



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La actividad física de escolares en Educación
Primaria: un análisis comparativo entre entornos
rurales y urbanos.

Autor/es

Mario Samper Encinas

Director/es

Juan Azpiroz Martín

Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Campus de Huesca.

2023/24

Índice

INTRODUCCIÓN	4
OBJETIVOS E HIPÓTESIS	5
JUSTIFICACIÓN DEL TEMA	6
MARCO TEÓRICO	8
1. Actividad física	8
Definición	8
Importancia de la actividad física en la infancia	9
Factores de riesgo en población infantil.	10
2. La escuela rural	11
¿Qué es la escuela rural?	11
Evolución histórica de la escuela rural.	14
Evolución de la actividad física en la escuela rural	15
La escuela rural. Características del Profesorado y alumnado	16
Factores que influyen en la actividad física en entornos rurales	19
Características del contexto educativo en la España vaciada	21
3. La escuela urbana	22
¿Qué es la escuela urbana?	22
Evolución de la actividad física en la escuela urbana	22
Profesorado y alumnado	23
Factores que influyen en la actividad física en entornos urbanos	24
ESTUDIO EMPÍRICO	26
1. Contexto de los centros	26
Centro 1	26
Centro 2	29
2. Material y método	31
Diseño e instrumento para la recogida de información	31
Perfil de los encuestados	31
Resultados	33
Discusión	45
CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	49

La actividad física de escolares en Educación Primaria: un análisis comparativo entre entornos rurales y urbanos.

Physical activity of schoolchildren in primary education: a comparative analysis between rural and urban environments.

- Elaborado por Mario Samper Encinas
- Dirigido por Juan Azpiroz Martín
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Mayo del año 2024
- Número de palabras (14902):

Resumen

La actividad física en los colegios es cada día más importante, tal y como muestran las nuevas normativas, investigaciones recientes y modo de vida de las nuevas sociedades, tanto en las escuelas urbanas, como en las escuelas rurales. Para ofrecer una educación equitativa y de calidad en ambas, es necesario tratar de entender como el contexto social, cultural y el nivel de infraestructuras, de los diferentes territorios influye en la actividad física del alumnado. Por ello, este Trabajo de Fin de Grado tiene el objetivo general de analizar y cotejar los diferentes niveles de actividad física entre los alumnos y alumnas de Educación Primaria en el medio rural y urbano, con el propósito de conocer los diferentes factores que influyen a la hora de la realización de actividad física. Para ello, se ha realizado un cuestionario a chicos y chicas de primaria, tanto del medio rural como del medio urbano para conocer los principales factores que influyen en su actividad física.

Palabras clave

Actividad física, medio rural, medio urbano, Educación Primaria.

INTRODUCCIÓN

Para la realización de este trabajo en primer lugar se va a exponer una introducción en la que se especifiquen los diferentes puntos que han determinado el tema del trabajo y las diferentes ideas que se van a tratar de analizar y comparar en el mismo.

Las prácticas especializadas del cuarto curso del alumno, de la mención de Educación Física han sido realizadas dentro del CRA Alto Ara. El CRA Alto Ara es un Centro Rural Agrupado situado en la comarca del Sobrarbe, dentro de la provincia de Huesca, Aragón. Aquí es dónde el alumno ha tenido por primera vez un contacto real y especializado con la materia de Educación Física y ha sido la semilla principal que ha hecho junto con su lugar de procedencia que el alumno decidiera contextualizar su Trabajo de Fin de Grado en el entorno rural, aspecto que se explicará en mayor profundidad en el apartado de justificación del tema.

El entorno en el que se encuentra el pueblo del alumno, Torla un pueblo pequeño situado a las puertas del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido es uno de los motores principales que ha motivado la elección de esta temática. El amor y apego hacia sus tradiciones, costumbres y formas de vida, ha dado lugar a que durante la formación del alumno se despertase un interés de guiar sus estudios hacia el territorio rural. Todo esto junto a las experiencias prácticas durante la carrera mencionadas anteriormente son la semilla de este Trabajo de Fin de Grado, punto que se tratará con mayor profundidad en la Justificación del Tema.

Derivado de esto, se va a realizar una comparación de la actividad física que realizan los niños y niñas tanto en zonas urbanas como rurales. Esta comparación se llevará a cabo a través de la implementación de unas encuestas tanto a los alumnos de parte del CRA Alto Ara como a alumnos y alumnas del Centro Salesianos de Huesca. Estas encuestas tendrán como finalidad recabar las diferencias de horas de deporte, disponibilidad de actividades que encuentran los niños y niñas, horas que pasan frente a las pantallas...

Por otra parte, además de este análisis se incorporan aspectos teóricos tanto de la escuela rural como de la escuela urbana, de la evolución que han tenido cada una de

ellas, factores que influyen en la realización de la actividad física en cada uno de estos contextos... todo esto incluido dentro de un Marco Teórico.

Cómo se ha mencionado anteriormente, a través de la implementación de las encuestas se busca conocer cómo tu lugar de residencia y el tipo de comunidad en el que vives afecta en la actividad física que realizan los niños y niñas. Realizando antes de las encuestas un Marco Teórico que contextualice las características, la historia y las peculiaridades de cada una de estas zonas que se deben tener en cuenta para realizar la comparativa.

OBJETIVOS E HIPÓTESIS

El presente Trabajo de Fin de Grado se ha elaborado con el objetivo general de analizar y cotejar los diferentes niveles de actividad física entre los alumnos de primaria en el medio rural y el medio urbano, con el propósito de conocer los diferentes factores que influyen a la hora de la realización de actividad física.

Asimismo, se han fijado tres objetivos específicos que son:

- Conocer los principales factores que influyen en la actividad física de los niños y las niñas de Educación Primaria.
- Analizar las perspectivas de futuro tanto en el contexto rural cómo urbano para una mayor realización de actividad física.
- Conocer la perspectiva del alumnado tanto del entorno rural cómo urbano acerca de los déficits que se atienden en uno u otro contexto.

En cuanto a las hipótesis que se pretenden corroborar o denegar a través de la investigación y el estudio empírico, se han establecido las siguientes:

- En el entorno urbano habrá mayores opciones de acceso a prácticas físico-deportivas que en el entorno rural.
- Los niveles de actividad física serán mayores en entornos urbanos.
- Los resultados académicos variaran según la realización de actividad física.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

La actividad física infantil esta directamente relacionada con el bienestar físico, mental y emocional de los niños y niñas. En contraposición a esto, no existe un gran número de estudios comparativos entre el entorno rural y el entorno urbano y la actividad física que los niños y niñas realizan en cada uno de estos lugares.

La carencia de estos estudios además limita de forma significativa la capacidad de crear estrategias a la hora de paliar disparidades que se observen entre el entorno rural y el urbano.

Por otro lado, tratar de entender como el contexto social, cultural y el nivel de infraestructuras, de los diferentes territorios influye en la actividad física de los niños y niñas, es crucial para tenerlo en cuenta a la hora de programar, diseñar e implementar estrategias de enseñanza-aprendizaje.

El contexto de montaña en el que se encuentra mi pueblo Torla es además una oportunidad que veo a la hora de desarrollar la actividad deportiva con los niños aprovechando la cantidad de oportunidades que esto da (Senderismo, escalada...) y no sólo a nivel deporte si no en aspectos que hoy en día son muy importantes cómo el respeto al medio ambiente, respeto a la fauna autóctona de la zona y muchos más conocimientos relacionados con la naturaleza...

Uno de los motivos principales y el que realmente ha sido el motor de la elección de este tema de Trabajo de Fin de Grado, es que cómo habitante de un pueblo pequeño, tanto mi conexión con el entorno rural es muy fuerte cómo mi cariño hacia sus costumbres y formas de vida. Además de ser de un pueblo pequeño mis experiencias prácticas de la carrera de magisterio las he realizado en el CRA (Centro Rural Agrupado) Alto Ara, en el colegio de Torla y de Broto. Esta experiencia práctica ha despertado en mí este interés hacia el estudio de la actividad física desde una perspectiva del entorno en el que los niños y las niñas se encuentran.

Tras mis diferentes periodos de prácticas he podido realizar comparaciones con compañeros y compañeras de clase en que las han realizado en centros de diferentes ciudades y así fue cómo visualice la realización de una comparación. Un análisis en el

que se observaran los diferentes factores tanto de las ciudades cómo de los pueblos y que oportunidades ofrecían estos a los menores para realizar actividad física.

Otro de los puntos motivacionales es dar visibilidad al entorno rural desde una perspectiva a veces olvidada, no solamente centrándome en el imaginario rural (campo, tranquilidad, ganaderías...) si no dándole un enfoque real y moderno. Partiendo del día a día de los niños y niñas, dando visibilidad a que en las zonas rurales también son necesaria las infraestructuras deportivas, las actividades de ocio... y no sólo para las personas que los visitan de manera turística si no para las personas que los habitan.

La realización de este análisis no sólo puede ser válida en el campo profesional relacionado con la educación. Es una comparación cuyos resultados pueden dar visibilizar una disparidad que se debe tener en cuenta a la hora de diseñar políticas y programas relacionados con la actividad física infantil teniendo en cuenta el contexto y poniendo en valor las diferentes necesidades y oportunidades de las zonas urbanas y rurales.

MARCO TEÓRICO

En este apartado se va a buscar información sobre varios aspectos. La actividad física, su definición, su importancia y se hablará acerca de los factores de riesgo en la población infantil. Se tratará en término de escuela rural y de los factores que influyen en ella a la hora de realizar actividad física y se hará lo mismo con la escuela urbana para conocer sus posibilidades y necesidades.

1. Actividad física

Definición

El concepto de actividad física es muy complejo de determinar, ya que tiene muchas perspectivas diferentes. Por un lado, la OMS (2010), define esta como “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiere gasto de energía” Otros autores como Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985), entienden la actividad física como “Cualquier movimiento corporal que resulte en un gasto de energía” (p.126). Sin embargo, Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2006), define la actividad física como “Cualquier movimiento corporal que resulta en un gasto de energía, incluyendo actividades cotidianas y ejercicios planificados”

En general y tras observar analizar definiciones, la actividad física, se trata de cualquier movimiento corporal, el cual es producido por los músculos esqueléticos y que genera un gasto de energía tras realizar una actividad como puede ser desplazarnos de un lugar a otro.

La OMS (2010) recomienda que tanto los niños y niñas cómo los adolescentes realicen mínimo una actividad física de 60 minutos al día de una intensidad moderada a una fuerte. Además puntualiza que es uso de las pantallas (televisión, videojuegos...) y el tiempo de estar sentados no debe superar las 2 horas diarias. Por otro lado, la ACSM (2016) hace especial hincapié en los beneficios que la actividad física tiene en el desarrollo intelectual, cognitivo y motor de los niños y niñas y recomienda que además las actividades sean variadas para que así promuevan el desarrollo total de las habilidades motoras fundamentales.

Cómo forma de aplicar esto el CDC (Centres for Disease Control and Prevention , 2020) nombra varias actividades que facilitan el desarrollo de esta actividad física. Fomentan la práctica de deportes organizados, actividades de juego estructuradas, además de deportes al aire libre, correr...

Importancia de la actividad física en la infancia

Realizar de manera regular actividad física desde una edad temprana tiene unos grandes beneficios en cuanto a la salud física de niños y niñas. Talema et al. (2009), tras la realización de un estudio, encontraron una relación directa entre la actividad física en periodos infantiles y la mejora en la función muscular, la densidad ósea y la salud cardiovascular. Janssen & LeBlanc, (2010) demostró que realizar actividad física de forma prolongada y repetida en el tiempo durante la infancia protege a los niños y las niñas contra la obesidad infantil y el desarrollo de futuras enfermedades crónicas.

