



**Universidad**  
Zaragoza

# **Trabajo Fin de Grado.**

## **PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL**

Autor

**Alberto Turmo Cubero**

Director

**David Vicente Hernández**

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

2023/2024

## ÍNDICE

### Contenido

1. Introducción .....	4
2. Justificación .....	5
3. Objetivos.....	16
4. Marco Curricular .....	17
5. Metodología .....	20
6. Desarrollo.....	22
7. Resultados .....	23
8. Conclusiones .....	29
9. Bibliografía.....	31
10. Anexos.....	32

**Promoción de la actividad física en edad escolar a través de la implicación familiar y el potencial del medio natural.**

**Promotion of physical activity at school age through family involvement and the potential of the natural environment.**

**- Elaborado por Alberto Turmo Cubero**

**- Dirigido por David Vicente Hernández**

**- Presentado para su defensa en la convocatoria de Mayo del año 2024**

**- Número de palabras (sin incluir anexos): 12126**

### **Resumen**

Este trabajo de fin de grado presenta un trabajo de investigación, donde la actividad física realizada por los menores en edad escolar es la temática principal. Además, se relacionan como puntos clave la actividad física realizada por menores con la influencia que pueden llegar a tener las familias, y el potencial que puede significar el medio natural a la hora de promocionar la actividad física. Se recogen y se analizan datos sobre la inactividad física en niños en el contexto español y en otros contextos, y se pretende investigar los posibles motivos que llevan a los niños y jóvenes a ser inactivos. Además de un trabajo de investigación, se van a recoger datos estadísticos en un contexto escolar real, para posteriormente analizarlo y realizar un trabajo de promoción de la actividad física.

### **Palabras clave**

Actividad física, promoción, padres, madres, medio natural.

## 1. Introducción

Este trabajo fin de grado es un trabajo de investigación centrado en el área de educación física, y concretamente enfocado a la temática relacionada con la promoción de la actividad física. Como el título indica, el foco se pone en la implicación de las familias en la promoción y realización de actividad física con los niños y niñas, aprovechando el entorno próximo y el entorno natural.

La escuela se presenta como uno de los pilares en la formación, no solo de conocimientos, si no de valores, hábitos y actitudes y comportamientos para los niños y niñas, teniendo en cuenta que es donde pasan gran parte del día, 5 días a la semana y durante varios años de su vida en su etapa de crecimiento y desarrollo. Dentro de estos valores, actitudes o comportamientos que se pueden aprender y/o desarrollar en el entorno escolar, encontraremos la promoción de la actividad física y una vida saludable, estando estos dos conceptos relacionados, e implicando otros como la alimentación saludable.

¿De quién es responsabilidad la promoción de la actividad física en el entorno escolar? Es evidente que los docentes de educación física están dentro de la ecuación, ya que uno de los objetivos de la educación física en la escuela es el promocionar el deporte, la actividad física saludable y los comportamientos saludables en cuanto a nuestro cuerpo y el de los demás. Sin embargo, es un error pensar que la responsabilidad recae exclusivamente en los docentes de educación física. Toda la comunidad educativa debe estar implicada en el proyecto del centro para promocionar y animar a los alumnos a practicar actividad física. Y cuando decimos toda la comunidad educativa no nos referimos solo a todos los docentes y trabajadores del centro educativo, sino también a las familias, las cuales son clave. Ningún proyecto de centro puede funcionar correctamente si no cuenta con la implicación y la ayuda de las familias.

Relacionando la implicación de las familias con la promoción de la actividad física, uno de los supuestos que se presentan es que la participación de las familias con los niños en la actividad física puede suponer un motivante extra para los niños de cara a animarse a salir a hacer deporte, además de ser una oportunidad para las familias de implicarse con los centros educativos y de pasar más tiempo con sus hijos realizando actividades satisfactorias, lo cual puede ser también positivo para fortalecer las relaciones intrafamiliares.

Por lo tanto, uno de los principales objetivos de esta investigación va a ser comprobar en un contexto real de una escuela cuánta actividad física en el entorno próximo cercano, siendo este lugares próximos a la ciudad, realizan los alumnos y alumnas con sus familias, para después realizar un trabajo de promoción y de información sobre las posibilidades de realización de actividad física.

Pero antes, va a ser necesario indagar y estudiar qué nos dicen otros autores sobre alguno de los factores a estudiar. Será adecuado conocer cuáles son los niveles de actividad física en los niños y niñas de nuestro país en edades tempranas, comprobar si existe un problema por falta

de esta actividad, y qué soluciones podemos dar. Además, también será interesante conocer que beneficios nos ofrece la actividad física, además de propuestas que ya se hayan llevado a cabo para mejorar los niveles de actividad física en niños y niñas.

## 2. Justificación

Una vez desarrollado lo que queremos conocer a través de esta investigación, será necesario saber que dicen otros autores o investigaciones relacionadas con el tema para darle un sentido a lo que queremos estudiar.

La primera cuestión que se presenta y que se debe comprobar es el problema de inactividad entre los niños y niñas. Centrándonos en la situación actual o reciente en España, nos interesa conocer cuál es la realidad que se presenta respecto a este tópico. ¿Realmente existe un problema de inactividad entre los más jóvenes? ¿Ha incrementado este problema en los últimos años? ¿Es realmente preocupante?

En primer lugar sería interesante conocer si existe este problema en el grueso de la población española. Vamos a tomar como referencia un estudio realizado desde la facultad de Medicina y Ciencias de la Salud de Alcalá de Henares, llamado Inactividad física y sedentarismo en la población española. (Rico, 2017). Un dato que se nos presenta y que resulta ciertamente impactante, nos indica que 3.2 millones de personas mueren al año debido a la inactividad física. Más aún llama la atención cuando conocemos que estas representan nada más y nada menos que un 5% de las muertes en el mundo. Estas estadísticas sin duda son alarmantes y nos sugieren la existencia de un grave problema que debe ser aplacado.

En este estudio se abarcan dos términos relacionados pero que no son exactamente iguales, sedentarismo e inactividad física. Adentrándonos en el contexto español, podemos ver que el 40% de la población adulta y el 12,1% de la población infantil se declara sedentaria. Estas estadísticas se presentan concretamente respecto al tiempo libre, no representa el comportamiento sedentario a lo largo de todo el día. Viendo estas estadísticas, a primera vista podemos comprobar que el porcentaje de sedentarios aumenta significativamente cuando pasamos de la edad infantil a las edades adultas. Otra estadística muy llamativa y que es relevante en la totalidad del estudio, es que mientras 8,2% de los niños son físicamente inactivos en su tiempo libre, el 16,3% de las niñas lo son. Parece que el factor de género también es un factor a tener en cuenta. No solo es el género un condicionante para el nivel de actividad en la población, si no que la clase social también es relevante, siendo el nivel de inactividad mayor en clases bajas.

Relacionado con la inactividad física, tenemos también datos de los niveles de sedentarismo, entendiéndose como el tiempo que los españoles pasan sentados diariamente. Según los datos de los entrevistados, los españoles pasan de media 4 horas sentados al día, y de estos, casi el 9% pasan más de 7,5 horas sentados al día.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Otro dato que nos interesa teniendo en cuenta que el estudio está dirigido a la población infantil y a la niñez, es que el porcentaje de jóvenes inactivos físicamente en Bachillerato es de un 50%, una cifra alarmantemente alta. Subrayo esta cifra ya que es muy llamativo como las cifras de inactividad física aumentan exponencialmente cuando los niños pasan la edad escolar y entran en la adolescencia.

Para indagar un poco más y contrastar con otros estudios, hablamos también de un estudio realizado específicamente con niños y niñas de escuelas en Galicia, dentro del contexto español. Este estudio lo encontramos en el artículo Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género (Fernández et al., 2021).

Este estudio hace partícipes a 1009 alumnos y alumnas de Galicia, y podemos observar los siguientes resultados, que se reflejan en la siguiente tabla.

**Tabla 1**

*Práctica de deporte fuera del colegio en función de la edad y el género.*

	Edad (años)			Total	Género		
	10	11	12		Niño	Niña	Total
<b>Si</b>	285 (28.2%)	443 (43.9%)	144 (14.3%)	872 (86.4%)	461 (45.7%)	411 (40.7%)	872 (86.4%)
<b>No</b>	39 (3.9%)	68 (6.7%)	30 (3.0%)	137 (13.6%)	46 (4.6%)	91 (9.0%)	137 (13.6%)
<b>Total</b>	324 (32.1%)	511 (50.6%)	164 (17.3%)	1009 (100.0%)	507 (50.2%)	502 (49.8%)	1009 (100.0%)

En esta tabla podemos observar que una mayoría de los alumnos si que practican deporte fuera del colegio, siendo alrededor de un 86% por ciento los que sí, frente a alrededor de un 13% los que no. Un patrón que volvemos a ver repetido, es que el porcentaje de deporte que practican las niñas es menor. A pesar de que el porcentaje de alumnado que sí practica deporte fuera de la escuela es alto, el artículo también indica que solo el 11% lo practica 5 días o más a la semana.

Otro de los datos que en este caso nos interesa, son los resultados sobre la actividad física que realizan estos mismos escolares en sus tiempos de ocio.

En este caso, el porcentaje de niños y niñas que optan por realizar actividad física también es alto, aunque un dato que puede ser preocupante es que casi un 20% dedican gran parte de su tiempo de ocio en actividades sedentarias como ver la televisión o conectarse al ordenador, siendo en este caso el porcentaje un poco mayor en niños.

Pero, ¿Qué conclusión sacamos con estos datos? Se hace evidente que el problema de la inactividad y el sedentarismo está patente, pero ¿Por qué es un problema? ¿Qué efectos tiene en la población?

Este estudio nos refleja también algunas de las consecuencias. El sedentarismo e inactividad física pueden aumentar los riesgos de diferentes tipos de cáncer, de diabetes, puede agravar el

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

estado de personas con parálisis cerebral... Afecta además a nivel cardiovascular, tanto con consecuencias mortales o no mortales, y en personas mayores aumenta el riesgo de mortalidad, la hipertensión, enfermedades neurodegenerativas...

