

Trabajo Fin de Grado

La Promoción de la Actividad Física desde el
Centro Escolar: Una aproximación desde la
perspectiva de un futuro maestro

Autor

Samuel Blanco Sada

Director

Javier Zaragoza Casterad

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

2016

Índice

1. Introducción.....	4
1.1 Objetivos.....	4
2. Revisión teórica.....	5
2.1 Conceptos clave.....	5
2.2 Los niveles de actividad física en población joven española.....	10
2.3 La promoción de la actividad física	13
2.4 El centro escolar como promotor de la actividad física. La escuela en la promoción de la actividad física y la salud.....	15
2.5 La educación física: ¿Una oportunidad para la promoción de la actividad física?.....	22
2.6 El profesor como agente de promoción de la actividad física.....	26
2.7 Revisión de propuestas de intervención en el marco escolar.....	28
3. Propuesta para la promoción de la actividad física desde el centro escolar.....	33
3.1 Modelo CSPAP. Un modelo de referencia.....	33
3.2 Propuesta de intervención en el marco escolar.....	37
3.3 Programa de intervención.....	49
4. Conclusiones.....	58
5. Referencias bibliográficas	59
6. Anexos.....	65

La Promoción de la Actividad Física desde el Centro Escolar: Una aproximación desde la perspectiva de un futuro maestro

Physical Activity Promotion from a School: A closeness from a future teacher perspective

- Elaborado por: Samuel Blanco Sada.
- Dirigido por: Javier Zaragoza Casterad.
- Presentado para su defensa en la convocatoria de Junio del año 2016.
- Número de palabras (sin incluir anexos): 16972.

Resumen

En la sociedad actual en la que vivimos, el sedentarismo es un problema que afecta cada vez a más personas incluidos niños/as y jóvenes. Para combatir este problema se están implementando distintas medidas a nivel mundial, entre estas medias se incluye el colegio y el área de educación física.

Con la elaboración de este trabajo pretendo conocer cómo puede desarrollarse la promoción de la actividad física en el ámbito educativo y elaborar una propuesta de intervención para ser implementada en colegios de educación primaria. Para ello he realizado una revisión de la literatura sobre los aspectos teóricos más importantes. Y también una revisión de diferentes programas de intervención y guías para promocionar la actividad física, que me han servido como base para elaborar mi propuesta de intervención.

Palabras clave

Promoción de la Actividad Física, Educación Física, Modelo Comprensivo, Programas multi-componente, Programa de Intervención.

1. INTRODUCCIÓN

El estilo de vida que llevamos hoy en día implica un menor movimiento que el que realizaban anteriormente nuestros predecesores, esto sucede por varias razones, como por ejemplo, que ahora tenemos multitud de instrumentos que nos hacen más cómoda la vida (lavadora, ascensor, coche) y por tanto necesitamos movernos menos. También ha aumentado enormemente las formas de ocio sedentarias (videoconsola, ordenador, televisión). El sedentarismo, puede parecer que su solución sea muy simple, e incluso caer en el pensamiento erróneo de que es un problema exclusivo de las personas que no realizan ejercicio físico, pero como expongo a lo largo de este trabajo afecta a un gran porcentaje de la población.

El centro escolar ha sido identificado como un lugar idóneo para combatir este problema, y el área de educación física (EF) adquiere un papel principal en la promoción de la actividad física (AF). Como maestro que he realizado la especialidad de EF, me parece que la promoción de la AF es un tema prioritario, y que hay que aprovechar la oportunidad que ofrece esta área, para implementar medidas dirigidas a que la población en general y los niños/as y jóvenes en particular, cumplan con las recomendaciones internacionales sobre la cantidad de AF diaria recomendada.