Realizar actividad física no solo protege de la obesidad infantil y enfermedades crónicas, sino que también influye en el desarrollo cognitivo y académico de los alumnos. Hillman et al. (2008) mencionan la importancia de realizar actividad física de forma regular para mejorar la función ejecutiva, la atención y el rendimiento académico de los alumnos. Otro estudio realizado por Esteban- Conejo et al. (2015) mostró también una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento escolar de los niños y niñas, mejorando el coeficiente intelectual y la memoria en el trabajo.

También tiene un impacto significativo en los aspectos emocionales y sociales de los niños y niñas. Tras la realización de un estudio, Holt y col. (2011) demostraron que la participación en grupo en actividades físicas, fomenta habilidades sociales y de cooperación.

Además Lubans et al. (2016) recalcó que la realización de actividad física esta totalmente relacionada con la reducción del estrés, la mejora de la autoestima y la mejora del bienestar emocional.

Menciona (Tremblay et al., 2018) "La actividad física regular durante la infancia y la adolescencia mejora la fuerza y la resistencia, ayuda a construir huesos y músculos

saludables, controla el peso, reduce la ansiedad y el estrés, aumenta la autoestima y puede mejorar la presión arterial y los niveles de colesterol." (p. 15).

Según (Biddle & Asare, 2011) "La actividad física se ha asociado con una mejoría en el bienestar mental en niños y adolescentes, incluida la reducción de síntomas de depresión y ansiedad, una función cognitiva mejorada y un mejor rendimiento académico".(p. 566).

Factores de riesgo en población infantil.

Es imprescindible conocer los factores de riesgo relacionados con la actividad física que acechan a la población infantil y los cuales están presentes en el día a día.

El acceso a instalaciones y espacios deportivos influye de manera muy grande en el nivel de actividad física de los niños. Tener espacios a su disposición, como parques, áreas recreativas y actividades extraescolares hace que los alumnos tengan más participación en actividades físicas. Un estudio realizado por Ding, D. et. al (2011) demostró la influencia que tiene crear entornos los cuales fomenten y ayuden a desarrollar actividad física en la población infantil.

El sedentarismo infantil es otro factor de riesgo es cual es muy preocupante, diferentes estudios realizados por Sallis et al. (2012) han llegado a la conclusión de que el nivel de actividad física de niños y niñas no llega al mínimo establecido. Chillón et al. (2010) han demostrado que el sedentarismo y la obesidad infantil tienen gran relación entre ellas, por lo que es imprescindible abordarlo desde edades tempranas.

Investigaciones realizadas por Drenowatz et al., (2010) han demostrado que el nivel socioeconómico de las familias y el entorno vecinal, tiene gran repercusión en los niveles de actividad física y el comportamiento sedentario en edades tempranas.

Por otra parte, la pandemia producida por el COVID-19 ha incrementado el nivel de sedentarismo debido a las limitaciones en cuanto al distanciamiento social, como puede ser el uso de aparatos electrónicos y la televisión así como demuestra con un estudio realizado por Guthold et al., (2020), dónde se refleja claramente la disminución de actividad física en la población infantil.

La pobreza infantil es otro gran factor de riesgo en población infantil, Brooks-Gunn y Duncan (1997) señalan que los menores que crecen en entornos desfavorables están completamente relacionados con retrasos cognitivos y dificultades en los estudios. También mencionan que la pobreza complica el acceso a todo tipo de recursos, ya sea educativos, saludables o médicos, influyendo significativamente en el nivel de actividad física.

La desnutrición y los problemas de salud son un grave riesgo en la actualidad, Shonkoff et al. (2012) mencionan que la falta de nutrición en la infancia afecta al crecimiento y el desarrollo cognitivo, también mencionan la falta de actividad física debido a estos problemas.

La tecnología y el uso de pantallas de forma excesiva reduce el tiempo que los niños y niñas dedican a la actividad física, Carson, V., et al. (2016) señalaron que el uso de tecnologías a lo largo del día influye en la participación de actividades deportivas. Para ello, se deben establecer unos límites sobre el uso de tecnologías.

2. La escuela rural

La actividad física en la infancia se ve condicionada por el contexto en el que los niños y niñas se encuentran. En este punto se van a tratar diferentes aspectos que influyen y cómo han evolucionado a lo largo de los años.

¿Qué es la escuela rural?

No resulta sencillo definir el término de escuela rural, ya que se puede observar y trabajar desde diferentes perspectivas.

Por un lado, según Hinojo, Raso e Hinojo (2010), se entiende como escuela rural “aquella que instruye a niños y adolescentes y se encuentra ubicada en una población cuya actividad principal reside en la agricultura y todas las labores que de ella se desprenden” (p.80).

Sin embargo, para algunos autores y autoras, esta definición no describe a la población de estas zonas, no está acompañada de características, etc. Por lo que amplía enormemente el abanico de posibilidades. En consecuencia, Berlanga (2003) citado por

Hinojo (2010), define la escuela rural desde el ámbito de la población y el terreno, afirmando que este tipo de escuela es "...aquella que está ubicada en el ámbito rural, en una población que, siendo flexible en la opinión y en las cuantificaciones, nunca supera los 10000 habitantes, una densidad inferior a los 60 habitantes por kilómetro cuadrado y donde la población dedicada a tareas agrícolas es superior al 50 por ciento" (p.80)

En relación al tema de la diversidad, tal y como señala Sauras (2000), se puede observar la diversidad desde el punto de vista del contexto, ya que se puede ver afectada por la demografía, la economía, las características sociales, etc. Así como también la diversidad que se refiere a la educación: alumnado de diferentes edades y capacidades dentro de un mismo aula, equipos docentes más o menos estables, servicios alejados y ubicados en núcleos urbanos, etc.

En definitiva, se puede entender la escuela rural de diferentes maneras según la perspectiva por la que se opte. Sin embargo, reúne unas características comunes a todas ellas que pueden ayudar a definirla. Por un lado, la ratio alumno/profesor es baja o muy baja, esto se debe a la población escasa de los pueblos. Esto deriva en la siguiente característica, los agrupamientos no suelen ser graduales, ya que en un mismo aula hay niños y niñas de diferentes edades. Por otro lado, la escuela rural en muchos casos es el sitio donde se hace la vida social de la zona, desarrollándose en ella todo tipo de actividades para todos los públicos.

Otro de los aspectos que es importante tener en cuenta, es que en general en las escuelas rurales en una misma clase puede haber diferentes niveles educativos, por lo tanto hay que adaptarse al nivel de todos y todas. Por otro lado, en los C.R.A las personas que dirigen los centros no tienen por que encontrarse en el la misma localidad, si no a varios km, esto hace que resulte imprescindible una comunicación continua y que además haya que seguir continuamente las decisiones que tome el equipo directivo.

La diferencia en niveles educativos se ve además en el nivel físico y psicomotor debido a la diferencia de edad de los alumnos y alumnas, además al ser grupos heterogéneos se encuentra la dificultad de adecuar los contenidos y objetivos a la hora de planificar la actividad física. La deficiencia de material deportivo y especialmente de

instalaciones adecuadas dificultan la labor del profesor, en este aspecto se encuentra una gran diferencia respecto a las centros que se encuentran en territorios urbanos.

López-Navarro, M., Rodríguez-Morato, J., & López-Pérez, M. J. (2019). Destacan la diferencia significativa que existe en la calidad y distribución de las instalaciones deportivas entre el entorno urbano y rural. Esto se ve provocado por factores como, las políticas de desarrollo la inversión en infraestructuras deportivas y la densidad de población. En cuanto a cómo afecta aquí la densidad de población, Entrena Durán, F. (2013) aborda cómo la densidad de población afecta en la inversión para infraestructuras, las zonas en las que su población está más dispersa presentan menos desarrollo de infraestructuras que aquellas que están densamente pobladas.

Asimismo, el alumnado en numerosas ocasiones no tiene acceso a materiales y facilidades con las que cuenta la escuela urbana. A pesar de ello, la escuela rural favorece la experimentación educativa, el desarrollo de una pedagogía activa y la diversidad es muy alta (de alumnado, de familias, de modos de vida. Otras ventajas son la libertad y flexibilidad con la que cuenta, que el profesorado puede ofrecer una atención mucho más individualizada. Además, existe un mayor respeto entre educador/a y educando, ya que el conocimiento mutuo suele ser mayor (Solla, 2013).

Por último, este tipo de escuela suele tener mayor éxito que las escuelas ubicadas en zonas urbanas y esto puede deberse a diferentes razones tal y como expone Meier (1995):

- Arraigo, hace que los niños y las niñas se sientan parte de la comunidad.
- Facilidad de ofrecer una atención individualizada debido a la simplicidad de la estructura organizativa.
- La participación de las familias es más frecuente y satisfactoria.
- Sencilla gobernanza.

Evolución histórica de la escuela rural.

La escuela rural se ha visto afectada por la mentalidad y los ideales de cada momento, sufriendo cambios por la legislación y los gobiernos. A continuación, se va a hacer un breve repaso de las leyes y reformas por las que se ha visto afectada y que nos hacen entender su situación actual.

Con la Ley Orgánica de Educación (LOE), queda patente el gran interés por otorgar una educación equitativa y de calidad, así como la compensación de las desigualdades. En relación al marco rural, en el artículo 82 se hace referencia a que se tiene que ofrecer igualdad de oportunidades en el mundo rural. Concretamente, proporcionándole los medios y sistemas organizativos pertinentes para atender a sus necesidades específicas.

La crisis económica del 2008 supone un gran retroceso en el ámbito de la educación y la sanidad debido a los recortes: reducción de personal docente, cierre de escuelas, etc. En consecuencia, en el 2013 se aprueba la Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), en la que se proponen numerosas mejoras como la autonomía de los centros, evaluaciones externas a final de cada etapa educativa, entre otras. No obstante, la escuela rural únicamente aparece en uno de sus artículos, sufriendo así las medidas de la crisis económica, disminuyendo notablemente el número de alumnado. Tal y como señala Rodrigo Carretero (2013), en el año 2012, 54.255 niños y niñas asistían a escuelas rurales dentro del territorio español. Sin embargo, antes de la recesión económica había 91.800.

Con todo lo expuesto, se quiere reflejar que el mundo rural necesita a profesionales que se preocupen por su realidad, que sepan responder a sus necesidades específicas y que se le ofrezcan los recursos pertinentes para desarrollarse correctamente. Este hecho no solo depende de la comunidad educativa, sino que precisa cambios a nivel gubernamental que contribuyan al desarrollo del medio rural y en consecuencia de las escuelas.

Una de las mayores problemáticas y retos actuales es la llamada “España vaciada” la despoblación de los territorios rurales también afecta directamente en el área educativa y es un aspecto a tener en cuenta actualmente. La despoblación afecta a las escuelas rurales, dando lugar a la disminución de niños y niñas matriculados, falta de recursos e

incluso el cierre de escuelas en estas áreas, estas tendencias afectan además en la calidad de la educación y las oportunidades de los y las estudiantes que viven en los pueblos de aprendizaje.

Campo Vidal (2019) aborda la situación educativa desde un análisis amplio de despoblación y desarrollo rural. Propone la identificación de desafíos específicos, la defensa de políticas que promuevan la equidad educativa sin importar en territorio en el que te encuentres y la exploración de soluciones potenciales.

Evolución de la actividad física en la escuela rural

La evolución de la actividad física en el ámbito escolar ha sufrido grandes y positivos cambios que han beneficiado a la misma, debido a diferentes factores socioculturales.

Jones (2005) menciona la importancia del movimiento desarrollado llamado “Escuelas Nuevas” el cual se generó a principios del siglo XX, ampliando la visión escolar no solamente al aspecto académico, si no también al desarrollo físico, social y emocional de todos los niños y niñas. Promovieron actividades físicas al aire libre y ejercicios gimnásticos.

Desde un principio, la actividad física únicamente tenía la idea de promover la salud y el estilo militar como modo de enseñanza, debido en parte a la industrialización sufrida en las zonas urbanas.

