utilizando técnicas para mantener su anonimato mediante el uso de códigos aleatorios, con el fin de que su identidad personal quede completamente oculta durante el proceso de la investigación.

Por último, los dos cuestionarios quedan a disposición de la dirección del centro por lo que, si se solicita, puede ser consultado.

Agradeciendo la colaboración

Equipo directivo

Jorge Alonso Ondiviela

Alumno de 4º curso de Magisterio y alumno de prácticas
en el centro en los curso 2018/2019 y 2019/2020

D. en calidad de padre, madre o tutor/a del alumno

autorizo al mismo/a a su participación en el estudio arriba indicado, autorizando su consentimiento para la cumplimentación de dos cuestionarios relacionados con la práctica de actividad física y sus agentes de influencia.

ANEXO 3

--	--	--	--

- Casilla 1: Número de colegio (1→ Doctor Azua; 2→ Monsalud)
- Casilla 2: Curso (5 o 6)
- Casilla 3: Grupo (A, B, C, D)
- Casilla 4: Número de lista (Cada uno/a el suyo personal)
- Subraya la opción correcta según tu género: NIÑO / NIÑA

Para la realización del siguiente cuestionario, debes de marcar una X en la casilla de la respuesta que más se ajuste a tus experiencias. Solo debes de seleccionar UNA respuesta por cada pregunta. Recuerda que no hay respuestas ni buenas ni malas, por lo que me gustaría y agradecería que fueras lo más sincero/a posible.

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Haces actividades físico-deportivas fuera del horario del colegio (en un club o en otro sitio)?

- Nunca. Menos de una vez a la semana. Por lo menos una vez a la semana.
- Casi todos los días.

2. ¿Participas en actividades físicas recreativas (sin estar en un club)?

- Nunca. Menos de una vez a la semana. Por lo menos una vez a la semana.
- Casi todos los días.

3. Fuera de tu horario escolar, ¿cuánto tiempo dedicas al día a la práctica de actividades físicas o deportivas de una intensidad elevada (te obligan a respirar deprisa o con dificultad, y hay sudoración)?

- Nunca. Entre media hora y una hora. De 2 a 3 horas.
- De 4 a 6 horas. 7 horas o más.

4. ¿Participas en competiciones deportivas?

- Nunca he participado. Sí, a nivel escolar.
- No, pero he participado en el pasado. Sí, en un club. No, pero por causa del Covid.

5. Durante la hora lectiva (educación física), ¿cuántas veces practicas actividades físicas o deportes durante por lo menos, 20 minutos?

- Nunca. Por lo menos una vez al mes. Entre una vez al mes y una vez a la semana. 2 o 3 veces por semana. 4 veces por semana o más.

--	--	--	--

- Casilla 1: Número de colegio (1→ Doctor Azua; 2→ Monsalud)
- Casilla 2: Curso (5 o 6)
- Casilla 3: Grupo (A, B, C, D)
- Casilla 4: Número de lista (Cada uno/a el suyo personal)
- Subraya la opción correcta según tu género: NIÑO / NIÑA

Para la realización del siguiente cuestionario, debes de marcar una X en la casilla de la respuesta que más se ajuste a la realidad. Solo debes de seleccionar UNA respuesta por cada agente, es decir, una respuesta en las casillas del padre, una respuesta en las casillas de la madre, y así con todos los agentes. En el caso de no tener alguno de los siguientes agentes (por ejemplo, no tienes ningún hermano), dejar esas casillas en blanco y no contestar. En las preguntas 7 y 8 debes de rodear UNA única opción, la que creas que se ajusta más a la realidad. Recuerda que no hay respuestas ni buenas ni malas, por lo que me gustaría y agradecería que fueras lo más sincero/a posible.

CUESTIONARIO DE INFLUENCIAS SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD

1. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te habla acerca de la ACTIVIDAD FÍSICA (ejercicio, deporte, educación física...)

	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

2. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física?

	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

3. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas hace actividad física contigo?

	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

4. ¿Con qué frecuencia cada una de estas personas te anima para que hagas actividad física?

	NUNCA	POCAS VECES	A VECES	A MENUDO	CASI SIEMPRE	SIEMPRE
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

5. Valora la importancia que le dan a la actividad física y al deporte cada una de estas personas.

	NADA	CASI NADA	POCO	SUFICIEN TE	BASTAN TE	MUCHO
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

6. ¿Son estas personas importantes para ti a la hora de ayudarte a participar en los deportes y la actividad física?

	NADA	CASI NADA	POCO	SUFICIENTE	BASTANTE	MUCHO
PADRE						
MADRE						
HERMANO(S)						
HERMANA(S)						
AMIGOS						
MAESTRO(A) DE EDUCACIÓN FÍSICA						
MONITOR(A)/ ENTRENADOR(A)						

INTENCIÓN DE PRÁCTICA FUTURA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. Marca con una "X" la frase que se ajuste más a ti. Marca solo una.

- No hago ejercicio y no tengo interés.
- No hago ejercicio, pero quiero hacer.
- Hago ejercicio de vez en cuando.
- Hago ejercicio regularmente (varias veces por semana) desde hace menos de 6 meses.
- Hago ejercicio regularmente desde hace más de 6 meses.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!