1.1 Objetivos

En este trabajo se pueden diferenciar dos partes, la primera que contiene una revisión teórica en la que trato temas importantes en relación a la promoción de la AF y hago una revisión sobre medidas y programas que se han implementado con éxito. Estas medidas y programas me han servido de base para realizar la parte práctica del trabajo y desarrollar mi propuesta de intervención. A continuación presento los objetivos del trabajo, son dos objetivos principales divididos en otros más específicos.

1. Realizar una revisión teórica de la promoción de la AF.
 - a. Conocer los conceptos relacionados con la promoción de la actividad física desde el centro educativo.

- b. Conocer el papel que desempeña el centro escolar y el área de EF y los profesores en la promoción de la AF.
- c. Conocer ejemplos de programas realizados en los colegios para promocionar la AF.

2. Elaborar una propuesta de intervención a desarrollar desde el ámbito escolar que tenga como objetivo promocionar la AF.

- a. Elaborar estrategias orientadas desde diferentes dimensiones para aumentar la AF.

2. REVISIÓN TEÓRICA

2.1. Conceptos clave: actividad física, salud y condición física.

2.1.1 La actividad física

El concepto de AF está formado por varios elementos. A continuación voy a exponer diferentes definiciones de AF y explicaré los elementos que formal este concepto.

Tercedor define AF como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía” (citado en López-Miñarro, 2009, p. 1). Según esta definición AF sería cualquier actividad que implique mover el cuerpo y genere un gasto energético por encima del reposo como por ejemplo cocinar, ducharse o escribir. Esta definición no tiene en cuenta el componente social y de interacción de la persona con el entorno físico, que lleva implícito la AF. Teniendo en cuenta estas connotaciones Devís define AF como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea" (citado en López-Miñarro, 2009, p. 2).

La realización de estas actividades favorece el desarrollo personal ya que ayudan por ejemplo a tomar conciencia de nuestro propio cuerpo, conocer el entorno que nos rodea, relacionarnos con otras personas, etc. Otro aspecto a tener en cuenta es que la AF forma parte de la cultura del ser humano desde las actividades más frecuentes como por

ejemplo andar, hasta otras menos frecuentes como las diferentes disciplinas deportivas y todas las personas la realizan ya sea de una u otra forma (López-Miñarro, 2009). Por tanto para que una conducta sea considerada como AF, debe cumplir con unos determinados requisitos que son experiencia personal, movimiento corporal y práctica sociocultural (Devís, 2000). La experiencia personal se refiere a que dicha actividad permite al individuo que la realiza adquirir unos conocimientos sobre sí mismo o sobre el entorno. El movimiento corporal se refiere lógicamente a mover el cuerpo y que por tanto implica gasto energético. Se denominan prácticas socioculturales porque tienen un componente social (la persona se relaciona con otras personas y/o con el entorno) y un componente cultural (forman parte de la cultura humana).

La AF está relacionada con el movimiento del cuerpo, pero como nos dice Devís (2000), la AF debe aglutinar una dimensión biológica, otra personal y otra sociocultural. De ahí que cualquier intento por explicar y definirla debería integrar las tres dimensiones.

Figura 1. Elementos que definen la AF (Zaragoza, 2002)



2.1.2 *La salud*

El concepto de salud ha estado tradicionalmente ligado, a la enfermedad y fundamentalmente a la ausencia de esta. Bajo esta interpretación, “la salud implica un equilibrio homeostático del organismo, un estado bueno y deseable, opuesto al de enfermedad” (Pérez Samaniego, 2000, p. 20). La salud entendida como un estado físico alcanzable y objetivable, supone una concepción estática, que considera que el estado de salud de un individuo, es el resultado de un proceso, que va desde la máxima enfermedad hasta la máxima salud.

Para los profesionales relacionados con la AF, y para las personas que están preocupadas por la promoción de la salud, el concepto estático de salud, no es suficiente.