Según Lagardera (2008) la persona que introdujo la actividad física en las escuelas urbanas fue Francisco Amorós y Ondeano, fundó la primera escuela de educación física en 1830, promoviendo la actividad física.

La educación física ha evolucionado de manera muy grande en el medio rural, Booth y Lees (2017) mencionan que anteriormente, la actividad física en el medio rural se centraba en actividades como la caza, la pesca y los deportes tradicionales de la localidad.

Dyson (2017) señala la importancia de los profesores en el medio rural adaptándose a la falta de recursos, como instalaciones deportivas y actividades extraescolares,

adaptando enfoques creativos a lo largo de los años promoviendo la vida activa de los estudiantes, aprovechando recursos locales, como materiales de creación propia y espacios al aire libre

La escuela rural. Características del Profesorado y alumnado

Tal y como se ha visto reflejado en el apartado anterior, una escuela rural no es un sinónimo de éxito por sí sola. Sin embargo, algunas de sus características favorecen que se pueda cumplir con los objetivos marcados para precisar de una escuela equitativa y de calidad (Bustos, 2006).

En relación al profesorado y alumnado de estos centros se pueden enumerar numerosas ventajas que facilitan los aprendizajes (Ver Tabla 1):

Tabla 1

PROFESORADO	ALUMNADO
Enfoque pedagógico más coherente y significativo.	Atención más individualizada.
Relaciones interpersonales de mayor calidad.	Mayor tendencia a actividades en grupos y cooperativas. Por lo que suelen tener un mayor interés.
Mayor colaboración entre docentes.	Autoconcepto personal y académico suele ser más positivo.
Mayor tendencia a la interdisciplinaridad.	Menor frecuencia de conductas agresivas.

Ventajas profesorado y alumnado de las escuelas rurales que facilitan el aprendizaje.

Nota: Martín-Moreno Cerrillo (2002, 60)

A pesar de las numerosas ventajas, no se deben olvidar las limitaciones e inconvenientes con los que trabajan las escuelas rurales. En cuanto al profesorado, su labor docente se ve dificultada por la presencia de alumnado de distintas edades en un mismo aula. Además, el currículo establecido por las diferentes Comunidades Autónomas no tiene en cuenta las peculiaridades de estas escuelas, por lo que el

personal del centro no tiene a su alcance mucho material específico que sirva como referencia.

Las áreas de música y Educación física en ocasiones tienen dificultad para realizar actividades que requieran un número elevado de alumnado. Sumándole la falta de recursos y materiales, así como las diferencias físicas y psicomotoras de unas edades a otras.

Por último, la falta de formación sobre cómo se trabaja en una escuela rural, la inestabilidad de la plantilla, entre otros muchos, dificultan que se pueda llevar a cabo una Atención a la Diversidad de calidad. No obstante, las prácticas inclusivas son una buena solución para ello y a continuación se van a explicar algunas de ellas (García Cantó et al., 2008).

Dyson (2017) destaca la importancia de los profesores de educación física en medios rurales, ya que tienen un papel muy importante en la promoción de vida activa y saludable de los alumnos. Los docentes de educación física asumen roles multifacéticos, colaborando con la comunidad local, las habilidades motoras y los programas extracurriculares.

Otros autores como Booth y Lees (2017) nombran la necesidad en los profesores de educación física del ámbito rural de ser flexibles y creativos, para adaptarse a las necesidades de los alumnos y las características de un aula multinivel. Además, la escasez de instalaciones deportivas y programas extraescolares, condicionan la actividad física en el entorno.

El alumnado de las escuelas rurales tiende a tener más niveles de actividad física que los alumnos del medio urbano, un estudio realizado por García-Cantó, Gomis-Gomis y García-Tormo (2019) demuestra que esta característica está influenciada por el entorno socioeconómico, la cultura local y el acceso a recursos. Además estos niveles más altos de actividad física se deben a la naturaleza de sus estilos de vida, relacionado directamente con las actividades al aire libre.

Por otra parte, León-Mejía, Jara-Cañas y Quiroga-Escudero (2018) vuelven a mencionar la falta de recursos y la falta de acceso a instalaciones deportivas y programas deportivos, limitando las oportunidades en alumnos del medio rural para mejorar y desarrollar su condición física.

No obstante, López-Valenciano, A., et al (2020) investigaron la relación que existe entre la condición física y el rendimiento académico en el medio rural, demostrando que los niveles de actividad física están relacionados con un mayor rendimiento académico.

En cuanto a debilidades del medio rural, y mencionados anteriormente, encontramos la escasez de recursos y el acceso limitado a programas extracurriculares, además de la falta de formación específica del profesorado, como bien muestra Dyson (2017) en su estudio realizado. Por otro lado, si mencionamos las fortalezas, encontramos la conexión con la naturaleza, la cual aumenta la práctica de actividad física, el fomento de habilidades prácticas y la comunidad unida. En cuanto a amenazas, el distanciamiento geográfico es un gran problema, autores como Mosso-Díaz et al. (2020) han demostrado el impacto que tiene en cuanto a la actividad física. La desigualdad de acceso es otro gran inconveniente. Finalmente, el medio rural tiene grandes oportunidades, como el uso de tecnologías, la colaboración entre diferentes localidades rurales y la promoción de estilos saludables, tal como mencionan Ruiz-Ariza et al. (2021) en su estudio.

DEBILIDADES	FORTALEZAS
Escasez de recursos Acceso limitado a programas extracurriculares Falta formación específica del profesorado	Conexión con la naturaleza Fomento de habilidades prácticas Comunidad unida
AMENAZAS	OPORTUNIDADES
Distanciamiento geográfico	Promoción estilos saludables Colaboración entre localidades

Tabla 2: Análisis DAFO medio rural

Factores que influyen en la actividad física en entornos rurales

Según Giles-Corti et al. (2005), la existencia y la accesibilidad a infraestructuras deportivas da lugar a una mayor participación en actividades físicas y una mayor motivación hacia el deporte en áreas rurales.

La proximidad y disponibilidad de espacios naturales, parques, senderos y áreas recreativas influye en la actividad física de las personas. Mowen et al. (2005) defiende que los espacios de estas características incentivan a la actividad física.

Respecto a la participación comunitaria, la participación en actividades físicas acentúa el sentimiento de comunidad. Lankford et al. (2004) explica que las comunidades rurales que desarrollan eventos deportivos y actividad física fomentan un estilo de vida activo.

Uno de los obstáculos que se encuentra en las áreas rurales es el relacionado con el transporte público. Al ser las opciones de transporte más reducidas, la posibilidad de realizar actividad física se dificulta. Según Sallis et al. (2000), una mayor disponibilidad de opciones de transporte al igual que andar o el uso de la bicicleta, motiva a la actividad física en el entorno rural.

Por otro lado, la climatología es otro de los factores que afecta a la hora de realizar deportes. Wilcox et al. (2000) expone que la estación en la que te encuentres o el clima puede influir dentro de las zonas en la actividad física que se realice. El deporte que se realiza disminuye durante los meses de más frío y mayores precipitaciones.

Las tradiciones locales y prácticas culturales pueden marcar una preferencia hacia ciertas actividades deportivas u otras. Según Stahl et al. (2009) a la hora de diseñar intervenciones efectivas es imprescindible respetar y comprender estas prácticas, para que así los niños y niñas tengan múltiples opciones para elegir el deporte que quieren realizar

Disponer de recursos económicos afecta en la participación a las actividades deportivas que se plantean, especialmente en las zonas de ingresos bajos de áreas rurales. Walker et al. (2007) las barreras económicas limitan el acceso a programas deportivos e infraestructuras deportivas.

La concienciación acerca de los beneficios de la práctica deportiva y la educación en cuanto a las opciones disponibles influyen en las áreas rurales en el comportamiento de las personas. Como menciona Eyller et al. (2002), se puede promover un estilo de vida activo de manera efectiva a través de campañas de concienciación.

Diferentes estudios realizados por Tomkinson et al. (2019) han demostrado el gran declive que ha tenido la condición de actividad física en los niños y niñas, teniendo estos un estilo de vida cada vez más sedentaria, deteriorando la salud cardiovascular de manera global.

El Consejo Superior de Deportes desarrollo el Plan A+D, Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte, el cual promueve la actividad física en áreas rurales, aumentando las infraestructuras deportivas y los programa específicos.

Un estudio realizado por Vázquez et al., (2020) muestra la comparativa entre la participación a nivel federativo entre niños y niñas del ámbito rural y urbano. Este estudio demuestra que la participación de los niños rurales es mucho menor que la de los niños del medio urbano, debido a factores como la disponibilidad de instalaciones deportivas y la falta de programas deportivos. Finalmente, la distancia a núcleos urbanos y el acceso limitado, son otro gran factor que impide la participación de los niños y niñas del medio rural en deportes federativos.

Santamaría (2020) indica la falta de recursos financieros y logísticos a la hora de integrar actividades deportivas en el medio rural, enfrentándose a desafíos de sostenibilidad.

Características del contexto educativo en la España vaciada

En este apartado me voy a centrar en la comunidad autónoma de Aragón, profundizando en la problemática del contexto educativo.

Para hablar de este contexto educativo es imprescindible ahondar en el término de “España vaciada”, la baja densidad de población y sus extensas áreas rurales hace que Aragón se convierta en una de las comunidades autónomas en las que este fenómeno ha sido especialmente notable. Para hablar específicamente del impacto hacia la parte de educación voy a tratar diversos puntos.

En primer lugar, la disminución de la población da lugar en las pequeñas localidades al cierre de sus escuelas. Lo cual tiene como consecuencias que los y las alumnas tengan que trasladarse a otros centros educativos en otras localidades para poder asistir a clase, lo que además para las familias resulta ser un reto tanto económico como logístico (López & Martínez, 2019). Se producen grandes desigualdades de acceso a la educación, en Aragón se ve una desigualdad respecto al acceso a una educación de calidad respecto a los niños que se encuentran en áreas urbanas.

Las escuelas rurales disponen de menos recursos, tanto en infraestructuras y en materiales como en docentes cualificados (García, 2020) Este punto es de gran interés, debido a que la actividad física es una de las materias que más afectada se ve por esto, las instalaciones deportivas y los materiales que pueden resultar esenciales para el desarrollo de las clases muchas veces no están disponibles, tal como comentan Martínez & Pérez (2018).

Por último, la brecha digital. Las herramientas tecnológicas y los recursos digitales son indispensables para el desarrollo de los alumnos y alumnas hoy en día. La falta de infraestructuras adecuadas tecnológicamente en las zonas rurales respecto a las urbanas, muestra otro de los puntos que suponen una limitación respecto a la parte educativa en el entorno rural (Rodríguez, 2021).

3. La escuela urbana

¿Qué es la escuela urbana?

La definición de escuela urbana varía según el enfoque que le quieran dar los autores y su contexto.

Para Saporito y Sohoni (2007) la escuela urbana se trata de una institución educativa la cual está localizada en los límites de una zona urbana, en la cual hay una gran densidad de población y diferencias socioeconómicas.

En cambio, García y Kleifgen (2010) la definen como aquella la cual tiene unos estudiantes diversos en términos culturales, lingüísticos y étnicos, ubicados en el medio urbano.

Por otra parte, para Banks (2008) la escuela urbana es aquella que requiere enfoques pedagógicos y políticas educativas específicas para enfrentarse a diversidades culturales y lingüísticas.

Por último, Theobald (2005) menciona los desafíos de la escuela urbana con los espacios y las infraestructuras, debido a la gran afluencia de las zonas urbanas.

Evolución de la actividad física en la escuela urbana

La actividad física en la escuela urbana ha tenido un gran cambio en las últimas décadas, gracias a factores políticos y educativos principalmente.

El comienzo de la actividad física en las escuelas se centraba en una enseñanza tradicional, centrándose en los deportes competitivos y la calistenia, modo de inculcar la disciplina y mejora de la condición física de los alumnos, según comenta Bailey (2006).