Un apunte interesante que nos ofrece este estudio es que los estudios en jóvenes no han encontrado la relación entre el sedentarismo y estas consecuencias negativas. Esto nos puede sugerir que los efectos negativos se desarrollan tras una continuación en el tiempo de los hábitos sedentarios, por lo que una intervención en edades tempranas y en la juventud sería clave.

Conocemos entonces un problema latente relacionado con la inactividad física, que comienza ya en edades tempranas y se va perpetuando y aumentando a lo largo de la edad adulta. Esta inactividad y sedentarismo tiene unos efectos negativos en nuestra salud, pudiendo llegar a ser mortales.

Somos conscientes de la existencia del problema, pero, ¿Por qué existe este problema? ¿A qué se debe esta latente inactividad física, sobre todo en las edades más tempranas?

En primer lugar vamos a analizar estudios dentro del contexto español, como es el caso del artículo Actividad física, condición física y salud en niños preescolares (López et al., 2017), extraído de Revista Digital de Educación Física, en donde Latorre et al., (2016) señalan que los niños con padres de nivel socioeconómico alto presentaron mejor estado nutricional, mayor tiempo de AF y menor uso de pantallas. Además, según Hinkley et al.,(2008) los niños con padres activos tendían a ser más activos. En este sentido, recientemente Abbott et al. (2016) muestran que los hábitos de AF y uso de la televisión de los padres se asocian a estos mismos comportamientos en sus hijos en edad preescolar, aspecto confirmado en el reciente estudio de Barkin et al. (2017) que asocia el nivel de AF de los padres con el de sus hijos. A su vez, los factores personales tienen la mayor influencia en la AF, mientras que los factores ambientales presentan la mayor influencia en el comportamiento sedentario (Schmutz et al. 2017)

Además de controlar datos dentro del contexto español, creo que es interesante complementarlos con datos de otros estudios en países hispanohablantes, como es el caso del siguiente.

Para analizar más de estos factores influyentes nos basamos en el artículo Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. (Vásquez et al., 2021). A pesar de que este estudio no está basado en el contexto español, centra la atención en factores muy relevantes y pueden ser perfectamente aplicables a la situación en España o la de cualquier lugar.

En primer lugar, se pone énfasis en 2 aspectos claves que pueden ser relevantes para la práctica de actividad física para los niños, la familia, y el centro escolar.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Evidentemente la familia tiene que ser uno de los factores a tener en cuenta, ya que los niños pasan la mayor parte de su tiempo en ese ambiente. La familia transmite una serie de costumbres, hábitos, valores, creencias que pueden ser clave para la toma de decisiones del niño en un futuro.

Por otro lado, la escuela es otro ambiente en el que el niño pasa gran parte de su tiempo y donde además conoce y se relaciona con sus compañeros, donde hace amistades, y además donde convive con otros adultos que también pueden ser un modelo para el niño. Los docentes no son solo los que imparten las materias, sino que también son un modelo para los alumnos, y pueden influir en gran medida en la motivación de los niños hacia ciertas áreas, como por ejemplo en el área del deporte y de la actividad física.

En el mismo artículo, se vuelve a dar importancia a los beneficios para la salud y la prevención de múltiples enfermedades y afecciones que consigue, pero además, se menciona algo que considero clave. La actividad física no necesariamente tiene que ser planificada, pueden ser actividades espontáneas que se presenten por ejemplo mediante el juego. Otras actividades tales como carreras, saltos y volteretas también son actividad física. Muchas veces entendemos el realizar actividad física de una forma muy estricta y planificada, como puede ser ir al gimnasio, practicar algún deporte... Sin embargo, la realidad es que salir a pasear con la familia también es actividad física, y en eso queremos poner el énfasis.

Además, el artículo nos indica otros beneficios que puede tener la actividad física más allá de la prevención de enfermedades, como puede ser: el mejoramiento de la relación con los padres, la disminución de la delincuencia y/o reincidencia, la disminución del consumo de alcohol y el aumento de la abstinencia, así como la reducción de alteraciones del comportamiento, el mejoramiento de la responsabilidad de los jóvenes y el incremento del desempeño académico y vocacional.

En cuanto a los posibles motivos que pueden llevar a un niño o niña a no realizar actividad física, el artículo nos ofrece distintas perspectivas y datos. En primer lugar, según la American Academy of Pediatrics (2016), algunas de las barreras existentes pueden ser: La falta de tiempo, el acceso a deportes de interés, la autopercepción del individuo para considerarse apto para practicar un deporte, la inseguridad que pueden presentar algunos lugares, la condición física de cada persona... . Por otro lado, Muñoz-Daw et al. (2016) reportan que el 35.1 % de las niñas y 22.5 % de los niños, de los cuales obtuvieron información, no realizaba actividad física, debido principalmente a la desmotivación (para las niñas) y la falta de tiempo (para los niños). Diversos autores (Granda et al., 2010; Martínez et al., 2010; Portela & López, 2017; Serra et al., 2010) encontraron que los motivos por los cuales los niños y las niñas no realizan actividad física son: las obligaciones escolares y del hogar, la falta de tiempo y la pereza o fatiga. Otros aspectos encontrados en la literatura resaltan factores que determinan que los niños y las niñas no realicen actividad física: la falta de apoyo social, la intimidación por parte de sus compañeros, el uso de artículos electrónicos

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

en la escuela, el poco acceso a lugares adecuados para hacer actividad física, no tener a disposición a otra persona con quien practicar, la inseguridad, miedo a lesionarse, entre otros aspectos (Álvarez, 2016; Serra, et al., 2010).

Respecto a los motivos por los cuales los padres de familia consideran que los niños no realizan actividad física, Fernández-Argüelles y Fernández-Río (2018) y Yamamoto -Kimura et al. (2013) resaltan que la falta de tiempo, la falta de interés por algún deporte, la falta de tiempo de los padres, la falta de recursos (monetarios y físicos), la distancia que hay entre el hogar y los espacios dedicados a este tipo de actividades (deportivos, albercas, etc.), así como el desconocimiento de los lugares a los cuales podrían llevar a sus hijos para ejercitarse, resultan ser razones primordiales por las cuales la población infantil no realiza actividad física, según la percepción de los padres.

Todos estos datos ofrecidos nos pueden servir como buenos supuestos, los cuales tendremos que contrastar con el estudio realizado en un contexto de colegio en España, en la ciudad de Huesca. Será interesante ver qué factores se podrían considerar universales, siendo iguales o similares en España o en Costa Rica, o cuáles varían según el contexto del lugar en el que estamos, donde pueden entrar aspectos como nivel socioeconómico, seguridad a nivel social... Varios de los datos que son llamativos y que resultan muy interesantes para el objetivo de este estudio son varios de los ofrecidos por los padres de familia preguntados anteriormente. Entre ellos está la falta de tiempo de los padres o el desconocimiento de lugares en el que se pueda practicar actividad física. Esto sugiere que en un contexto en el que encontramos el medio natural cerca, y en el que se informa correctamente a las familias y niños de las posibilidades de actividad física que tienen cerca, puede resultar en un aumento de la práctica de actividad física de los niños junto a sus familias.

En relación con esto, es interesante añadir una muestra realizada por los autores en la que preguntan a padres, madres y entrenadores por las dificultades que ellos presentan para fomentar la actividad física en niños y niñas. Podemos ver los resultados en la siguiente tabla del propio artículo:

**TABLA 2**  
*Dificultades para fomentar la actividad física en niños y niñas por informante*

	Informante		
	Madre	Padre	Entrenador
	%	%	%
Dificultades de tiempo y responsabilidades	59.3	60.7	8.0
Problemas económicos	10.1	6.1	7.4
Uso excesivo de dispositivos electrónicos	6.4	8.7	21.0
Factores del contexto	8.7	7.8	14.8
Falta de educación, hábitos, promoción e información	2.5	2.9	18.2
Desinterés, falta de motivación y flojera	8.1	7.5	8.0
Falta de adultos como modelos y promotores de conductas saludables	3.8	5.0	13.6
Factores asociados a salud/enfermedad	1.1	1.3	1.1
Aspectos relacionados con el ámbito educativo	-	-	8.0

Como se puede observar, predomina y con diferencia factores relacionados con falta de tiempo debido a responsabilidades, trabajo... En menor porcentaje, otros de los factores más influyentes son problemas económicos, factores del contexto y desinterés o falta de motivación. Todos estos factores, además de otros, estarían impidiendo o dificultando la implicación de padres y madres en la realización de actividad física de sus hijos e hijas.

Como hemos visto hasta ahora, el problema de la inactividad física general y más concretamente en niños y jóvenes es real, hasta tal punto de resultar preocupante. Además, tenemos una serie de factores que pueden estar impidiendo a los niños y niñas realizar esta actividad física, sumada a factores que hacen que los padres y madres tampoco se estén implicando lo necesario para cambiar esto.

La figura de la familia comienza a tomar protagonismo, y se sugiere que una intervención y un apoyo positivo familiar puede ser uno de los impulsos necesarios para mejorar la cantidad de actividad física por parte de los niños.

Cuando hablamos de realizar actividad física, hablamos de una decisión que es tomada por una persona. Como hemos ido comentando, esta decisión puede estar influenciada por diversos factores, pero la decisión final de realizarla o no es tomada por un individuo. Esta decisión puede pasar por diversas fases desde que uno se lo plantea hasta que la acción es realizada.

Precisamente de esto nos habla un capítulo del libro *Pedagogia / Educação Social - Teorias & Práticas. Espaços de investigação, formação e ação* (Delgado et al., 2014). El capítulo en cuestión es La familia en el modelo transteórico para la adquisición y consolidación de la actividad física saludable. Nos comenta las fases por las que una persona pasa al plantearse realizar actividad física, y aunque está más centrado en alumnos de ESO y Bachillerato, es interesante conocer la estadística, ya que estas edades son las que llegan inmediatamente después de la infancia, por lo que las experiencias previas en ella pueden ser clave para los hábitos de vida de la persona en cuestión en el futuro.