A partir de 1948, después de la segunda guerra mundial, es cuando aparecen diferentes enfoques y definiciones de la salud que marcarán una alternativa al concepto tradicional. En este momento la OMS (1948), la define, en su Carta Funcional como:

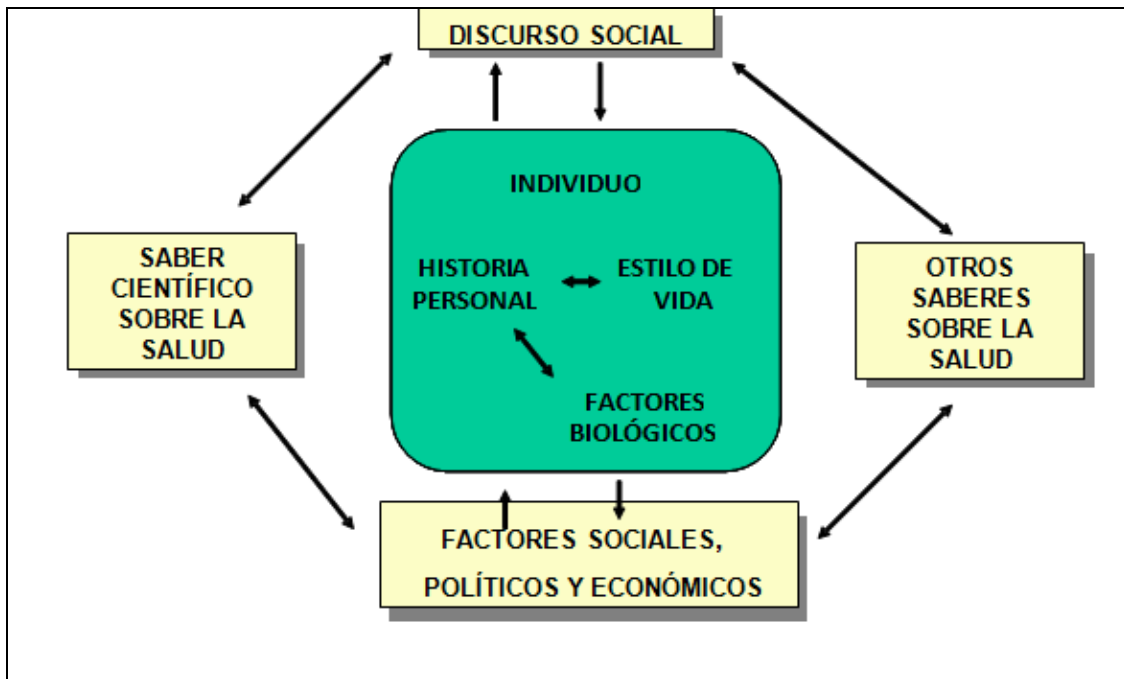
Un estado de completo bienestar físico, mental, social, y no consiste solamente en la ausencia de enfermedad. La posesión del mejor estado de Salud que se es capaz de conseguir, constituye uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, cualquiera que sea su raza, religión, ideología política y condición económico-social.

Desde esta percepción de la salud, podemos distinguir los siguientes aspectos:

- a) La Salud no es sólo la ausencia de enfermedad, sino un proceso por el cual, el hombre desarrolla al máximo sus capacidades actuales y potenciales.
- b) Es un concepto dinámico y en constante evolución.
- c) Es un derecho de la persona cuya promoción es una labor en la que intervienen varias disciplinas.
- d) La salud es un problema social y político, no solo individual.
- e) Implica interacción entre capacidades, posibilidades y entorno.

Desde este enfoque dinámico, la salud no es responsabilidad exclusiva del individuo, sino que además incluye, una dimensión política y social, que debe garantizar las condiciones físicas, psíquicas y sociales, que hagan posible la mejora de la calidad de vida de las personas (Blasco, 1994).