Más adelante, aparece un enfoque más inclusivo, donde se inician actividades como las danzas y el aeróbic, mejorando la diversificación de la actividad física en el medio urbano, sin necesidad de ocupar grandes espacios en ciudades muy pobladas, tal como menciona Kirk (2010).

En los comienzos del 2000, aparece la gran preocupación por la obesidad infantil, por lo que se pone mayor énfasis en resolver esta problemática, realizando actividad física en las escuelas del medio urbano, creando diferentes programas para mejorar la condición física de los alumnos y alumnas. (Sallis & Glanz, 2006).

López y Martín(2018) señalan que los enfoques pedagógicos han evolucionado de gran manera, tanto en el medio rural como en el urbano, cambiando el enfoque tradicional y el régimen militar hacia un enfoque que promueve el bienestar y la salud, además de la vida activa por parte de todos los alumnos y alumnas

Por otra parte, García (2017) menciona la gran labor realizada por parte de la políticas educativas, reconociendo la necesidad de realizar actividad física para el desarrollo emocional, cognitivo y social de todos los alumnos. Gracias a estas políticas educativas, se han implementado diversos programas en el medio urbano y el medio rural para promover la vida activa y saludable.

Los avances sufridos en tecnología y la ampliación de recursos materiales ha favorecido al desarrollo de la actividad física en las escuelas urbanas, González y Pérez (2019) mencionan que gracias a estos avances, se ha podido diversificar la actividad física.

Por último, Martínez Gómez y Sánchez (2016) a través de diferentes estudios, han conseguido darle la importancia necesaria a la educación física para que se tuviera en cuenta en la estrategia educativa.

Profesorado y alumnado

El profesorado de las escuelas urbanas tiene una mayor movilidad laboral, ya que alterna con frecuencia entre diferentes colegios, según Ingersoll y Perda (2010) esto se debe a una mayor disponibilidad de oportunidades laborales.

García y Kleifgen (2010) mencionan el manejo de diversidad e inclusión cultural de los profesores del medio urbano debido a la población diversa con la que trabajan, según sus aspectos culturales y étnicos. Este factor también puede influir a los alumnos, según Banks (2008) los alumnos del medio urbano cuentan con mayor diversidad en su

vida, enriqueciendo su aprendizaje y promoviendo la comprensión entre las diferentes culturas.

Los alumnos del medio urbano tienen mayor acceso a oportunidades educativas, tal y como muestra un estudio realizado por Kahlenberg & Potter (2014) dónde tienen una mayor variedad de oportunidades, tanto en actividades dentro del colegio y fuera de él.

Factores que influyen en la actividad física en entornos urbanos

Son muchos los factores que influyen en las horas de actividad física en el medio urbano, según Rodríguez-Rodríguez et al. (2019) la seguridad percibida en el entorno es muy importante a la hora de realizar actividad física, estos autores han demostrado que cuanto menos inseguridad social en el medio urbano, mayor registro de actividad física.

La accesibilidad a espacios recreativos y deportivos es otro factor clave, D'Haese et al. (2015) mencionan que vivir cerca de áreas de juego e instalaciones deportivas se asocia a una mayor actividad física.

El apoyo familiar y social es imprescindible a la hora de realizar actividad física, un estudio realizado por Jago et al. (2010) verificó que es imprescindible la disponibilidad por parte de los amigos y el apoyo de los familiares para aumentar el tiempo de actividad física a lo largo de la semana.

Un estudio realizado por Ding et al. (2011) muestra como el diseño urbano es un factor el cual influye a la hora de realizar actividad física, ya que la construcción de áreas verdes, carril bici, aceras seguras, se asocia a un mayor nivel de actividad física en el medio urbano.

Los valores culturales y las normas sociales influyen también en la actividad física, Taverno Ross et al. (2014) mencionan la importancia de las normas sociales y expectativas culturales sobre la actividad física de niños y niñas.

El uso de tecnologías y medios de comunicación es otro gran factor que influye, Tremblay et al. (2011) tras un estudio realizado en el medio urbano, han analizado la problemática que surge tras excederse con las horas de uso de tecnologías, lo que reduce el tiempo de actividad física.

Por último y más importante, la disponibilidad de programas de actividad física y extraescolares en el medio urbano influye para realizar más actividad física, Padilla-Moledo et al. (2019) han demostrado que participar en actividades extraescolares de todo tipo, tanto dentro como fuera del horario escolar, tiene gran relación con las horas de actividad física. Estos programas proporcionan oportunidades para que los niños y niñas puedan elegir el deporte que quieren realizar.

ESTUDIO EMPÍRICO

1. Contexto de los centros

Centro 1

El centro 1 en el cual voy a realizar la investigación se trata de el CRA Alto Ara, un pequeño colegio rural agrupado situado en la comarca del Sobrarbe, en la provincia de Huesca.

Actualmente este CRA es un colegio rural que comprende cuatro escuelas: Torla-Ordesa, Broto, Fiscal y Boltaña. Su sede es Broto. Está situado en la parte norte de la provincia de Huesca, en el Valle del río Ara, a las puertas del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido.

Cada escuela tiene unas características específicas:

- Broto: La actual escuela se inauguró en el año 2007 mejorando notablemente las instalaciones. Se cuenta con seis aulas, un aula de PT, un aula de música, un aula de psicomotricidad, biblioteca, sala de profesores-dirección, comedor, baños adaptados y un recreo con zona infantil, zona deportiva y porche.
- Torla-Ordesa: Se cuenta con 3 aulas, un aula de desdoble y otra de PT. El patio de recreo se encuentra ubicado fuera del recinto escolar.
- Boltaña: Las instalaciones son amplias y suficientes. Una de las aulas y parte del pasillo está cedida a Ed. de Adultos. Además hay un aula de apoyos, una sala de maestros que sirve también como aula de música, el salón de usos múltiples (que funciona como sala de Ed. Física y Psicomotricidad), despacho de Dirección - Secretaría.
- Fiscal: En la planta baja hay dos aulas, una pequeña biblioteca que también funciona como sala de profesores, dos baños y un cuarto de material. En la planta superior hay dos aulas, un aula de música, dos baños y una cocina. Junto a la escuela hay una zona deportiva y un parque. Se dispone de un espacio cubierto adecuado para la realización de actividades deportivas los días de mal tiempo.

El CRA Alto Ara, está situado en el Pirineo Oscense. Está formado por 4 centros, donde Broto es la sede. Actualmente cuenta con 5 unidades en Broto, infantil, primer ciclo, segundo ciclo, tercer ciclo y primer ciclo de la ESO, y en Torla con 3 unidades, una en infantil, 1º, 2º y 3º de primaria y tercer ciclo de primaria. El número total de alumnos es aproximadamente en Broto de 60 alumnos y en Torla de 17.

El nivel socioeconómico de las familias es medio, siendo la mayor parte de los padres pertenecientes al sector hostelero y al ganadero. Hay un elevado número de alumnado con necesidad específica de apoyo educativo, pese al escaso número de alumnos, al cual se procura facilitar la respuesta educativa.

En cuanto a instalaciones más relevantes en la impartición del área de Educación física en Broto cuenta con una sala de tatami pequeña, un patio de recreo y un pabellón separado del centro a un km, al cual se puede acudir con tercer ciclo de primaria y primer ciclo de la ESO, utilizando el recreo para el desplazamiento.

En Torla cuentan con el Salón de fiestas así como por el polideportivo que se encuentra a unos 10 minutos andando. Ambos centros se encuentran en un entorno privilegiado para la práctica de actividades en el medio natural. Este curso se va a participar en el programa de Peque- voley de la federación española de voleibol, además el centro es Escuela promotora de Salud.

El centro se encuentra en un medio natural privilegiado, de allí la importancia de los principios metodológico R) Por el entorno social y natural que rodea al centro.

Se busca la contextualización, la significatividad y funcionalidad de los aprendizajes, haciendo partícipes a los alumnos de su propio aprendizaje, fomentando la autonomía en sus aprendizajes, principio basado en la autonomía y en la aplicación de lo aprendido al contexto real.

La actividad mental y la actividad física de los alumnos se enriquecen mutuamente. Cerebro y cuerpo se complementan. En una formación integral, la motricidad debe ser atendida como medio y como fin. El aprendizaje activo precisa de movimiento, exploración, interacción con el medio y los demás. Las acciones motrices pueden promover la motivación de los alumnos y su predisposición al aprendizaje.

Entre los recursos que encontramos en estos municipios contamos con parques municipales, zonas recreativas y deportivas, oficinas de turismo, centros de salud, guardia civil, bibliotecas, servicio social de base, oficinas de la comarca,... Para el resto las familias acuden a Sabiñanigo, Jaca, Barbastro o Huesca.

El Equipo Directivo se encarga de todo lo que ocurre en el centro: La directora se encarga del Claustro y del Consejo Escolar, el cual está compuesto por todo el Equipo Directivo, 5 representantes de maestros y 4 de familias que se eligen cada 4 años, además un representante de las AMPAs (existen 3: AMPA Santa Elena de Torla-Ordesa y Broto; AMPA Tres Sorores de Fiscal; AMPA Nabaín de Boltaña) y uno del ayuntamiento elegidos cada año. Cada año le toca a un ayuntamiento de cada pueblo, es decir, un año al ayuntamiento de Torla-Ordesa, otro al de Broto, otro al de Fiscal y otro al de Boltaña.

La jefa de estudios se encarga de todo lo que tiene que ver con los alumnos, ya sean excursiones, horarios, materiales que hacen falta para ellos, problemas internos.

La secretaria se encarga del personal laboral, aunque algunos no dependan del centro, sino de otras empresas, como es el caso de la cocinera y las monitoras de Boltaña, que son de la Escuela Hogar, y la monitora de comedor de Torla-Ordesa y el personal de limpieza, que dependen de sus respectivos ayuntamientos.

En cuanto al número de personal docente, en el CRA Alto Ara hay 30 maestros, 18 interinos y 12 fijos, y dos de religión.

Centro 2

El centro 2 en el cual voy a realizar la investigación es el Colegio Salesianos Huesca, un centro educativo concertado ubicado en la Avenida Monreal 14, Huesca.

El Colegio Salesianos de María Auxiliadora en Huesca es una institución educativa perteneciente a la red de colegios salesianos, una congregación religiosa católica fundada por San Juan Bosco. El colegio Salesianos de María Auxiliadora en Huesca tiene una larga historia en la ciudad. Fue fundado con el objetivo de proporcionar educación a los jóvenes de la ciudad, siguiendo los principios educativos de San Juan Bosco. El colegio ofrece educación desde niveles de educación infantil hasta 4º de la ESO. Su propuesta educativa se basa en una formación integral que combina valores de ciudadanía con una enseñanza académica de calidad.

Como parte de la congregación salesiana, el colegio promueve valores como la solidaridad, el respeto, la responsabilidad y la alegría. Se enfoca en la formación de jóvenes como buenos y honestos ciudadanos. El colegio cuenta con instalaciones modernas y adecuadas para el desarrollo de actividades educativas, deportivas y culturales. Esto incluye aulas equipadas, laboratorios, biblioteca, instalaciones deportivas y espacios para actividades artísticas. Además de la formación académica, el colegio ofrece una amplia variedad de actividades extracurriculares como deportes, música, teatro, idiomas, entre otros, para complementar la educación de los estudiantes y fomentar su desarrollo integral. El colegio Salesianos de María Auxiliadora en Huesca mantiene una estrecha relación con la comunidad local, participando en actividades sociales, culturales y solidarias que contribuyen al bienestar de la sociedad.

Este centro educativo cuenta con amplias instalaciones para la práctica de actividad física, donde se destacan:

Una cancha polideportiva cubierta con una estructura de pórtico, que incluye campos de baloncesto, fútbol sala y frontón. Debajo de las gradas para el público, hay 4 vestuarios equipados con duchas y baños. El uso de la cancha polideportiva está reservado exclusivamente para los estudiantes del colegio durante sus actividades físicas. Fuera de este horario, se destina para los entrenamientos y partidos de los

diferentes equipos del C.B. Boscos y Salesianos C.F., así como para el disfrute de otros grupos de la ciudad.