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

5 fases por las que una persona pasa a la hora de plantearse realizar actividad física:

- **Precontemplación:** La persona no tiene ninguna intención de adoptar un hábito físico bien porque desconoce las consecuencias negativas de su conducta sedentaria, bien porque conoce los riesgos no saludables que entraña su vida inactiva pero se resiste a realizar cambios en su conducta, o bien porque ha intentado ejercitarse en varias ocasiones pero no ha sido capaz y está desmotivado.
- **Contemplación:** Es consciente de la existencia de un hábito sedentario y se muestra dispuesto a realizar cambios en un futuro lejano. El individuo se ve balanceado entre pros y contras
- **Preparación:** Se piensa seriamente realizar alguna actividad física en un futuro muy próximo
- **Acción:** Trabajando activamente en la incorporación de una práctica física en su vida diaria. Ha comenzado a practicar actividad física con frecuencia. Alto riesgo de abandono
- **Mantenimiento:** Cuando lleva más de 6 meses realizando actividad física de manera continuada y con una frecuencia.

Tabla 1. Etapa de Precontemplación

POBLACIÓN	INACTIVOS
ESO	40.74%
CF	31.93%
Bachillerato	26.27%
Universitarios	29.08%

Tabla 5. Etapa de Mantenimiento

POBLACIÓN	TOTAL
ESO	73.5%
CF	59.5%
Bachillerato	62.8%
Universitarios	38.1%

En cuanto a la etapa de precontemplación (tabla1), se observa que el 40.74% de los estudiantes de ESO inactivos no tiene ninguna intención de incorporar la actividad física a su vida diaria. Finalmente, los datos revelan que a medida que se avanza en edad, se reduce considerablemente la proporción de personas que tienen consolidado un hábito físico en su tiempo libre (tabla 5).

Esta investigación apunta la necesidad de que, a la hora de promocionar la actividad física, la amplia oferta ya existente en actividades, instalaciones, equipamientos y horarios, se vea acompañada de programas innovadores dirigidos específicamente a la población sedentaria que atiendan, de manera separada, a las características de quienes ni se plantean incorporar la actividad física a sus vidas (etapa de precontemplación), a las particularidades de quienes son conscientes de que deberían dejar de ser inactivos pero no se lo plantean a corto plazo (etapa de contemplación), así como a las casuísticas de aquellos que desean comenzar a realizar actividad física en el futuro próximo (etapa de preparación). Asimismo, estos programas han de implicar a las familias, fundamentalmente en las edades de la adolescencia, ya que el

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

modo de ser personal se ve influenciado por el contexto familiar, debido a que la familia es para el individuo su principal núcleo de convivencia y de actuación, donde irá moldeando su construcción como persona a partir de las relaciones que allí establezca.

Como podemos ver la importancia de la implicación de la familia vuelve a estar presente. Relacionado con esto y llevándolo a una práctica real, otro capítulo del mismo libro nos comenta una iniciativa que fue llevada a cabo en España. El capítulo en cuestión es: Paseos saludables en familia. Una experiencia conciliadora para los tiempos de ocio. Este capítulo nos comenta como se puede aprovechar el tiempo de ocio para realizar actividad física de forma saludable acompañado de la familia.

Ponce de León (1998) ya detalla cómo la forma de ser de la persona influye en el modo de vivenciar el ocio y el tiempo libre, haciendo que éstos tomen perspectivas diferentes. Asimismo, este modo de ser personal se ve influenciado por el contexto familiar, debido a que la familia es para el niño su primer núcleo de convivencia y de actuación, donde irá moldeando su construcción como persona a partir de las relaciones que allí establezca.

La conciliación del tiempo libre familiar se constituye, hoy en día, en un aspecto muy complejo, debido a la dificultad para sintonizar tiempos laborales y familiares, lo que condiciona la calidad del tiempo compartido, propiciando una presión que genera elevadas cotas de malestar

Con el fin de optimizar la dimensión saludable del desarrollo humano, se considera primordial respetar la necesidad de movimiento de la infancia, ya que durante estos años es cuando se empiezan a consolidar hábitos de actividad física. No solo por ello sino, además, porque una vez adquirido ese hábito la propia práctica sirve de estímulo para continuar en ella durante todas las etapas sucesivas de crecimiento

El inicio de la práctica de actividad física en edades tempranas tiene como consecuencia que en la adolescencia y edad adulta se siga practicando algún tipo de actividad física (Palou et al., 2005; Ponce de León et al., 2009; Sanz, 2005), pues “cuanto antes se comience a hacer ejercicio físico de tiempo libre, mayores son las posibilidades de continuar físicamente activos” (Sanz & Ponce de León, 2006, p. 83).

La realidad social, según datos de la Encuesta Nacional de Salud de España (2006), evidencia cómo el 19.7% de niños menores de 15 años no realizan actividad física.

“Paseos Saludables”, programa desarrollado por la Consejería de Salud y Servicios Sociales del Gobierno de La Rioja. Tiene como fin promocionar el ejercicio físico no competitivo, en el entorno natural, en toda la población riojana para lograr una mejora en el estado de su salud y bienestar gracias a actividades en las que puedan participar personas de distinto sexo, edad y condición física.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Todos los paseos se iniciarán a las 10 h. con diferentes salidas en cada ocasión, con el objetivo de que los participantes conozcan el pueblo y su entorno próximo; además, todos los recorridos son circulares para la facilidad de los participante. Las rutas no son largas, ya que están destinadas a niños de Educación Infantil, por lo que comprenden un trayecto aproximado de 4 kilómetros. Durante las tres rutas se realizarán juegos, con el objetivo de motivar a los niños para que continúen realizando actividad física, y se culminará con el sorteo, entre otros obsequios, de un skate ecológico cuya máxima es el respeto al medio ambiente, entre todos los participantes que realicen las tres rutas:

**CONSEJOS**

- Reducir el consumo de alimentos que contengan sal, azúcar, grasas saturadas (bollería industrial, embutidos, carnes grasas, bebidas azucaradas, chucherías).
- Limitar las actividades de ocio sedentario: televisión, videojuegos y ordenador.
- Aumentar el consumo de frutas, verduras, hortalizas y legumbres.
- Realizar ejercicios de fuerza, equilibrio y flexibilidad: deportes de equipo, balés, gimnasia...
- Desayunar lácteos, cereales y fruta.
- Practicar actividad física moderada: caminar todos los días al menos 30 min.
- Beber entre un litro y medio y dos litros de agua diarios.

**ESTILO DE VIDA SALUDABLE**

**CONSEJOS**

- Acude 10-15 minutos antes del comienzo.
- Haz un desayuno completo (cereales, lácteos y fruta).
- Bebe agua antes, durante y al final del paseo.
- Usa ropa adecuada que favorezca la transpiración, así como calzado cómodo y con sujeción.
- Date crema solar antes de salir de casa y no olvides la gorra o visera.
- Respeta las indicaciones de la organización.
- Camina por la izquierda y en columna en zonas donde exista tráfico rodado.

**ACTIVIDAD FÍSICA INFANTIL**

- Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados...
- Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad.
- Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal.
- Contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético.
- Ayuda a frenar sus impulsos excesivos.
- Mejora su salud, ánimo y rendimiento escolar.
- Amplia sus mecanismos de relación social.

**ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA**

- La familia influye positivamente en la configuración de hábitos en los primeros años de vida de sus hijos.
- Es necesario que se incentive la actividad física desde edades tempranas, para ir convirtiéndolo en un hábito.







**PASEOS SALUDABLES EN FAMILIA**

**PON ACTIVIDAD FÍSICA EN TU VIDA. VEN Y DISFRUTA EN FAMILIA**

**NAVARRETE**  
**15, 21 Y 29 DE JUNIO**

Rioja Salud | UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

RUTA 1: ENTRE VIÑEDOS	RUTA 2: CAMINO DE SANTIAGO	RUTA 3: EMBALSE DE VALBORNEDO
Durante el recorrido se realizará un juego que tiene como objetivo conocer el aspecto de las viñas en las diferentes estaciones del año.	Durante el recorrido se llevará a cabo un juego de investigación: "El buen caminante".	Durante el recorrido se llevará a cabo un juego de investigación para conocer la fauna del entorno.
		
<b>Día:</b> domingo 15 de junio. <b>Hora:</b> 10:00 <b>Salida:</b> Camino la Mora (Skate park) <b>Distancia:</b> 3,7 km. <b>Recorrido:</b> Camino la Mora (frente al Skate park), Calle Najerilla, Calle Crta. Logroño, Camino de los Huertos, Pasada de Fuenmayor, Camino de la Mora, Skate park.	<b>Día:</b> sábado 21 de junio. <b>Hora:</b> 10:00. <b>Salida:</b> Plaza Mayor (Iglesia) <b>Distancia:</b> 3,9 km. <b>Recorrido:</b> Plaza Mayor, Calle Mayor Baja, Calle La Cruz, Camino de Fuenmayor, Pasada del Vadillo, Ruinas de San Juan de Acre, Pasada de la Orden, Calle La Cruz, Calle Mayor Baja, Plaza Mayor.	<b>Día:</b> domingo 29 de junio. <b>Hora:</b> 10:00 <b>Salida:</b> Plaza del Coso. <b>Distancia:</b> 4,2 km. <b>Recorrido:</b> Plaza del Coso, Calle Abadía, Calle San Roque, Crta. de Burgos, Camino Pantano hasta llegar al embalse. Se regresará por otra variante del Camino Pantano, Calle Las Cruces, Crta. Entrena, Plaza del Coso.
		

Actividades como esta, las cuales se realizan en el medio natural, pueden ser un recurso muy útil y potente para promocionar la actividad física en los niños junto a sus familias. Estando en un contexto idóneo para este tipo de actividades, donde encontramos el medio natural al alcance de la mano, sería un error no aprovecharlo.

Este tipo de programas, existen también en nuestra comunidad autónoma, Aragón. Podemos encontrar un documento publicado por la web oficial del Gobierno de Aragón, siendo además bastante reciente, del año 2023. Esta guía es una versión adaptada y reducida de MSCBS-FEMIP, llamada Hacia rutas saludables: Guía para el diseño de un plan de rutas saludables. (Madrid 2018); recogida por el sistema de asesoramiento y recursos en educación para la salud en la Subdirección Provincial de Salud Pública de Zaragoza.