Figura 2. Visión socio-psicológica de la salud (Blasco, 1994)



2.1.3 La condición física

El término Condición Física (CF), es la traducción española del concepto inglés *physicalfitness*, que hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona, (Devís y Peiró, 1992), y constituye un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados. La concepción tradicional de la CF, se enfoca hacia la consecución de rendimientos con una orientación, tanto utilitaria como sobre todo, deportiva. En esta dirección encontramos las siguientes definiciones: “Capacidad de un individuo para efectuar ejercicio a una intensidad y duración específica, la cual puede ser aeróbica, anaeróbica o muscular” (Anshell y Freedson, 1991, p. 60). El enfoque del concepto CF, tradicionalmente ha sido deportivo, dirigido hacia la consecución de objetivos externos al individuo, el nuevo concepto de CF, quiere centrar su objetivo en el bienestar del

individuo, en la obtención de una recompensa individual. Bajo este enfoque, destacamos las siguientes definiciones de la CF: “Situación que permite estar a punto, bien dispuesto o apto para lograr un fin relacionado con la constitución y naturaleza corporal”. (Navarro, 1998, p. 10); Según Rodríguez (1995, p. 88):

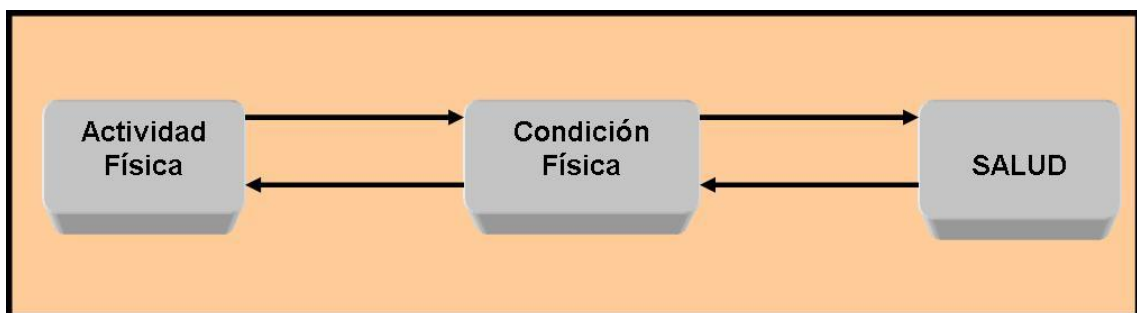
Estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir.

2.1.4 Las relaciones entre actividad física, condición física y salud: paradigmas de relación entre actividad física y salud.

Históricamente el concepto AF se le ha relacionado con la condición física y la salud. En función de cómo sea entendida esta relación diferenciaremos distintos paradigmas.

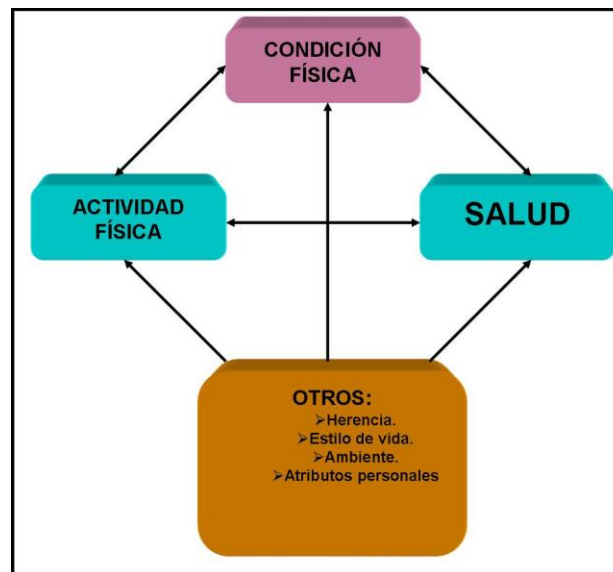
En la relación entre AF, condición física y salud está instaurada la creencia de que los tres conceptos están interrelacionados de manera que una persona al realizar AF mejora también su condición física y al mismo tiempo su salud (Devís, 2000). Esta relación no siempre se cumple ya que la realización de AF no asegura una mejora en la condición física, ya que para mejorar la condición física además de realizar AF hay que tener en cuenta otros factores que intervienen (López-Miñarro, 2009). Esta relación es denominada como “Paradigma centrado en la condición Física”, la siguiente figura ilustra esta relación.