Un recreo que cuenta con varias pistas cubiertas y descubiertas para la práctica de diversos deportes.

En este lugar encontramos numerosas porterías de fútbol, canastas de baloncesto y tres salas de almacenamiento que contienen una variedad de materiales como petos, aros, sticks, cestos, cajas, relevos, pelotas, raquetas, y colchonetas, entre otros.

Es importante destacar el fuerte compromiso de este centro con la práctica de actividad física. En los cursos de primer y segundo de educación primaria, además de las clases de infantil, se destina una hora semanal a la realización de talleres de ambientes. Estos talleres consisten en crear zonas con diversos estímulos para la práctica de actividad física. En los talleres de educación primaria encontramos trampolines, potros, bancos, colchonetas con pelotas de pilates, rodillos de gomaespuma, zancos, combas, monopatinas, y objetos para equilibrio, entre otros. El objetivo de estos talleres es que los alumnos desarrollen habilidades motrices y exploren movimientos poco comunes, utilizando su imaginación y descubriendo su propio cuerpo. Por otro lado, en los talleres de infantil, se incluyen elementos para equilibrios, pelotas para sentarse y saltar, bicicletas y patinetes, pequeñas piscinas de bolas, zancos, una escalera para colgarse, entre otros. El propósito es que los alumnos experimenten con su cuerpo y enriquezcan su desarrollo motriz.

Para la realización de estos talleres, no se agrupa todo el ciclo, sino que cada clase permite a los alumnos elegir a qué talleres desean asistir, ofreciendo múltiples opciones como el taller de ambientes, taller de música, taller de construcción y taller de teatro. La intención es que todos los alumnos participen en todos los talleres, permitiéndoles elegir cada día cuál prefieren.

Además, el centro sigue la iniciativa de los 'almuerzos saludables', proporcionando cada semana una fruta diferente para que los alumnos puedan tener un almuerzo saludable, dejando de lado los productos de bollería industrial.

2. Material y método

Diseño e instrumento para la recogida de información

Se ha realizado una encuesta en los niños de primaria de los dos colegios, el CRA Alto Ara, escuela rural, y el colegio Salesianos de Huesca, escuela urbana.

El cuestionario verificado YAP-S, pregunta acerca del tiempo que los niños y niñas permanecen haciendo actividad física, tanto en el colegio como fuera de él, además de conocer las actividades que realizan en su tiempo libre, ya sea deportes o actividades sedentarias.

En la mayoría de las preguntas, los alumnos deben responder pensando en los últimos 7 días.

Adjunto encuesta:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfceeX0rFIEvdYZ6fgNw1cMeUyiXvI_dfh0NCOC4xw-Y9Dfzg/viewform?vc=0&c=0&w=1&flr=0&usp=mail_form_link

Perfil de los encuestados

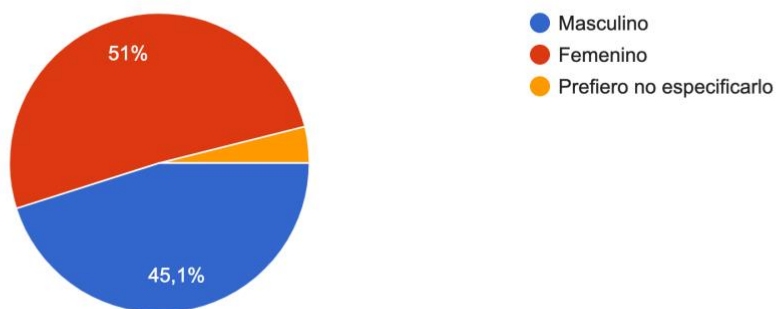
El perfil de personas encuestadas son niños y niñas de los cursos de primaria del CRA Alto Ara y del colegio Salesianos de Huesca, el perfil social y el contexto familiar de estos niños y niñas ha sido explicado en apartados previos por lo tanto no se va a tratar con profundidad en este.

He considerado necesario especificar que al ser respondidas las respuestas por niños y niñas, aunque con ayuda de sus padres y madres, hay respuestas que no se asemejan a la realidad y por lo tanto se podría decir que no se han respondido de manera correcta. Este aspecto he de tenerlo en cuenta a la hora de analizar los resultados y a la hora de planificar en un futuro encuestas de estas características.

La actividad física de escolares en Educación Primaria: un análisis comparativo entre entornos rurales y urbanos

Indica tu género

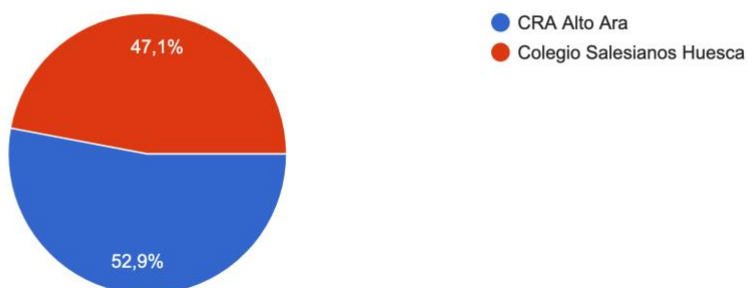
51 respuestas



En primer lugar, se pregunta acerca del género de los alumnos y alumnas que responden (sin especificar el centro al que pertenecen).

¿A qué colegio perteneces?

51 respuestas



Pregunta	COLEGIO CRA ALTO ARA
1. ¿Cuántos días a la semana tienes clase de educación física?	2 días: 50%, 3 días: 50%
2. ¿Cuántos recreos tienes al día?	1: 48%, 2: 40%, 3: 4%, 4: 8%
3. ¿Disfrutas haciendo actividad física?	Algo: 7.4%, Nada: 7.4%, Bastante: 22.2%, Mucho: 63%
4. ¿Disfrutas en las clases de educación física en el colegio?	Poco: 3.7%, Nada: 3.7%, Algo: 7.4%, Bastante: 44.4%, Mucho: 40.7%
5. ¿Cuántos días fuiste andando o en bicicleta al colegio?	0 días: 18.5%, 1 día: 3.7%, 2 días: 18.5%, 3 días: 0%, 4-5 días: 59.3%
6. ¿Con qué frecuencia estuviste corriendo en las clases?	No tuve educación física: 7.4%, Muy Poco tiempo: 3.7%, Poco tiempo: 11.1%, Más o menos la mitad: 11.1%, Mucho tiempo: 29.6%, Casi todo el tiempo: 37%
7. ¿Con qué frecuencia estuviste practicando deporte en los recreos?	No tuve recreos: 7.4%, Muy Poco tiempo: 3.7%, Poco tiempo: 3.7%, Más o menos la mitad: 18.5%, Mucho tiempo: 29.6%, Casi todo el tiempo: 37%
8. ¿Con qué frecuencia estuviste practicando deporte en los recreos del comedor?	No comí en el colegio: 33.3%, Muy Poco tiempo: 0%, Poco tiempo: 3.7%, Más o menos la mitad: 18.5%, Mucho tiempo: 33.3%, Casi todo el tiempo: 11.1%
9. ¿Cuántos días volviste andando o en bicicleta al colegio?	0 días: 22.2%, 1 día: 7.4%, 2 días: 3.7%, 3 días: 7.4%, 4-5 días: 59.3%
10. Actividad antes del colegio durante al menos 10 minutos	0 días: 44.4%, 1 día: 7.4%, 2 días: 22.2%, 3 días: -, 4-5 días: 25.9%
11. Actividad después del colegio durante al menos 10 minutos entre las 14:00 y las 18:00	0 días: 25.9%, 1 día: 3.7%, 2 días: 11.1%, 3 días: 37%, 4-5 días: 22.2%
12. Actividad después del colegio 18:00 y 22:00	0 días: 14.8%, 1 día: 7.4%, 2 días: 22.2%, 3 días: 29.6%, 4-5 días: 25.9%

13. ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado?	Nada de actividad física: 7.4%, Una cantidad media de actividad física: 29.6%, Una gran cantidad de actividad física: 37%, Mucha actividad física: 25.9%
14. ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo?	Nada de actividad física: 0%, Muy poca actividad física: 7.4%, Una cantidad moderada de actividad física: 44.4%, Una gran cantidad de actividad física: 25.9%, Mucha actividad física: 22.2%
17. Tiempo viendo la televisión sentado o tumbado	No vi nada la televisión: 14.8%, Vi la televisión menos de 1 hora: 33.3%, Vi la televisión entre 1-2 horas: 40.7%, Vi la televisión entre 2-3 horas: 7.4%, Vi la televisión más de 3 horas: 3.7%
18. Tiempo jugando a videojuegos sentado o tumbado	No use el ordenador: 44.4%, Use el ordenador menos de 1 hora al día: 33.3%, Use el ordenador entre 1 y 2 horas al día: 22.2%, Use el ordenador más de 3 horas al día: 0%
19. Tiempo usando el móvil sentado o tumbado	No use nunca el móvil: 37%, Use el móvil menos de 1 hora al día: 29.6%, Use el móvil entre 1-2 horas al día: 22.2%, Use entre 2-3 horas al día: 3.7%, Use el móvil más de 3 horas al día: 7.4%
20. Tiempo sedentario de pantallas el sábado	No hice ninguna de esas cosas: 7.4%, Menos de 1 hora: 11.1%, Entre 1-2 horas al día: 55.6%, Entre 2-3 horas al día: 14.8%, Más de 3 horas al día: 11.1%
21. Tiempo sedentario de pantallas el domingo	No hice ninguna de esas cosas: 7.4%, Menos de 1 hora: 29.6%, Entre 1-2 horas al día: 33.3%, Entre 2-3 horas al día: 14.8%, Más de 3 horas al día: 14.8%
22. ¿Cuál de las siguientes frases te describe mejor?	Apenas estoy sentado en mi tiempo libre: 14.8%, Estoy sentado durante poco tiempo: 44.4%, Estoy sentado durante una cantidad moderada del tiempo: 37%, Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre: 0%, Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre: 3.7%
25. ¿Cuántos días te echas la siesta entre semana?	0 días: 74.1%, 1 día: 7.4%, 2 días: 11.1%, 3 días: 0%, 4-5 días: 7.4%
27. ¿Cuántos días te echas la siesta en fin de semana?	0 días: 77.8%, 1 día: 11.1%, Los 2 días: 11.1%
29. ¿Cómo definirías tu calidad de sueño?	Muy mala: 7.7%, Bastante mala: 11.5%, Bastante buena: 46.2%, Muy buena: 34.6%