Los "Paseos saludables" son una propuesta basada en promover una actividad física regular, moderada y accesible que facilita el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física y favorece también la relación entre las personas promoviendo otros aspectos de salud emocional. Los paseos, generalmente, tienen una duración de 30 minutos a 1 hora y pueden ser promovidos por una entidad local, una asociación o un centro de salud. Con estos paseos, además de promover la actividad física se pueden trabajar otros aspectos como el bienestar emocional y el fomento de las redes de apoyo.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

En el diseño de la ruta, se proponen recorridos circulares, con rutas de distintos niveles de exigencia, y rutas en trayectos habituales que realiza la población en cuestión. Además se proponen actividades colectivas de dinamización durante la ruta. Estos paseos saludables están enfocados sobre todo a población que se encuentre en ejes de desigualdad. Van dirigidos a rangos de edad tanto mayores de 65 como menores de 15, a personas de bajo nivel socioeconómico, mujeres u hombres según el contexto, o personas con aislamiento geográfico, urbanístico o social. En definitiva, van dirigidos sobre todo a ciudadanos que debido a sus condiciones sociales, económicas o de otro motivo, pueden estar en niveles de actividad física reducida, animándolos a participar en estas iniciativas para una mejora de su situación. Como podemos ver, estas iniciativas están presentes en varias partes de España, y pueden ser una opción óptima para la promoción de la actividad física y su puesta en práctica.

Las actividades físicas, además de tener unos beneficios para la salud, tienen sin duda un gran potencial educativo, y el artículo Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de cooperación simple, (Caballero, 2012) nos explica alguna de sus ventajas, tratándolas a continuación.

El potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural se revela a partir del análisis del espacio donde se desarrollan (la naturaleza) y de las propias actividades físicas que pueden realizarse en él. Del análisis de los planteamientos realizados por múltiples autores (Olivera, 1995; Ascaso, Casterad, Generelo, Guillén, Lapetra y Tires, 1996; Miguel, 2001; Parra, 2001; Ruiz Omeñaca, 2004; Gilbertson, Bates, McLaughlin, y Ewert, 2006; Prouty y cols., 2007; Gómez Encinas, 2008; Santos y Martínez, 2008, 2011) se pueden deducir las principales características que confieren a las AFMN un componente educativo, tal como se expone a continuación y se esquematiza en la Figura 1.

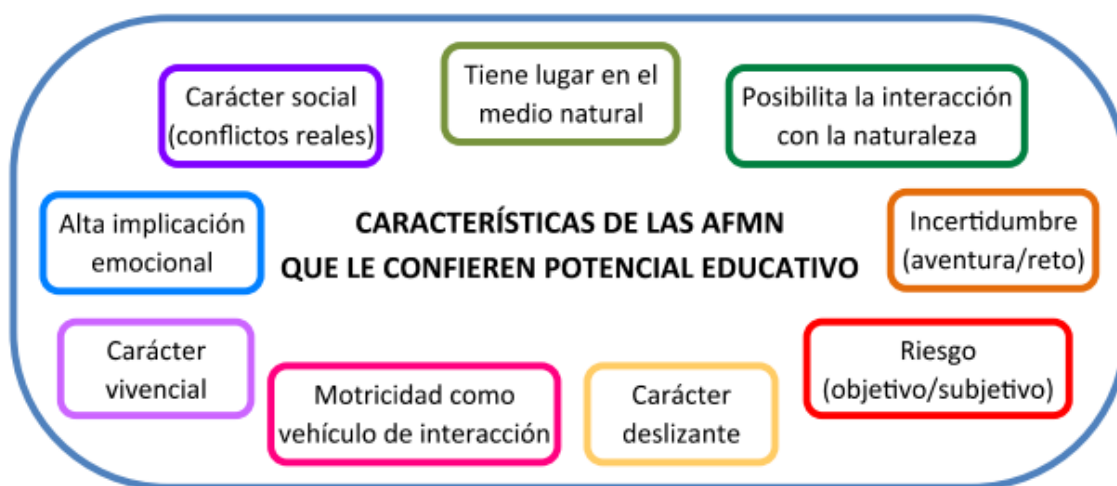


Figura 1. Características de las AFMN que le confieren un potencial educativo.

A destacar entre todas estas características, podemos mencionar la alta implicación emocional, debido a que se producen intensas sensaciones y emociones, derivadas de la participación activa y la implicación global (a nivel cognitivo, físico, social y emocional). Se

presentan situaciones que requieren aprender a gestionar las emociones. Además, es muy relevante también el carácter social, ya que propician una gran interacción social (carácter social) que conlleva la aparición de conflictos reales; desde un enfoque educativo se presentan como una oportunidad para el desarrollo personal y un elemento dinamizador de las relaciones humanas, que permite hacerlas más ricas y versátiles.

### **3. Objetivos**

A continuación, tras habernos adentrado dentro del contexto del tema a tratar, haber obtenido información relativa al tópico, y haber hablado de alguna de las casuísticas que se manejaban, podemos decir que la problemática de la inactividad es real, específicamente en niños y jóvenes. Tenemos una serie de factores que pueden estar provocando estos altos niveles de inactividad, y tenemos una pobre implicación por parte de las familias en muchos casos.

Una vez conocida esta información, es el momento de tratar el objetivo que se persigue con este estudio. Ante la patente inactividad física, y habiendo comprobado que esta tiene unas consecuencias negativas para nuestra salud a lo largo de nuestra vida, surge una necesidad de actuar y hacer algo al respecto.

Hemos visto diferentes contextos reales, algunos en diferentes partes de España, y otros en otros países hispanohablantes. En el caso de este estudio nos vamos a situar en la ciudad de Huesca, en España. Concretamente, la toma de datos se va a realizar en un colegio público de la ciudad, el CEIP El Alcoraz. Los objetivos que se persiguen son varios. En primer lugar y cómo objetivo general, será comprobar si en este contexto la inactividad física está patente o no, y si se cumplen normas comunes a otros estudios que hemos visto, como por ejemplo una mayor inactividad física en chicas que en chicos.

De forma más específica, otros objetivos van a estar relacionados con la actividad física relacionada en el medio natural, y la actividad física realizada junto a padres/madres u otros familiares. Además de conocer el nivel de actividad física realizada, queremos conocer con qué frecuencia los niños y niñas realizan actividades de este tipo en el medio natural, aprovechando el contexto en el que nos encontramos, donde tenemos opciones variadas para salir al medio natural a pasear, correr, ir en bicicleta...

Además, también se le va a dar importancia a cuánta de esta actividad física se realiza con padres y madres, y cuál es la implicación de estos en la promoción de la actividad física de sus hijos. De esta forma se querrá saber también si está relacionado el nivel de actividad física de un niño con el de sus padres. Con esto queremos comprobar que los padres y madres, y la familia en general, puede ser un factor clave para la realización de actividad física y los hábitos saludables de los niños.

#### **4. Marco Curricular**

Antes de comenzar con la investigación y profundizar en ella, será pertinente situarnos dentro del marco curricular, y contextualizar donde nos encontramos. Un proyecto para promocionar la actividad física en un colegio debe ser un proyecto transversal, y todos los agentes educativos tienen que estar implicados, incluyendo a los docentes y las familias. Sin embargo, de forma específica nos situaremos dentro del área de educación física.

Dentro del currículo vamos a desglosar diferentes elementos, los cuales están relacionados con nuestra área de estudio e intervención. Vamos a introducirnos en el currículo de Aragón, y para eso vamos a basarnos en Currículo educación física para Educación Primaria en la comunidad autónoma de Aragón, ideas clave para el desarrollo del currículo de E.F. para Educación Primaria (Julian y Aibar, 2022).

El currículo divide 3 dimensiones. En primer lugar, la dimensión 1, la pedagogía de las conductas motrices. Esta dimensión viene relacionada con los dominios de acción motriz y el Bloque A, la resolución de problemas motrices. La actividad física abarca todas las diferentes acciones motrices, pero ya que el medio natural va a ser uno de los pilares fundamentales, estaríamos situados concretamente en las acciones motrices en el medio natural, 1.5. Dentro de estas acciones encontramos diferentes actividades que se pueden realizar en el medio natural, como senderismo, BTT, orientación, trepa...

La dimensión 2, la pedagogía a través/desde las conductas motrices, incluye 3 bloques. En este caso nos vamos a centrar en el Bloque D, que corresponde a la interacción eficiente y sostenible con el entorno. Debido a que nuestro estudio va a darle mucha importancia al medio natural como un medio de realización de actividad física, este Bloque D cobrará mucha importancia. Vinculada al Bloque D, aparece la competencia específica 4 el cual se describe cómo: Valorar diferentes espacios naturales y urbanos como contextos de práctica motriz, interactuando en ellos y comprendiendo la importancia de su conservación desde un enfoque sostenible, adoptando medidas de responsabilidad individual durante la práctica de juegos, actividades físico deportivas y artístico-expresivas, para realizar una práctica eficiente y respetuosa con el entorno y participar en su cuidado y mejora. Lo que nos dice esta competencia es una oportunidad para aprovechar toda actividad realizada en el medio natural y adquirir otros aprendizajes relacionados con el respeto al medio y su conservación.

Por último, la dimensión 3, los aprendizajes transversales. Esta dimensión está relacionada con las identidades activas a través de la construcción de una vida saludable. Nos vamos a centrar sobre todo en el bloque F, vida activa y saludable. Vinculada al Bloque F encontramos la competencia específica 5, que nos dice: Desarrollar un estilo de vida activo y saludable a través de un proceso de construcción social compartido, practicando regularmente actividades físico-deportivas y artístico expresivas, que le capacite a tomar decisiones saludables (físicas,

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

emocionales y sociales), para él o para ella y para su entorno social que contribuyan a su bienestar. Este otro bloque también se presenta como imprescindible y relevante, cuando precisamente estamos hablando de promocionar la actividad física, siendo el mejorar los hábitos saludables uno de sus fines.

Además de especificar con qué aspectos del currículo relacionamos este estudio, es interesante vincularlo con un modelo pedagógico con el cual puede estar vinculado, como es el modelo pedagógico de educación física relacionado con la salud. Para conocer en primer lugar, de que trata este modelo pedagógico, nos basamos en el artículo Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. (Fernandez-Rio et al., 2018). En este mismo libro, nos dice lo siguiente. Este modelo otorga un plus de importancia a la motivación intrínseca hacia la práctica de actividad física y la autogestión de la misma. Podría decirse que va un paso más allá de la sola realización, ya que entiende la salud en su dimensión más global, dando especial relevancia al ámbito social y afectivo. Las propuestas que el docente plantee en clase han de girar en torno a las necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación, sin dejar de lado la novedad, factor estrechamente asociado. Se busca el efecto trampolín de la EF hacia la mayor práctica de actividad física en su día a día, siendo el binomio aula-fuera de aula realmente importante.

La manera en la que este modelo enfoca la EF y la práctica de actividad física es idónea teniendo en cuenta que da mucha importancia a factores que pueden estar afectando a la práctica de la actividad física, y que poniendo el foco en estos, puede ser clave para mejorar las cifras de actividad física realizada, que en algunos casos es ciertamente preocupante como hemos visto.

Algunos de los aspectos clave de este modelo son a) Realizar proyectos de centro en los que la actividad física esté implícita, b) Trabajar interdisciplinariamente con otras áreas, c) Trabajar contenidos alternativos, d) Implicación de las familias y otros miembros de la comunidad educativa y e) Permitir ver la evolución.

De estos aspectos, vamos a centrarnos sobre todo en los proyectos de centro y en la implicación de la familia, los cuáles toman gran importancia en este estudio. Estos aspectos se comentan más a fondo en el artículo Centros educativos promotores de actividad física: estrategias basadas en la evidencia científica. (Grao-Cruces et al., 2023).

Dentro de los proyectos de centro, uno de los más destacables son los desplazamientos activos al colegio. El desplazamiento activo en general y en particular el realizado al y desde el centro educativo son comportamientos en los que niños y adolescentes realizan un trayecto principalmente andando, en bicicleta o similares (monopatín, patines, patinetes no eléctricos, etc.) en lugar de utilizar transportes mecánicos o motorizados como el coche, la motocicleta, el autobús, el metro, el tren, u otros (Chillón et al., 2014). El desplazamiento al centro educativo de jóvenes entre 5 y 16 años es una conducta que se realiza obligatoriamente y de manera rutinaria un mínimo de dos veces al día, en los trayectos de ida y vuelta, durante los

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

cinco días de la semana. Así, desplazarse activamente al centro escolar podría ayudar a garantizar los niveles recomendados de AF diaria que se promueven desde la Organización Mundial de la Salud (Bull et al., 2020) y que conlleva 45

beneficios para la salud de la población en edad escolar, además de otros beneficios derivados de reducir el uso de transportes motorizados y la contaminación.

El desplazamiento activo, especialmente en el trayecto de casa a la escuela, debe ser promovido desde el centro educativo como un comportamiento transversal a desarrollar por el profesorado del centro. Este ámbito de intervención se puede y debe abordar desde cualquier materia del currículo, si bien, su trabajo es obligatorio en la materia de EF al recogerse explícitamente en el currículo de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria (Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria).

En cuanto a la importancia del contexto familiar, que se hace evidente, este mismo artículo nos dice lo siguiente. Los centros educativos pueden influir en la AF que niños y adolescentes realizan fuera de la jornada escolar, pero no pueden controlarla. La colaboración de las familias con los centros educativos en el desarrollo de programas de AF (p. ej., desplazamiento activo) resulta fundamental para el éxito de estos. De hecho, las familias tienen una responsabilidad fundamental en la cantidad y calidad de la AF que los jóvenes realizan antes y después de la jornada escolar. Niños y adolescentes suelen estar mucho tiempo bajo el cuidado de sus familias/tutores, por lo que las iniciativas basadas en el apoyo familiar son positivas para promover comportamientos de promoción de la AF. De esta manera, la influencia de la familia sobre la realización de AF y la reducción del tiempo de pantalla, entre otros comportamientos de salud, ha sido ampliamente estudiada (Rhodes et al., 2020)

Además, algunas de las estrategias que se citan en dicho documento para la promoción de la actividad física por parte de las familias que se mencionan son predicar con el ejemplo, practicar junto a sus hijos un deporte determinado, apoyar la práctica de AF de sus hijos, dotándolos de material deportivo o costeando los gastos derivados de ella, favorecer la autonomía de sus hijos para que escojan la AF que deseen o restringir comportamientos poco saludables, entre otras.

Sin embargo, también se pone sobre el papel las dificultades que pueden surgir. Aunque las familias/tutores tienen responsabilidades, obligaciones y autoridad en todos los ámbitos del menor, incidiendo de manera importante en el contexto de la AF (Sánchez-Mi-guel et al. 2013), hay que tener en cuenta que la influencia de la familia sobre el comportamiento de los hijos es compleja, ya que la familia como unidad en sí misma es un sistema con múltiples interacciones con cambios constantes y asunción de roles diferentes en diversos momentos temporales.

Entre las principales barreras percibidas por los padres para que sus hijos realicen AF se encuentran: falta de conocimiento, falta de tiempo y cómo poder gestionarlo, ausencia de motivación hacia la práctica de AF, edad y cambios producidos en la adolescencia

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

(fundamentalmente en chicas), uso excesivo e incorrecto del tiempo de pantalla y falta de recursos económicos.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las políticas de promoción de hábitos activos deben hacer hincapié en el fomento de la AF en el contexto familiar y en reducir las barreras percibidas por las familias para lograr tal objetivo.

Como hemos podido ver, el modelo pedagógico de la educación física relacionado con la salud aborda temas y conceptos relevantes a la hora de hablar de promoción de la actividad física, optando por propuestas interdisciplinares, y que incluyen a otros agentes educativos como son las familias. Por lo tanto, podría ser un modelo para tomar como referencia en cualquier escuela o contexto que se quiera potenciar la práctica de la actividad física.

Por último, dentro del marco curricular, es necesario hablar también de los centros promotores de la salud, más aun considerando que el centro en el que vamos a tomar datos para este estudio, forma parte de este programa.

La Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud está impulsada desde el Gobierno de Aragón. Desde su portal web tiene una serie de objetivos, entre los cuales están reconocer a los centros educativos que dentro de sus señas de identidad toman una opción por trabajar por la salud y el bienestar del alumnado y de la comunidad escolar, promover una educación para la salud orientada hacia el desarrollo de habilidades para la vida, que potencia los factores de protección y la capacitación del alumnado o ayudar a institucionalizar y consolidar las actuaciones de buena práctica que desarrolla el profesorado de promoción de la salud en los centros educativos.

Todos los centros sostenidos con fondos públicos de la comunidad de Aragón pueden participar solicitando una acreditación de Escuela Promotora de la Salud. Desde esta red, se realizan seminarios y jornadas en los que se desarrollan múltiples temas a aplicar en los centros relacionados con la promoción de la salud. Algunos tópicos de los que se manejan son la acción climática y salud en la escuela, conectando salud y emociones, salud digital... Como se pueden ver, tratan la salud desde múltiples prismas, pero centrándose en el estudio que se está realizando, también se trabajan temas relacionados de manera más específica con la actividad física, como por ejemplo la jornada en la que se trataron las escuelas promotoras nos movemos: Promoción de la actividad física y salud.

Programas de este tipo, promocionados por los propios gobiernos regionales, pueden ser otra gran oportunidad para implicar a los centros educativos en proyectos dirigidos a promocionar y mejorar los niveles de una actividad física saludable en los más jóvenes.

## **5. Metodología**

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Este estudio se ha diseñado como una investigación en la que se combinan metodologías cuantitativas y cualitativas para evaluar y promover la actividad física en niños de edad escolar. La investigación se estructura en dos fases principales: la recogida de datos mediante encuestas y una intervención educativa en forma de charla.

Los participantes van a ser alumnos del colegio Alcoraz de la ciudad de Huesca. Concretamente serán los alumnos de 6º de Primaria, por lo que aproximadamente se calcula que obtendremos unas 50 respuestas. Para situarse, se va a hablar del contexto en el que se encuentra el estudio, ya que es un factor importante para tener en cuenta a la hora de analizar los resultados.

En primer lugar, es importante saber que se encuentra en la ciudad de Huesca. Huesca es una ciudad que se encuentra en el norte de Aragón. La provincia de Huesca es una provincia repleta de posibilidades para salir al medio natural, considerando que cuenta con los Pirineos, teniéndolos a menos de una hora de la ciudad de Huesca. Además, en el entorno más próximo de Huesca, al ser una ciudad pequeña, existen también muchas posibilidades para salir al campo, muchas zonas verdes, y pueblos rurales cerca de la zona. Todas estas características podrían favorecer que la población optara por la realización de actividades en la naturaleza.

Especificando el colegio en el que se realiza el estudio, El Alcoraz, se puede indagar un poco en sus características. Es un centro público de Educación Infantil y Educación Primaria y se encuentra en el barrio de la Encarnación. El centro se divide en dos edificaciones anexas, una dedicada a Educación Infantil y otra a Educación Primaria. Además cuenta con un pabellón propio del centro, el cual es compartido con otros clubes deportivos, los cuales también lo utilizan en horario extraescolar para sus actividades. Cuenta con un patio de recreo con pistas de baloncesto y fútbol y un espacio verde en el que disponen de un huerto escolar. Una característica de este centro es que muchos de los alumnos provienen de pueblos alrededor de Huesca, ya que al no tener escuelas en sus localidades, son transportados hasta este centro. Además, como se menciona anteriormente, este centro está dentro del programa de centros promotores de la salud, lo cual implica una serie de implicaciones relacionadas con la salud y la actividad física. Entre estas, podemos encontrar la creación de un huerto escolar y sobre todo, relacionado con la actividad física, múltiples actividades realizadas en el centro y fuera de él, en colaboración con algunas entidades externas. Relacionándolo con las unidades realizadas en educación física, el centro realiza carreras benéficas para UNICEF, colabora en la Marcha Aspace realizada por las afueras de la ciudad, realiza excursiones en bici a la ermita de Loreto, realizan múltiples actividades en el Cerro de San Jorge, situado cerca del centro, además de otras actividades en instalaciones de la ciudad como la piscina o polideportivos.

Una vez conocido el contexto, se diferencian 2 fases de este estudio. En la primera fase, se realizan unas encuestas a los alumnos de 6º de Primaria del centro, en la que se incluirán preguntas relativas a la realización de actividad física, el tipo de actividad que realizan, si lo realizan con sus padres y si lo realizan en el medio natural. Se analizarán los datos

resultantes, de manera que se pueden comparar con los datos extraídos de otras fuentes y sacar algunas conclusiones.