Pregunta	Colegio Salesianos Huesca
1. ¿Cuántos días a la semana tienes clase de educación física?	2 días: 50%, 3 días: 50%
2. ¿Cuántos recreos tienes al día?	1: 50%, 2: 45.8%, 3: 0%, 4: 4.2%
3. ¿Disfrutas haciendo actividad física?	Nada: 4.2%, Poco: 4.2%, Algo: 16.7%, Bastante: 33.3%, Mucho: 41.7%
4. ¿Disfrutas en las clases de educación física en el colegio?	Nada: 4.2%, Poco: 0%, Algo: 29.2%, Bastante: 37.5%, Mucho: 29.2%
5. ¿Cuántos días fuiste andando o en bicicleta al colegio?	0 días: 12.5%, 1 día: 0%, 2 días: 8.3%, 3 días: 16.7%, 4-5 días: 62.5%
6. ¿Con qué frecuencia estuviste corriendo en las clases?	No tuve educación física: 0%, Muy poco tiempo: 4%, Poco tiempo: 12%, Más o menos la mitad: 20%, Mucho tiempo: 24%, Casi todo el tiempo: 40%
7. ¿Con qué frecuencia estuviste practicando deporte en los recreos?	No tuve recreos: 0%, Muy poco tiempo: 12%, Poco tiempo: 16%, Más o menos la mitad: 16%, Mucho tiempo: 20%, Casi todo el tiempo: 36%
8. ¿Con qué frecuencia estuviste practicando deporte en los recreos del comedor?	No comí en el colegio: 41.7%, Muy poco tiempo: 16.7%, Poco tiempo: 20.8%, Más o menos la mitad: 4.2%, Mucho tiempo: 8.3%, Casi todo el tiempo: 8.3%
9. ¿Cuántos días volviste andando o en bicicleta al colegio?	0 días: 8%, 1 día: 0%, 2 días: 4%, 3 días: 28%, 4-5 días: 60%
10. Actividad antes del colegio durante al menos 10 minutos	0 días: 72%, 1 día: 8%, 2 días: 12%, 3 días: 8%
11. Actividad después del colegio durante al menos 10 minutos entre las 14:00 y las 18:00	0 días: 14.8%, 1 día: 7.4%, 2 días: 37%, 3 días: 18.5%, 4-5 días: 22.2%
12. Actividad después del colegio entre las 18:00 y las 22:00	0 días: 10.7%, 1 día: 7.1%, 2 días: 39.3%, 3 días: 21.4%, 4-5 días: 21.4%
13. ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado?	Nada de actividad física: 14.3%, Una cantidad media de actividad física: 35.7%, Una gran cantidad de actividad física: 25%, Mucha actividad: 25%

14. ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo?	Nada de actividad física: 30%, Muy poca actividad física: 23.3%, Una cantidad moderada de actividad física: 23.3%, Una gran cantidad de actividad física: 10%, Mucha actividad física: 13.3%
17. Tiempo viendo la televisión sentado o tumbado	No vi nada la televisión: 33.3%, Vi la televisión menos de 1 hora: 33.3%, Vi la televisión entre 1-2 horas: 13.3%, Vi la televisión entre 2-3 horas: 0%, Vi la televisión más de 3 horas: 20%
18. Tiempo jugando a videojuegos sentado o tumbado	No usé el ordenador: 56.7%, Usé el ordenador menos de 1 hora al día: 23.3%, Usé el ordenador entre 1 y 2 horas al día: 16.7%, Usé el ordenador más de 3 horas al día: 3.3%
19. Tiempo usando el móvil sentado o tumbado	No usé nunca el móvil: 60%, Usé el móvil menos de 1 hora al día: 30%, Usé el móvil entre 1-2 horas al día: 3.3%, Usé entre 2-3 horas al día: 0%, Usé el móvil más de 3 horas al día: 6.7%
20. Tiempo sedentario de pantallas el sábado	No hice ninguna de esas cosas: 43.3%, Menos de 1 hora: 16.7%, Entre 1-2 horas al día: 20%, Entre 2-3 horas al día: 13.3%, Más de 3 horas al día: 6.7%
21. Tiempo sedentario de pantallas el domingo	No hice ninguna de esas cosas: 46.7%, Menos de 1 hora: 13.3%, Entre 1-2 horas al día: 26.7%, Entre 2-3 horas al día: 6.7%, Más de 3 horas al día: 6.7%
22. ¿Cuál de las siguientes frases te describe mejor?	Apenas estoy sentado en mi tiempo libre: 26.7%, Estoy sentado durante poco tiempo: 30%, Estoy sentado durante una cantidad moderada del tiempo: 26.7%, Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre: 13.3%, Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre: 3.3%
25. ¿Cuántos días te echas la siesta entre semana?	0 días: 89.7%, 1 día: 3.4%, 2 días: 3.4%, 3 días: 0%, 4-5 días: 3.4%
27. ¿Cuántos días te echas la siesta en fin de semana?	0 días: 93.3%, 1 día: 0%, Los 2 días: 6.7%
29. ¿Cómo definirías tu calidad de sueño?	Muy mala: 0%, Bastante mala: 13.3%, Bastante buena: 26.7%, Muy buena: 60%

En cuanto a la pregunta 1, los alumnos del CRA Alto Ara, Un 11,1% de los encuestados responden que todos los días tienen clases de Educación Física, esto no es cierto y es por lo cual he especificado que muchos niños y niñas no habían respondido de manera correcta a las encuestas. Los alumnos y alumnas que han respondido 2 días (74,1%) y 3 días (11,1) sí dan respuestas que se asemejan a la realidad.

Los niños y niñas del colegio Salesianos sí han respondido dentro de la realidad, vamos una diferencia de días de Educación Física, ya que no todos son de los mismos cursos. Cómo se puede observar, las horas que se imparten de esta asignatura no cambian según el centro.

En cuanto a la pregunta 2, en el CRA Alto Ara los niños y niñas tienen 2 tiempos de recreo. En Salesianos los recreos también son 2, por lo que en ambos centros son los mismos.

En esta pregunta 3 las respuestas son variadas, en el CRA Alto Ara, un 7,4% de los alumnos dicen no disfrutar nada de la actividad física, otro 7,4% disfruta algo, un 22,2% disfruta bastante y un 63% disfruta mucho. Vemos que la mayoría de los alumnos sí disfruta a la hora de realizar actividad física. Observamos en el colegio Salesianos que un 4,2% del alumnado no disfruta nada, un 4,7% poco, un 16,7% algo, un 33,5% bastante y un 41,7% mucho.

Comparativamente se puede observar, que los niños y niñas del CRA Alto Ara disfrutan más a la hora de realizar actividad física.

En la pregunta 4, a la hora de realizar las clases de Educación física los niños y niñas del CRA Alto Ara ,disfrutan un 3,7% nada, 3,7% poco, un 7,4% algo, un 44,4% bastante y un 40,7% mucho.

En Salesianos, observamos que un 4,2% no disfrutaban nada, un 29,2% algo, un 29,2% mucho y un 37,5% mucho. Al igual que en la pregunta anterior, los alumnos y alumnas del CRA Alto Ara disfrutaban comparativamente más de la asignatura de Educación Física dentro del colegio.

En la pregunta 5, en el colegio rural, los días en los que los alumnos y alumnas han ido andando... ha sido un 18,5% ningún día, un 3,7% 1 día, un 18,5% 2 días y un 59,3% todos los días. En Salesianos un 12,5% del alumnado no van ningún día andando al colegio, un 8,3% van 2 días, un 16,7% van 3 días y un 62,5% van todos los días andando. En este caso los niños y niñas del colegio Salesianos van más días de la semana andando en bicicleta... que en el caso del CRA Alto Ara.

En esta pregunta número 6, se trata de saber el tiempo que están realizando actividad física durante las clases de Educación Física. Los alumnos y alumnas del CRA Alto Ara han respondido: Un 3,7% muy poco tiempo, un 11,1% poco tiempo, un 7,4% no tuvo Educación Física, un 11,1 más o menos la mitad del tiempo de la clase, un 37% casi todo el tiempo y un 29,6% mucho tiempo. Los y las alumnas de Salesianos opinan: Un 4% muy poco tiempo, 12% poco tiempo, 20% más o menos la mitad de la clase, un 40% casi todo el tiempo de la clase y un 24% mucho tiempo.

En ambos colegios se puede observar que los y las profesoras invierten parte de la clase en una explicación más teórica. A pesar de esto la mayoría de los y las alumnas en ambos casos opinan que la mayor parte del tiempo de la clase están realizando actividad física.

En esta pregunta 7, los resultados son muy parecidos entre los dos centros, siendo un poco más grande la actividad de los niños del colegio rural.

En el CRA Alto Ara, el 3,7% practica deporte muy poco tiempo en los recreos, el 7,4% no tuvo recreos, el 3,7% dedicó poco tiempo, mientras que el 30% mucho tiempo y el 37% casi todo el tiempo.

En la pregunta 8, en cuanto a la actividad física durante el descanso para comer, muchos de los alumnos de ambos centros no comen en el comedor, pero la actividad física de los alumnos del CRA Alto Ara es mayor, realizando un 33% mucho tiempo esta.

En cuanto a la pregunta 9, los datos están muy igualados, ya que el 60% de los alumnos de los dos colegios, vuelven del colegio todos los días en bici o andando.

En esta pregunta 10, los alumnos del CRA Alto Ara realizan más actividad física antes de empezar el colegio, realizando un 26% de ellos actividad física todos los días y un 22% dos días a la semana.

En esta pregunta 11, podemos ver como los alumnos del colegio Salesianos realizan un poco más de actividad física al salir del colegio, un 22% todos los días, un 37% dos días a la semana y un 18,5 % 3 días a la semana.

En la pregunta 12, volvemos a ver que la actividad a lo largo de la semana por parte de los alumnos del colegio Salesianos es mayor, realizando un 21,4% actividad física entre las 18:00 y las 22:00 todos los días entre semana, un 21,4% 3 días a la semana y un 39,3%, 2 días a la semana.

En la pregunta 13, en cuanto a la actividad física realizada los sábados, las encuestas muestran como la actividad física en el medio rural es mayor, realizando gran actividad física un 37% de los alumnos y mucha actividad física un 25,9%, mientras que en el colegio Salesianos de Huesca, un 14,3% de los encuestados, no realiza ningún tipo de actividad física los sábados.

En la pregunta 14, en cuanto a la actividad física realizada los domingos, las encuestas muestran como la actividad física en el medio rural es mayor, realizando un 25,9 % una gran cantidad de actividad física y un 44,4% una cantidad moderada de actividad física.

En esta pregunta número 15, actividad moderada a lo largo de la semana, podemos ver como los alumnos del colegio Salesianos, realizan deporte de forma federativa y tienen más variedad de actividades, mientras que en el colegio rural, los alumnos

tienden a repetir actividades, sin disponer de las mismas infraestructuras y realizando actividades al aire libre.

Respuestas CRA Alto Ara

30 minutos al día, todos los días hace algo	1
L,M,X,J 30 minutos	1
Todos los días 60 minutos	1
yo fui a correr el lunes 1 hora.	1
HICE 3 HORAS Y MEDIA	1
Caminar todos los días unas 3h	1
2H POR DIA	1
No he realizado ninguna actividad	1
30 minutos día	1
Ninguna, bueno si todas	1
ICKKCK	1
Yo hice cardio a ritmo suave martes y miércoles 30 minutos casa día.	1
Fui a andar rápido 45 minutos el Lunes, martes y Sábado.	1
Pádel ritmo moderado 1:30h en Broto	2
Yo fui a jugar al frontón 1 hora	1
Fui a jugar al frontón 1 hora	1

Respuestas Salesianos Huesca

L , x , y v	1
Andar calentar	1
Andar mínimo 30 minutos todos los días de forma tranquila.	1
Ninguna	1
Martes y jueves 1 h	1
Martes jueves sábado 1 hora	1
Lunes y jueves 1 hora	1
El lunes 30 minutos	1
Todos los días 1 más de 1 hora	1
Una media hora cada día	1
andar, 20 min todos los días	1
Nada	1
Martes 30 m	1
Gimnasia 1 h lunes y miércoles	1
Lunes miércoles y viernes 30 m	1
Miércoles 1 h	1

En esta pregunta 16, actividad vigorosa a lo largo de la semana, volvemos a comprobar lo mismo en sus respuestas, los alumnos del colegio Salesianos, realizan deporte de forma federativa y tienen más variedad de actividades, mientras que en el colegio rural, los alumnos tienden a repetir actividades, sin disponer de las mismas infraestructuras y realizando actividades al aire libre.