En la segunda fase, se diseñará una charla en la que el objetivo principal es dar a los alumnos opciones en el medio natural o actividades organizadas cerca de la ciudad para que puedan salir a realizar actividad física con sus padres. Se tendrán en cuenta los lugares que los alumnos incluyen en las encuestas, para tener una variedad de lugares a la que pueden acudir a realizar actividades de diferentes tipos, ya sea para andar, para correr, para ir en bicicleta... Es importante recordar que cualquier tipo de actividad física es válida, y que no solo la realización de deportes es actividad física, si no que salir a dar un paseo en la naturaleza es una opción muy saludable y apta para cualquier persona, sin importar su nivel habitual de actividad física.

## **6. Desarrollo**

En primer lugar, para la realización de las encuestas, se ha creado el formulario a través de la herramienta de Google Formularios. La idea de esta encuesta era conocer varios datos relevantes para este estudio. Entre ellos, el sexo de los encuestados, la realización de actividad física semanal y el tipo de actividad física realizada, los motivos de su realización o no realización de actividad física, además de conocer si realizaban actividad física en el medio natural y conocían algún lugar cercano de la ciudad de Huesca, y por último si realizan actividad física con sus padres/familiares.

El formulario final está formado por diez preguntas, contando con las preguntas mencionadas anteriormente. Con estas preguntas se busca encontrar o no ciertas relaciones entre factores como el sexo y el nivel de actividad física, el nivel de actividad física comparado con el realizado por sus padres...

La idea principal era que los alumnos realizaran las encuestas directamente a través de los formularios de Google. Se comentó con los respectivos tutores de las dos clases de sexto de primaria con las que se iba a realizar el estudio, y ante la imposibilidad de que lo pudieran realizar con dispositivos digitales en el aula, se les envió el enlace por correo a los alumnos. Sin embargo, esto resultó en una escasa muestra, la cual no podía reflejar unos datos fiables ni suficientes para analizar los resultados. Finalmente, se imprimieron los cuestionarios y se llevaron al colegio para que así lo realizaran la mayor cantidad de alumnos posibles. El número total de respuestas fue 44, debido a que algún alumno no estaba cuando fue realizado.

Por otra parte, para el coloquio que se impartió, se preparó previamente una presentación en formato power point, la cual se puede encontrar en el anexo 1, en la que se incluyen los siguientes aspectos.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Este coloquio va a tener un carácter informativo, y una de sus funciones va a ser hablar al alumnado de sexto de primaria de este centro sobre lugares en el medio natural cerca de la ciudad donde pueden ir a realizar actividad física, enfocándose principalmente a que lo puedan realizar con sus padres u otros miembros de su familia. En primer lugar se hablan de algunos lugares que están cercanos a la ciudad de Huesca, y a los que se puede ir tanto andando como en bicicleta. Algunos de estos lugares que se incluyen en el coloquio son lugares que habían aparecido en las encuestas realizadas, además de haberse añadido otros. Junto a una imagen de cada lugar se añade el tiempo de recorrido tanto andando como en bicicleta hasta el lugar. Los lugares que se mencionan son las Fuentes de Marcelo, la Ermita de Loreto y la de Salas o el castillo de Monte Aragón.

También se habla de otros lugares los cuales están dentro de la provincia de Huesca, aunque a una distancia mayor, por los cuáles los alumnos pueden optar para ir con la familia a realizar rutas de senderismo u otro tipo de actividades. Se aprovecha la gran riqueza natural con la que cuenta nuestra provincia para animar a los alumnos a que visiten estos lugares y aprovechen para pasar un rato agradable con sus familias. Se mencionan algunos lugares más cercanos como Arguis o los Mallos de Riglos, y algunos otros en los Pirineos, no a más de 1 hora en coche como Ordesa y Monte Perdido.

Por último, se aprovechan las fechas en las que se realiza el coloquio para animar a los niños y niñas a apuntarse con sus familias a un evento que se va a realizar en las fechas próximas. Como se ha mencionado anteriormente, hay diversas iniciativas tanto en diferentes lugares de España como en la comunidad de Aragón que animan a personas de diferentes edades a realizar paseos por la ciudad o por la naturaleza. En este caso es la Marcha Aspace, la cual además de promover una marcha senderista por los alrededores de Huesca, tiene unos fines benéficos. La mayoría de alumnos además probablemente ya conozcan la iniciativa, ya que unas semanas antes se realiza una mini Marcha Aspace, impulsada por muchos de los centros escolares de la ciudad, en la que se realiza un pequeño paseo por la ciudad y se anima a los niños que se apunten a la Marcha Aspace.

Aspace es una organización la cual trabaja principalmente con personas con parálisis cerebral, y esta marcha, la cual se lleva celebrando doce años, tiene un fin benéfico ya que todo lo que se recauda se dedica a mejorar los servicios e instalaciones para mejorar la calidad de vida de las personas con las cuál trabaja. En esta Marcha se apuntan personas de muchos rangos de edad diferentes, y es una oportunidad idónea para impulsar la realización de actividad física a los niños y niñas y sus familias.

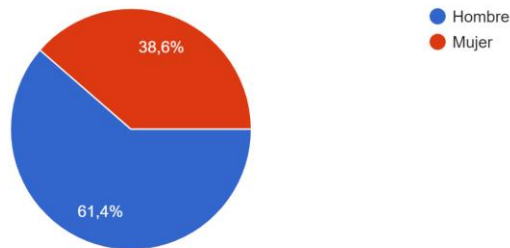
## **7. Resultados**

Una vez obtenidos los resultados del cuestionario, se van a analizar, comparar con otras fuentes que se han manejado, y comprobar si efectivamente existen ciertas relaciones como el nivel de actividad física con el sexo o con los antecedentes de actividad física de los padres. Además, también habrá que tener en cuenta el contexto en el que se encuentran los alumnos, y si este tiene una influencia en los resultados.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

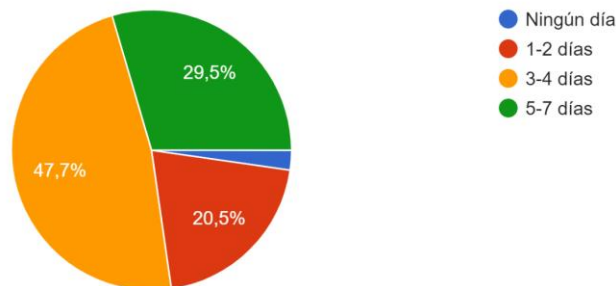
Para esta encuesta, han participado 44 alumnos de sexto de primaria del colegio Alcoraz, por lo que son alumnos de 11 a 13 años de edad. De estos encuestados, 27 son hombres, representando el 61,4%, y 17 son mujeres, representando el 38,6%. Esta diferencia se debe a que en estas dos clases de sexto de primaria hay más hombres que mujeres.

Selecciona tu sexo  
44 respuestas



Tras conocer el número de hombres y mujeres participantes, se pasa a conocer la cantidad de actividad física realizada a la semana por los encuestados.

¿Cuántas veces realizas algún tipo de actividad física a la semana?  
44 respuestas



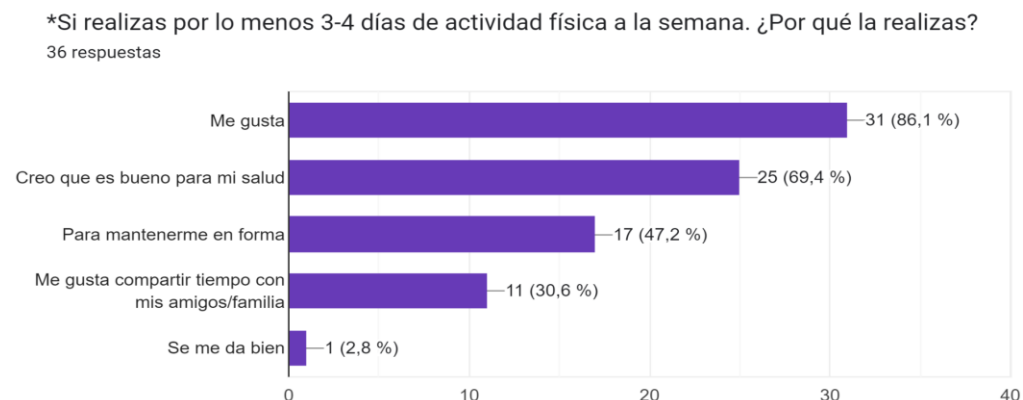
Como se puede observar, el dato que más predomina es el de 3-4 días de actividad física a la semana, representando casi el 50%. el cual es un número dentro de la media y que indica un cierto nivel de actividad física. Sumado al 29,5 % de alumnos que indican realizar de 5 a 7 días a la semana, se podría decir que el número de alumnos más o menos activos físicamente es de casi el 80%. Este es un número considerable, y en general este grupo de alumnos suele realizar actividad física. Sin embargo, más de un 20% solo realiza 1 o 2 días, y una de las alumnas encuestadas no realiza ninguna actividad física. En total hay 10 alumnos de 44 que son inactivos. De estos 10 encuestados inactivos, 6 son mujeres. Este dato llama más la atención cuando se tiene en cuenta que 6 de las 17 mujeres encuestadas son inactivas, constituyendo un 35%, un porcentaje considerable. Sin embargo entre los hombres solo 4 de 27 son inactivos, constituyendo un 14%, porcentaje bastante inferior. Este dato perpetúa la dinámica que se ha observado en otros estudios extraídos de diferentes fuentes, en los que también las niñas solían hacer menos actividad física.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

A pesar de comprobar que efectivamente aquí también se puede ver una diferencia entre los hombres y las mujeres, y que existe un 20% que es inactivo, en líneas generales este grupo de alumnos suelen realizar actividad física. Como se ha visto anteriormente, hay que recordar que en muchas ocasiones la cantidad de actividad física realizada por jóvenes se suele ver significativamente reducida cuando entran en la adolescencia y en la ESO, por lo que en este contexto se encontrarían poco antes de ese momento, donde estas estadísticas podrían bajar, aunque eso solo es una suposición.

A continuación, se verá qué tipo de actividad física es la más realizada entre los encuestados. Existe una gran variedad de actividades realizadas, tales como fútbol, baloncesto, balonmano, judo, ciclismo, gimnasia rítmica, voleibol, atletismo, bici, correr, bádminton, hockey, natación, escalada, yoga, baile, patinar y ejercicios con pesas. Entre todas estas disciplinas, las más repetidas son fútbol, practicado en este caso siempre por hombres, baloncesto o balonmano, donde existe más variedad, y también destaca la disciplina de judo. Hay que recalcar que el judo es una actividad extraescolar que se practica en el pabellón del centro y que se promociona desde el centro, por lo tanto no es casualidad que muchos alumnos del colegio lo practiquen. Esto puede indicar que la promoción de actividades extraescolares desde el centro educativo puede ser una buena estrategia para que los alumnos practiquen actividad física fuera del centro, y es que además del judo, la mayoría de actividad física realizada por los encuestados está relacionada con actividades extraescolares organizadas.

Después de ver el tipo de actividades realizadas por los encuestados, se pasa a los motivos por los que los encuestados realizan o no realizan actividad física de forma regular. Primero se verán las respuestas que nos ofrecen los alumnos considerados activos, que realizan por lo menos 3 o 4 días de actividad física a la semana, y que indican sus motivos por los que realizan actividad física.



Como se puede observar en el gráfico, la respuesta más repetida, con un 86%, indica que los encuestados disfrutan de realizar actividad física, lo realizan por gusto, seguramente relacionado a que realizan actividades acordes a sus preferencias, como puede ser fútbol para algunos, o baloncesto, balonmano o cualquiera de las demás actividades para otros.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

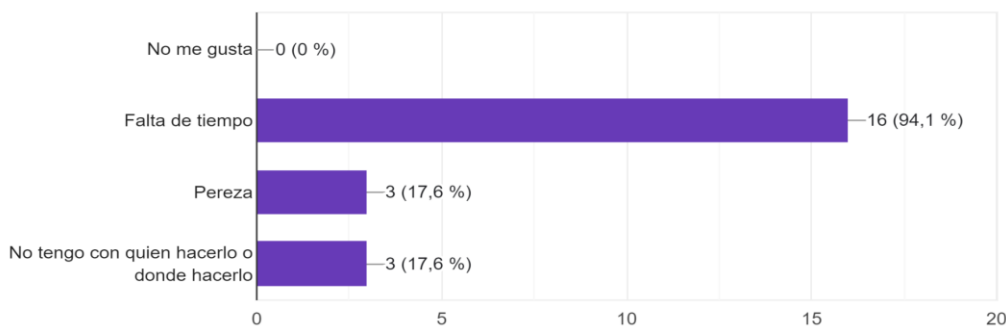
Las siguientes respuestas más repetidas están relacionadas con la salud. El 69% cree que es bueno para su salud, y un 47% indica que realiza actividad física para mantenerse en forma. Por lo tanto, se puede ver que a la motivación de realizar actividad física por gusto se suma la motivación relacionada con los beneficios físicos y de salud que puede aportar la realización de estas actividades.

Por último, en menor porcentaje, un 30%, también indica que disfruta compartir el tiempo con amigos y familia, y una persona añade que lo realiza porque se le da bien.

Habiendo sido revisados los motivos positivos por los que los alumnos realizan actividad física, se van a analizar los datos por los que los alumnos realizan poca actividad física o menos de las que les gustaría. Estas respuestas están contestadas en su mayoría por los alumnos considerados inactivos, que realizan menos de 3 o 4 días de actividad física, o bien por algún alumno que si las realice pero que realiza menos de la que le gustaría.

\*Si realizas menos de 3-4 días de actividad física a la semana ¿Por qué no realizas más?

17 respuestas



Como se puede ver en la gráfica, los datos en este caso son bastante uniformes y la gran mayoría coinciden en sus respuestas. En primer lugar, es curioso destacar que ni uno de los alumnos encuestados ha indicado que no realiza actividad física porque no le guste, por lo tanto los motivos no van ligados a un no disfrute de la actividad física. El dato que claramente resalta, con un 94%, es la falta de tiempo como el motivo clave por el que estos encuestados no realizan más actividad física. Si se recuperan los datos extraídos en estudios anteriores, una de las fuentes obtenidas decía que según la American Academy of Pediatrics (2016), algunas de las barreras existentes pueden ser: La falta de tiempo, el acceso a deportes de interés, la autopercepción del individuo para considerarse apto para practicar un deporte, la inseguridad que pueden presentar algunos lugares, la condición física de cada persona....Por otro lado, Muñoz-Daw et al. (2016) reportan que el 35.1 % de las niñas y 22.5 % de los niños, de los cuales obtuvieron información, no realizaba actividad física, debido principalmente a la desmotivación (para las niñas) y la falta de tiempo (para los niños). Se puede ver que en este estudio se perpetúan los motivos relacionados con la falta de tiempo, los cuáles pueden venir causados por una excesiva carga de trabajo en el colegio, por academias extraescolares, o por responsabilidades de los padres.

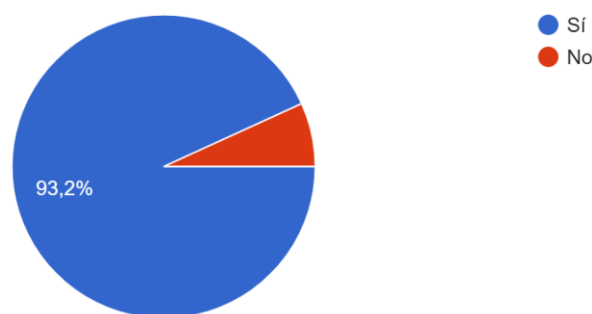
## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

Además de este dato predominante, un 17% de las respuestas indican también una falta de actividad física por pereza y por no tener con quien hacer ejercicio. Aunque sean datos estadísticos menores, también se deben tener en cuenta, y es que uno de los objetivos que se buscan también es el realizar actividad física compartida, lo que puede aumentar la motivación hacia la realización de ella.

Otra de las preguntas que se plantean en el cuestionario es si por una parte los encuestados disfrutan de estar en la naturaleza, y por otra parte si realizan alguna actividad física en la naturaleza.

¿Disfrutas de estar en la naturaleza, en el campo, en la montaña?

44 respuestas



En este caso, los resultados son bastante concluyentes, y es que el 93% de los encuestados afirman disfrutar de la naturaleza. Solo 3 de los 44 participantes dicen no disfrutar de esta. Hay que tener en cuenta el contexto en el que se encuentran. Como se menciona anteriormente, muchos de los alumnos del colegio en el que se realizó la encuesta viven en pueblos cercanos a la ciudad de Huesca, por lo que tienen la naturaleza y el campo muy cerca de su entorno. Esto puede ser un factor influyente a la hora de disfrutar o no el pasar tiempo en la naturaleza.

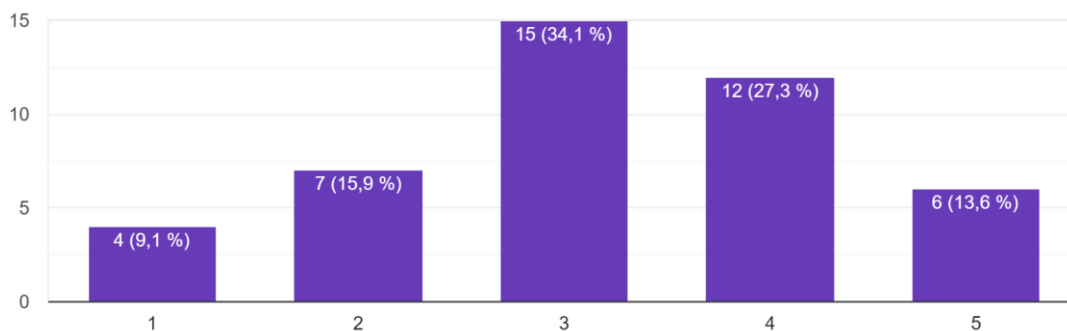
En cuanto a si los encuestados practican actividad física en la naturaleza, se puede ver que no todos los que dicen disfrutar de la naturaleza realizan alguna actividad en el medio natural. Y no son pocos, ya que 11 de los 41 que dicen disfrutar de la naturaleza, formando un 26%, no realizan ninguna actividad en el medio natural. Respecto a los demás encuestados que si dicen realizar actividad física en el medio natural, la gran mayoría lo realizan en sus pueblos, en la montaña o en zonas cercanas a la ciudad de Huesca, como Arguis, o el cerro de Huesca, que se encuentra muy cerca del centro escolar.

Los siguientes datos a manejar y analizar tras las respuestas obtenidas están relacionados con la actividad física que realizan los padres/familiares de los encuestados, y si los encuestados suelen salir con sus padres/familiares a la naturaleza. Las respuestas están clasificadas de 1 a 5, siendo 1 muy poco o nada, y 5 mucho.

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

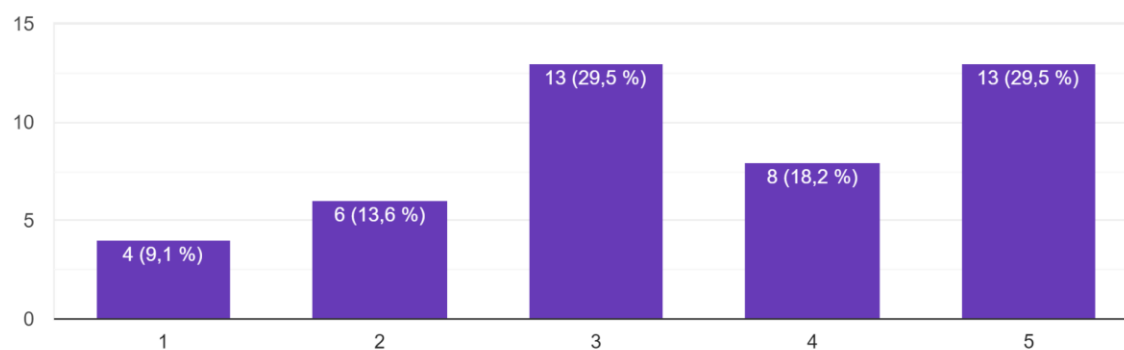
¿Tus padres/familiares suelen practicar actividad física?

44 respuestas



¿Sueles salir con tus padres/familia al campo/naturaleza?