Respuestas CRA Alto Ara

Lunes, miércoles y jueves unos 30 minutos
X 1h y S 2h
Todos los días 120 minutos
yo fui el martes y el jueves a baloncesto 1 hora.
HICE 5 HORAS
L, bicicleta 90minutos. Fútbol 180minutos.
MÁS O MENOS 5H POR DIA HAGO EJERCICIO
No he realizado ninguna actividad
30 minutos día
2
No
30 minutos.
He ido al gym de Lunes a viernes.
Pádel el último set 15 minutos de ritmo vigoroso
Fui a correr tal puente de los navarros y me costó 30min (ritmo exigente)

Respuestas Salesianos Huesca

X	1
Baloncesto fútbol balonmano y atletismo	1
Nadar 1 hora el miércoles, ir en bici y correr jugando.	1
Ninguna	2
Martes y jueves 1 h	1
Martes jueves sábado 1 hora	1
Martes y viernes 1 hora	1
No he realizado ninguna	1
Casi todos los días	1
correr,10 min todos los días	1
no he hecho actividad física esta semana	1
Nada	1
Sábado 30m	1
Pádel 1 h Jueves	1
Lunes miércoles y viernes 1 h	1
Miércoles 30 m	1

En cuanto a las horas viendo la televisión, en la pregunta 17 los alumnos del medio urbano, consumen menos tiempo viendo televisión que los alumnos del medio rural, ya que disponen de más oportunidades.

En la pregunta 18, en cuanto a las horas a la semana de consumo de videojuegos, los alumnos del medio urbano, consumen menos tiempo viendo televisión que los alumnos del medio rural, ya que disponen de más oportunidades e infraestructuras para realizar actividades fuera de casa.

En esta pregunta número 19, la diferencia entre el uso del teléfono móvil, es muy grande, ya que el 60% de los alumnos de colegio Salesianos, no uso nunca el teléfono móvil, mientras que solo el 37% del medio rural no uso el dispositivo móvil.

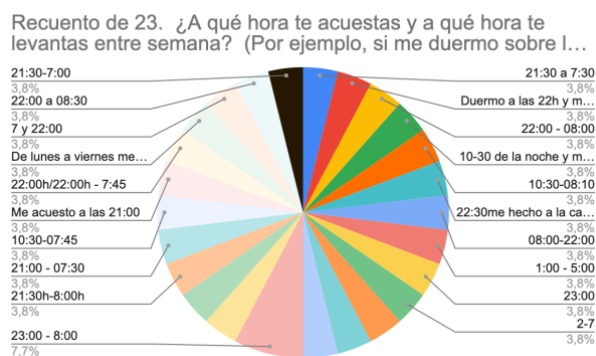
En cuanto a esta pregunta número 20, los resultados vuelven a ser iguales que los anteriores, ya que los alumnos del medio rural pasan mucho más tiempo sedentario de pantallas el sábado, entre 1 y 2 horas el 55,6% de los alumnos, mientras que el 43,3% de los alumnos del medio urbano, no ocupan su tiempo el sábado a través de las pantallas.

En cuanto a esta pregunta número 21, los resultados vuelven a ser iguales que los anteriores, ya que los alumnos del medio rural pasan mucho más tiempo sedentario de pantallas el domingo, mientras que en el medio urbano, el 46,7% de los alumnos no estuvo en ningún momento delante de las pantallas.

En cuanto a esta pregunta, la 22, puedo observar que los alumnos del medio rural tienen mayores hábitos sedentarios que los alumnos del medio urbano.

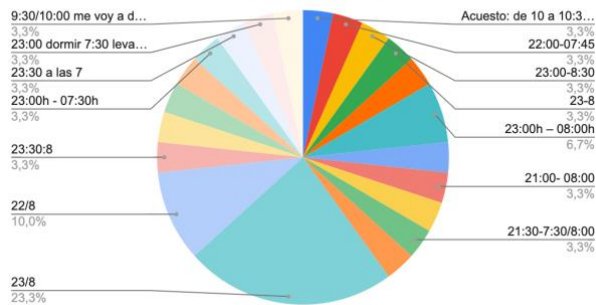
La pregunta 23 es muy flexible y sus respuestas son variadas, pero podemos comprobar que las horas de descanso son muy similares entre unos y otros alumnos.

Respuestas CRA Alto Ara



Respuestas Salesianos Huesca

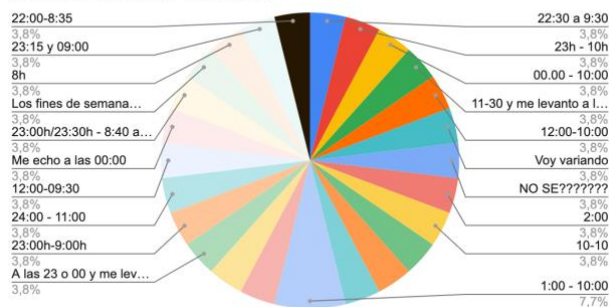
Recuento de 23. ¿A qué hora te acuestas y a qué hora te levantas entre semana? (Por ejemplo, si me duermo sobre l...



Al igual que la pregunta anterior, en la pregunta 24, podemos comprobar que las horas de sueño son parecidas en ambos casos.

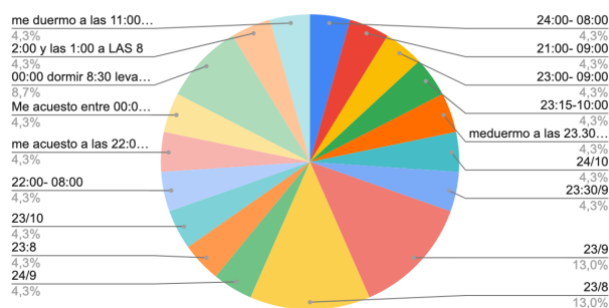
Respuesta CRA Alto Ara

Recuento de 24. ¿A qué hora te acuestas y a qué hora te levantas en fin de semana?



Respuesta Salesianos Huesca

Recuento de 24. ¿A qué hora te acuestas y a qué hora te levantas en fin de semana?



En cuanto a esta pregunta número 25, observamos que los alumnos del medio urbano se echan menos días la siesta que los alumnos del medio rural.

En cuanto a esta pregunta número 26, la mayoría de los alumnos no se echa la siesta entre semana, tanto del colegio urbano como del rural.

Al igual que en respuestas anteriores, en la pregunta número 27, las respuestas demuestran que los alumnos del colegio urbano, echan menos la siesta que los alumnos del medio rural.

La pregunta número 28 habla sobre las horas de siesta que los alumnos y alumnas se echan de media a lo largo del fin de semana, siendo la mayoría de resultados 0, ya que muy pocos alumnos se echan la siesta a lo largo del fin de semana.

La calidad del sueño es bastante mejor en el colegio urbano que en el colegio rural, siendo un 60% muy buena en Salesianos, mientras un 34% en el CRA Alto Ara, tal y cómo muestran los resultados de la pregunta 29.

Limitaciones

Debido a que se trata de un trabajo de final de grado, no cuento con las capacidades suficientes para realizar un estudio sobre la comparación de las medias comparando el valor de P.

Por ello, he realizado una estadística descriptiva, analizando únicamente dos centros, pudiendo analizar en un futuro un grado de significativas con estudios más superiores.

Cabe destacar que ha sido una encuesta verificada por el Y-PAS, pero llevada a los centros y analizada por mí mismo.

Discusión

En este apartado se va a tratar de relacionar todo lo expuesto en el Marco Teórico, con las respuestas dadas por los alumnos y alumnas en las encuestas.

En primer lugar, en el Marco Teórico se habló del mayor desarrollo de infraestructuras deportivas en el territorio urbano. Este aspecto se puede vincular con la pregunta que habla de la forma en la que los alumnos y alumnas se trasladan al centro educativo. En los resultados se muestra como es mayor el número de alumnos y alumnas que va andando al colegio en el Colegio Salesianos de Huesca.

Esto relacionándolo con las infraestructuras y la escasez de recursos, se debe al desplazamiento activo que se promueve en el colegio Salesianos de Huesca, ayudado por el carril bici que recorre todo Huesca y permite el acceso a las instalaciones del colegio. No obstante, desde muchos centros urbanos, también se fomenta el banco de bicicletas y patines, además de un parking exclusivo para estos.

Otro de los puntos que puede provocar esto es el hecho de que en un Centro Rural Agrupado los niños y niñas de los diferentes pueblos más cercanos se tienen que trasladar al pueblo en el que se sitúa el centro, por lo tanto resulta inviable el traslado en algún medio como la bicicleta, y mucho menos andando, por lo que los desplazamientos activos se ven reducidos en el medio rural.

Por otro lado, también vemos una relación respecto al desarrollo deportivo y el resultado de las respuestas de la encuesta. Los niños y niñas que acuden al colegio de entorno urbano realizan mayor actividad deportiva entre semana por la tarde. En una ciudad es más fácil disponer de diferentes opciones de deportes, federaciones, equipos de competición... de todo tipo de gustos y con una mayor disponibilidad de horarios. Se puede apreciar de manera muy clara en las encuestas la diversidad de deportes practicados por los alumnos del colegio urbano, siendo muchos de ellos federados. Corroborando esta idea, expresada en el marco teórico, Vázquez et al., (2020) muestra la comparativa entre la participación a nivel federativo entre niños y niñas del ámbito rural y urbano. Este estudio demuestra que la participación de los niños rurales es mucho menor que la de los niños del medio urbano, debido a factores como la disponibilidad de instalaciones deportivas y la falta de programas deportivos

En cambio, los alumnos del colegio rural realizan deportes mucho más repetitivos dónde no es necesario tener una infraestructura, pudiendo realizarlo en la naturaleza o al aire libre, viéndose privados por la falta de recursos.

No obstante, el alumnado del medio rural, en muchas ocasiones, se ve condicionado debido a las condiciones meteorológicas adversas, ya que al no disponer de instalaciones deportivas, en muchas ocasiones, relazan sus actividades al aire libre. Esto conlleva privar a los alumnos de realizar actividad física, teniendo una relación directa con la vida sedentaria.

A la vez, se trata de un inconveniente, ya que en las encuestas se ve reflejado como el uso de pantallas en niños y niñas del medio rural es mucho mayor que en el alumnado del medio urbano, debido a la falta de oportunidades y programas extracurriculares, lo que dificulta la elección de una actividad física y crea un vinculo directo con la vida sedentaria, los videojuegos y las pantallas. Como mencione anteriormente, D'Haese et al. (2015) mencionan que vivir cerca de áreas de juego e instalaciones deportivas se asocia a una mayor actividad física.

En contraposición a esto, durante el fin de semana los niños del CRA Alto Ara realizan una mayor actividad deportiva, cómo se ha comentado previamente en el Marco Teórico está estrechamente relacionado con la cercanía del centro a la naturaleza, lo cual facilita el acceso a todo tipo de excursiones al aire libre, más comunes durante el fin de semana. Los niños y niñas del entorno rural además dicen disfrutar más de la actividad física. Esto se puede dar por la falta de oportunidades respecto a la ciudad, por lo tanto disfrutan de lo que disponen y en cierta manera se “conforman” con lo que tienen accesible.

Tras revisar las respuestas de todo el alumnado, he podido identificar diferentes irregularidades en las horas de sueño de estos, teniendo los niños y niñas del medio urbano un horario mucho más estructurado y organizado a lo largo de la semana, teniendo los chicos y chicas del medio rural un horario más flexible, debido probablemente a la independencia que tienen al vivir en el medio rural.

CONCLUSIONES Y CUESTIONES ABIERTAS

El presente trabajo me ha permitido sacar diferentes conclusiones sobre la comparativa de actividad física entre el medio rural y urbano en alumnos y alumnas de educación primaria.

Para ello, me he basado en el cuestionario verificado YAP-S, el cual pregunta acerca del tiempo que los niños y niñas permanecen haciendo actividad física, tanto en el colegio como fuera de él, además de conocer las actividades que realizan en su tiempo libre, ya sea deportes o actividades sedentarias.

En la mayoría de las preguntas del cuestionario, los alumnos y alumnas han respondido basándose en sus actividades en los últimos 7 días, por lo que su actividad general puede ser diferente y variar a la actividad que ha mencionado en el cuestionario.