44 respuestas



A primera vista, analizando las gráficas de una forma general, se puede observar una cierta coherencia entre ambas preguntas. Se puede ver que las gráficas en el nivel 1,2 y 3 tienen una forma prácticamente idéntica en ambas preguntas, aunque en el 4 y 5 tienen una pequeña diferencia. Sin embargo, para tener una respuesta más precisa, se van a analizar las respuestas de manera individual, para ver si hay una relación entre la actividad física que suelen realizar los padres, con la frecuencia con la cual los encuestados suelen salir a la naturaleza con sus padres.

Si se observan las respuestas de cada participante, excepto en algún caso aislado, casi todas las respuestas de la primera pregunta y la segunda están estrechamente relacionadas, muchas situadas en la misma escala, y otras en escalas similares, por ejemplo si en la primera la respuesta es 3, en la segunda 4. Eso explica a rasgos generales porque podemos ver en las gráficas de arriba unos resultados muy similares. En los encuestados que respondieron que sus padres no suelen hacer actividad física, la respuesta a si suelen salir con ellos al medio natural suele también ser muy baja o nula, y pasa lo mismo en casos contrarios. Esto demuestra que el factor familiar puede ser un factor muy influyente a la hora de realizar actividad física y salir al medio natural. Es evidente que un alumno que convive en una

familia activa físicamente y la cual disfruta de salir a la naturaleza va a ser mucho más probable que viva y reproduzca estos comportamientos activos, al igual que pasará en los casos contrarios.

Por último, se pedía a los encuestados que pusieran algún lugar en el medio natural cercano a la ciudad de Huesca que conocieran. La mayoría de los participantes aportaron algún lugar, aunque cinco dijeron no conocer ninguno. Entre las respuestas, se repetían muchos lugares los cuales están muy cercanos a Huesca y a los que puedes ir andando o en bicicleta, como puede ser el Cerro, Loreto, Fuentes de Marcelo, o Salas. Además, también incluyeron lugares dentro de la provincia de Huesca, aunque más lejanos, como Arguis, Yequeda, Banastas, Mallos de Riglos, o lugares de los Pirineos como Ordesa y Monte Perdido.

## 8. Conclusiones

Una vez realizada la investigación y obtenidos los datos, se pueden sacar conclusiones a partir de estos, y relacionar los conceptos vistos para comprobar si efectivamente existen relaciones entre ellos.

Tras obtener los datos, se pueden apreciar ciertas relaciones las cuáles podrían ser ciertamente relevantes a la hora de considerar los niveles de actividad física de un niño o una niña. Y es que en primer lugar, una de las estadísticas que se han obtenido de diversos estudios, y que más tarde la investigación realizada ha vuelto a mostrar, es una diferencia notable de actividad física en chicos y en chicas. Habiendo obtenido datos de diferentes partes de España, pero además de Costa Rica, parece ser un factor que se extiende en diferentes países y culturas. En este caso nos encontramos ante un tópico muy complejo. Estos resultados pueden deberse a muchos motivos, como por ejemplo estereotipos de género, factores sociales, influencia de la familia, preferencias, o un nivel de desarrollo diferente al de los chicos, el cuál puede explicar diferencias en edades cercanas a la pubertad. Sean cuales sean los motivos, los esfuerzos en la promoción de la actividad física deben ir, entre otros aspectos, dirigidos a que las chicas y las mujeres también se animen y se impliquen en la realización de la actividad física, para cada vez más ir reduciendo esta brecha.

Otros de los factores que eran relevantes y objeto de estudio era la actividad física realizada por los padres y la influencia que esta tiene en la actividad física realizada por los niños. Como también se ha observado en los resultados obtenidos en la encuesta, sumado a los datos extraídos de otros estudios, el nivel de actividad física realizado por un niño puede estar claramente influenciado por el nivel de actividad física realizado por sus padres y por sus familiares. Esto es algo que se hace evidente, cuando se tiene en cuenta que un niño pasa gran parte del tiempo en su núcleo familiar, y aunque la influencia de la escuela o de los amigos y otras relaciones es importante también, la influencia familiar puede ser clave. Respecto a los casos en los que los padres realizan poca actividad física, y por ende probablemente afecta a la actividad física de los hijos, puede venir también de muchas razones. Una de las

## PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

principales puede ser la falta de tiempo debido a las ocupaciones, o bien por falta de interés. Debido a la importancia e influencia de la familia, será positivo tenerla en cuenta a la hora de promocionar la realización de actividad física. Ya no solo tiene que ser el foco promocionarlo en los niños y niñas, si no que incluir a las familias desde cualquier proyecto que busque la promoción de la actividad física será positivo tanto para las familias como para los niños, y para la sociedad en definitiva.

Respecto al medio natural, es innegable que el potencial que tiene para la realización de actividad física es muy grande, y como se ha visto en el estudio realizado, la gran mayoría de gente disfruta de la naturaleza. Sin embargo, hay que tener en cuenta también el contexto en el que uno se encuentra a la hora de promocionar la actividad física en la naturaleza. En el caso del estudio realizado, el contexto se sitúa en una ciudad pequeña, con el medio natural al alcance andando o en bici, y con muchos de los encuestados viviendo en pueblos cercanos, inmersos en el medio natural. Por lo tanto, este contexto facilita la realización de actividad física en el medio natural. Es probable que en otros contextos como ciudades más grandes, las posibilidades sean más reducidas, y habrá que tenerlo en cuenta. De todas formas, cualquier zona verde al alcance puede ser una buena opción para elegir en la que realizar actividad física.

En términos generales, la promoción de la actividad física puede implicar a diversos tipos de población, y aprovechar aspectos como el medio natural a su favor. La propuesta que ha sido aplicada en este estudio, siendo esta una charla en formato informativo, es solo una de las opciones por las que se pueden optar desde centros escolares u otras instituciones para fomentar la actividad física en los niños. La promoción y organización de actividades extraescolares relacionadas con el deporte y la actividad física desde los centros educativos es otra opción que puede ser efectiva. Como se ha visto en el estudio, mucha de la actividad física realizada por los encuestados venía de deportes extraescolares, alguno de ellos promocionado y realizado en el pabellón del centro, como el judo. Además, la participación en eventos en el contexto cercano, relacionándolos con unidades realizadas desde la educación física también puede ser una buena opción para animar a los alumnos a participar en ellos y en otros que se organicen. Como ejemplo, la marcha Aspace ya mencionada, encuentros intercentros, o encuentros con deportistas de clubes de la ciudad. Por último y como ya se ha destacado, desde los centros sería también clave que en todo este proceso de promoción sean incluidas las familias, ya que estas son un agente fundamental para este objetivo. Hay múltiples iniciativas de las que cualquier centro puede enriquecerse y tomar ideas para realizar un proyecto en el que todos los agentes de la comunidad educativa estén implicados.

Como conclusión general, tras lo analizado y obtenido en los resultados se puede decir que la inactividad física es un problema existente, y que sobre todo se acentúa en la adolescencia, afectando en mayor porcentaje a mujeres. Ante este problema, surge una necesidad de promocionar e incentivar la actividad física. Debido a la influencia que tiene la familia en los niños, se propone la implicación de los padres en la realización de actividad física como una

de las medidas para aplacar este problema. Además, el medio natural es una oportunidad idónea para incentivar la realización de actividad física. Finalmente, se hace necesario que desde los centros educativos se impulsen propuestas de promoción de la actividad física, proponiendo la charla realizada como una de ellas.

## 9. Bibliografía

Blanco, P. J. C. (2012). Potencial educativo de las actividades físicas en el medio natural: actividades de colaboración simple. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 19, 99-114. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4122561.pdf>

Cruces, A. G., Serrano, J. S., López, M. S., Miguel, P. A. S., Moirón, D. C., Calvo, T. G., Piñero, J. C., & Oliva, D. S. (2023). Centros educativos promotores de actividad física: estrategias basadas en la evidencia científica. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 437(3), 37-51. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9153927>

De Aragón, G. (2023, 13 noviembre). Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud (RAEPS). Portal del Gobierno de Aragón. <https://www.aragon.es/-/red-aragonesa-de-escuelas-promotoras-de-salud-raeps-1#anchor1>

Delgado, P., Barros, S., Serrão, C., Veiga, S., Martins, T., José, O. G. A., Diogo, F. L. T., & Araújo, M. J. (2014). Pedagogia / Educação Social - Teorias & Práticas. Espaços de investigação, formação e ação: 27 Congresso Intenacional Pedagogía Social. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=857844>

Fernández, J. E. R., Díaz, J. R., Martín, P. J. N., & Patón, R. N. (2021). Actividad física realizada por escolares españoles según edad y género. *Retos Digital/Retos*, 39, 238-245. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7590955>

Julian Clemente, José A. Aibar Solana, Alberto. (2022). Currículo Educación Física para Educación Primaria en la comunidad autónoma de Aragón, ideas clave para el desarrollo del currículo de EF para Educación Primaria.

Labrador, R. M. S., & Ventola, A. R. M. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9075497>

López, D. M., Pinillos, F. G., & Román, P. Á. L. (2017). Actividad física, condición física y salud en niños preescolares: Estudio de revisión narrativa. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5877797>

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL

MSCBS - FEMP. Hacia rutas saludables. Guía para el diseño de un Plan de Ruta(s) Saludable(s). Versión 1. Madrid 2018.

Rico, C. D. (2017). Inactividad física y sedentarismo en la población española. *Revista de Investigación y Educación En Ciencias de la Salud*, 2(1), 41-48. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5916067>

Río, J. F., Alcalá, D. H., & Pueyo, Á. P. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física: ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (423), pág-57. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6681950>

Vasquez, M. H. T., Ocampo, D. B., Reyes, A. L. J., Sosa, H. I. R., & González, A. G. (2021). Motivos de la inactividad física infantil: Una visión de niños, padres y entrenadores. *MHSalud*, 18(2), 1-14. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8012644>

## 10. Anexos

### ANEXO 1.

Power point utilizado para el coloquio:

<https://docs.google.com/presentation/d/1UTk4cSbPrzid9PKs3DqkqbqLP0NeRzG/edit?usp=sparing&oid=102057569797336756572&rtpof=true&sd=true>

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DE LA IMPLICACIÓN FAMILIAR Y EL POTENCIAL DEL MEDIO NATURAL