El trabajo me ha permitido conocer la verdadera realidad sobre la actividad física que realizan los alumnos en un medio y en otro, acabando con ciertos mitos y comprobando otros, por lo que he conseguido alcanzar mi objetivo planteado a lo largo del trabajo.

Es muy importante estar al día sobre la problemática que ocurre en el medio rural, la falta de recursos e infraestructuras, la escasez de alumnos y sobre todo la despoblación y el cierre de escuelas, ya que cada día el problema es más grande, y la actividad física es un medio muy importante para frenar esta realidad.

Al comenzar mi trabajo, realice diferentes hipótesis que quería verificar tras la realización de este, y así ha sido. He podido demostrar a través del cuestionario que se ha llevado a cabo, que los niños y niñas del medio urbano tienen más oportunidades de acceso para practicar una alta variedad de deportes, mientras que en el medio rural, la práctica y elección de estos es muy limitada, debido a diversos factores como falta de infraestructuras y programas escolares, o la lejanía con el medio urbano.

Además, los niños y niñas del medio rural realizan menor actividad física que los iguales del medio urbano, dependiendo de diversos factores geográficos, sociales y económicos.

En cuanto a las cuestiones abiertas me gustaría seguir investigando sobre la falta de actividad física en los entornos rurales, ya que en ellos los niños tienen mayor libertad, lo cual les permitiría, llevar a cabo más actividades en la naturaleza y en el aire libre.

Otro aspecto que me gustaría llevar a cabo en un futuro como docente es realizar intercambios de aspectos que únicamente se pueden realizar en entornos rurales y viceversa, para que ambos conozcan la realidad de cada escuela para desarrollar diferentes competencias y estar abiertos a una mayor diversidad de realidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.

Banks, J. A. (2008). Diversity, group identity, and citizenship education in a global age. *Educational Researcher*, 37(3), 129-139.

Berlanga, S. (2003). Educación en el medio rural. Análisis, perspectivas y propuestas. Zaragoza: Mira editores.

Biddle, S. J., & Asare, M. (2011). Actividad física y salud mental en niños y adolescentes: una revisión de revisiones. *Revista de Psicología del Deporte y el Ejercicio*, 13(4), 566-584.

Booth, S., & Lees, A. (2017). Historical perspectives on rural physical education: The need for new research. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(1), 99-111.

Brooks-Gunn, J., & Duncan, G. J. (1997). The effects of poverty on children. *The Future of Children*, 7(2), 55-71. <https://doi.org/10.2307/1602387>

Bustos Jiménez, A. (2006). Los grupos multigrados de Educación Primaria en Andalucía. Tesis doctoral. Universidad de Granada, departamento de Didáctica y Organización escolar.

Campo Vidal, M. (2019). Desafíos demográficos en la España vaciada: enfoques y soluciones. *Revista de Demografía Histórica*, 37(2), 311-329.

Carretero, R. (2013). Recortes en educación en el mundo rural: cerrar una escuela equivale a cerrar un pueblo. *Huffington Post*. Recuperado de: https://www.huffingtonpost.es/2013/11/03/escuelas-rurales_n_4161798.html

Carson, V., et al. (2016). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth: An update. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 41(6 Suppl. 3), S240-S265.

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126.

Chillón, P., Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Evenson, K. R., Labayen, I., Martínez-Vizcaíno, V., ... & Martínez-Gómez, D. (2010). Bicycling to school is associated with improvements in physical fitness over a 6-year follow-up period in Swedish children. *The British Journal of Sports Medicine*, 44(2010), 1174-1178.

D'Haese, S., Van Dyck, D., De Bourdeaudhuij, I., Deforche, B., Cardon, G., & de Meester, F. (2015). The association between the parental perception of the physical neighborhood environment and children's location-specific physical activity. *BMC Public Health*, 15(1), 1-8.

Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2006). Physical activity epidemiology. *Human Kinetics*.

Ding, D., Sallis, J. F., Kerr, J., Lee, S., & Rosenberg, D. E. (2011). Neighborhood environment and physical activity among youth: a review. *American Journal of Preventive Medicine*, 41(4), 442-455.

Drenowatz, C., Eisenmann, J. C., Pfeiffer, K. A., Welk, G., Heelan, K., Gentile, D., & Walsh, D. (2010). Influence of socio-economic status on habitual physical activity and sedentary behavior in 8- to 11-year old children. *BMC Public Health*, 10(1), 214.

Dyson, B. (2017). Physical education in rural schools: Current status and future directions. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(2), 151-160.

Entrena Durán, F. (2013). Infraestructuras y desigualdades territoriales: el caso de las áreas rurales en Andalucía. *Papeles de Geografía*.

Esteban-Cornejo, I., Tejero-González, C. M., Martínez-Gómez, D., del Campo-Vecino, J., & Sallis, J. F. (2015). Influencia independiente y combinada de los componentes de la aptitud física sobre el rendimiento académico en jóvenes. *Revista de Pediatría*, 166(6), 1366-1372.

Eyler, A. A., Brownson, R. C., Bacak, S. J., Housemann, R. A., & Brown, D. R. (2003). Promoting physical activity and leisure-time physical activity: The role of community health centers. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(4), 95-102.

Ferreira, I., Van der Horst, K., Wendel-Vos, W., Kremers, S., Van Lenthe, F. J., & Brug, J. (2007). Environmental correlates of physical activity in youth—a review and update. *Obesity Reviews*, 8(2), 129-154.

García, M. (2020). La educación en la España vaciada: Retos y oportunidades en Aragón. *Revista de Educación Rural*, 12(3), 45-59.

García Cantó, E., Gomis-Gomis, M. J., & García-Tormo, J. V. (2019). Physical activity and rural areas: Differences and similarities between rural and urban students. *Health Promotion Perspectives*, 9(3), 209-214.

García, M. A. (2017). Políticas educativas y promoción de la actividad física en la escuela urbana. *Revista de Investigación Educativa*, 35(2), 123-136.

García-Cantó, E., et al. (2008). La escuela rural: ¿cierre o reorganización? Una comparación entre España y Grecia. *Efdeportes.com*, 13(119). Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd119/la-escuela-rural-cierre-o-reorganizacion.htm>

García, O., & Kleifgen, J. A. (2010). *Educating emergent bilinguals: Policies, programs, and practices for English language learners*. Teachers College Press.

Giles-Corti, B., Donovan, R. J., & Clarkson, J. P. (2005). The nature of recreational neighborhoods: A review of neighborhood effects on recreational physical activity. *Journal of Urban Health*, 82(1), 1-18. <https://doi.org/10.1093/jurban/jti001>

González, L. M., & Pérez, A. (2019). Cambios en la infraestructura escolar y práctica de actividad física en la escuela urbana. *Revista de Investigación en Educación*, 45(2), 67-82.

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35.

Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Sea inteligente, ejercite su corazón: los efectos del ejercicio en el cerebro y la cognición. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.

Hinojo, F. J., Raso, F., & Hinojo, M. A. (2010). ANÁLISIS DE LA ORGANIZACIÓN DE LA ESCUELA RURAL EN ANDALUCÍA: PROBLEMÁTICA Y PROPUESTAS PARA UN DESARROLLO DE CALIDAD. *REICE*, 80-105.

Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., Scherer, J., & Beggs, K. (2011). Programas positivos de desarrollo juvenil para adolescentes: un examen de la eficacia y las oportunidades para la psicología del deporte. *Psicología del deporte, el ejercicio y el rendimiento*, 1(1), 35-49.

Ingersoll, R., & Perda, D. (2010). Is the supply of mathematics and science teachers sufficient? Understanding recruitment, retention, and attrition among mathematics and science teachers. In R. M. Ingersoll (Ed.), *Improving Teacher Quality: The U.S. Teaching Force in the 21st Century* (pp. 15-38). Springer.

Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 40.

Kelder, S. H., Hoelscher, D. M., & Perry, C. L. (2015). How individuals, environments, and health behaviors interact: Social Cognitive Theory. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds.), *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (pp. 273-290). Jossey-Bass.

Lagos, P. (2004). De lo local a lo global: La escuela rural en la sociedad de la información. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 2(1).

Lerner, R. M., & Lerner, J. V. (2013). The positive development of youth: Comprehensive findings from the 4-H study of positive youth development. National 4-H Council.

Lopes, L., Santos, R., Pereira, B., & Lopes, V. P. (2010). Associations between sedentary behavior and motor coordination in children. *American Journal of Human Biology*, 22(4), 446-452.

Luepker, R. V., et al. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity. *The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH)*, 275(10), 768-776.

Marques, A., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2016). Associations between organized sports participation and objectively measured physical activity, sedentary time and weight status in youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 154-158.

Martínez, A. (2012). Educación física en el entorno rural: experiencias y desafíos. *Revista Internacional de Educación Física y Deporte*, 12(2), 78-85.

Martínez-Gómez, D., et al. (2012). Actividad física y hábitos sedentarios en adolescentes de la Comunidad de Madrid: resultados del estudio AFINOS. *Revista Española de Salud Pública*, 86(5), 489-502.

Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2017). Modelos pedagógicos en la educación física: del tradicional al cooperativo. *Revista Complutense de Educación*, 28(1), 223-244.

Ministerio de Educación y Formación Profesional. (2021). Datos y cifras. Curso escolar 2020-2021.

Murillo, P., & Martínez-Gómez, D. (2016). Physical fitness, physical activity, and academic achievement in adolescents: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(2), 123-129.

Navarrete, L. (2017). El futuro de la escuela rural: análisis de las políticas educativas en España y Europa. *Revista de Educación Comparada*, 29, 59-76.

Okely, A. D., et al. (2011). A systematic review to update the Australian physical activity guidelines for children and young people. Report prepared for the Australian Government Department of Health.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/44399>

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/337001>

Pate, R. R., et al. (2015). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the Councils on Cardiovascular Disease in the Young and Cardiovascular Nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.

Peralta, M., García-Cantó, E., & Sánchez-López, M. (2019). El entorno rural como factor determinante de la actividad física y el estado de salud en niños y adolescentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19(76), 629-645.

Rodríguez, E. J. (2015). La escuela rural: Problemática y retos educativos. *Educación y Pedagogía*, 27(69), 55-70.

Rubio, M. A., & Jurado, E. (2013). Políticas educativas y práctica de actividad física en el entorno rural: estudio de caso. *Revista Internacional de Educación Física y Deporte*, 13(3), 67-84.

Santos, R., et al. (2009). The independent associations of sedentary behaviour and physical activity on cardiorespiratory fitness. *British Journal of Sports Medicine*, 43(5), 504-509.

Sibley, B. A., & Etnier, J. L. (2003). The relationship between physical activity and cognition in children: A meta-analysis. *Pediatric Exercise Science*, 15(3), 243-256.

Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Talbot, L. A., & Metter, E. J. (2000). Physical activity and coronary heart disease risk in older women and men. *JAMA*, 284(15), 2049-2056.

Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

Twisk, J. W. R. (2001). Physical activity guidelines for children and adolescents: a critical review. *Sports Medicine*, 31(8), 617-627.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2015). *Rethinking education: Towards a global common good?* UNESCO Publishing. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232555>

Veitch, J., Bagley, S., Ball, K., & Salmon, J. (2006). Where do children usually play? A qualitative study of parents' perceptions of influences on children's active free-play. *Health & Place*, 12(4), 383-393.

Villarruel, F. A., Montero-Sieburth, M., Dunbar, C., & Outley, C. W. (2005). *Latino Youth: An Agenda for Action*. National Council of La Raza.

Wechsler, H., et al. (2004). The role of schools in preventing childhood obesity. *The State Education Standard*, 5(2), 4-12.

Whitehead, M., & Biddle, S. (2008). Physical literacy and public health: The role of physical education. *British Journal of Teaching Physical Education*, 39(4), 38-42.

Wright, J., & Burrows, L. (2006). Re-conceptualising health education for schools: a focus on local and global issues and action. *Health Education Research*, 21(6), 927-937.