Figura 3. Paradigma centrado en la condición física (Bouchard, 1990)



El “paradigma orientado en la AF” dice que la realización de AF puede mejorar la salud de una persona sin que mejore al mismo tiempo su CF, debido a que todas las personas podemos realizar AF y por el contrario la CF depende de otros factores genéticos (Devís, 2000). Este paradigma da más importancia a que las personas realicen AF y disfruten de esta práctica en vez de mejorar la CF, de forma que se prima el proceso frente al resultado y la competición (López-Miñarro, 2009). La AF es un elemento más dentro del paradigma y está relacionado con otros elementos como son la herencia, el estilo de vida, el ambiente y otros atributos personales que pueden llegar a ser más influyentes en la salud de una persona que la realización de AF (Devís, 2000). La siguiente figura ilustra las relaciones entre los diferentes elementos.

Figura 4. Paradigma orientado en la actividad física (Bouchard, 1990)



2.2. Los niveles de Actividad Física en población joven española.

¿Realizan suficiente actividad física la población joven española? Esta es la pregunta que intentaremos contestar a continuación.

2.2.1 Niveles de actividad física habitual (NAFH)

A comienzos de esta década, la OMS (2010) estableció a nivel internacional una recomendación en la que establece que “los niños y jóvenes de 5 a 17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de AF moderada o vigorosa”, entendida ésta

como “juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias”. En esta AF se deben incorporar, al menos tres veces por semana, ejercicios aeróbicos vigorosos que incluyan actividades que fortalezcan los músculos y los huesos.

Muchos estudios alertan de una insuficiente práctica de AF y un descenso de la cantidad de AF que realizan niños y adolescentes (Brettchneider y Naul, 2007).

En la relación entre AF y salud, algunos estudios revelan que no se realiza la cantidad necesaria de AF para tener una salud óptima, en Estados Unidos (Troiano, 2008), en Europa (Riddoch et al., 2004) y en España (Abarca-Sos, Zaragoza, Generelo y Julián, 2010). Esta situación también afecta a la población aragonesa como se ha podido comprobar en estudios realizados a esta población (Abarca-Sos, 2012).

Un estudio realizado en España con población de 9 a 15 años, reveló que los niños de 9 años realizaron más AF que los de 15, en algunos casos logrando las recomendaciones internacionales de 60 minutos al día de AFMV. Los chicos de menor edad realizaron más AF durante la semana, las chicas adolescentes fueron las que tuvieron menores NAFH (Aznar et al., n.d).

Otros estudios realizados en España como por ejemplo el de Laguna, Lara y Aznar (2011), obtuvo resultados opuestos a la hipótesis de que la población infantil realiza más AF durante la semana. Los resultados mostraron que el 51,1% de los niños realiza la cantidad recomendada de AFMV durante el fin de semana, contra el 35% que realiza la cantidad recomendada de AFMV durante la semana.

Estudios nacionales como el de Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012) revela que solo el 22% cumplía con las recomendaciones de AF, estos resultados concuerdan con estudios similares realizados en Estados Unidos que revelan que menos de la mitad de los niños de 6 a 11 años realizaban la AF recomendada (Troiano, 2008).

Un estudio realizado por Ramírez, Fernández y Blández (2013), compara la AF que realiza la población infantil de Liverpool con la de Madrid. Los resultados coinciden con otros estudios que señalan el incumplimiento de las recomendaciones en relación a

la práctica de AFMV. Las chicas son las que menores NAFH presentan, los niños españoles realizan más AFMV fuera del colegio, específicamente en competiciones deportivas. Un estudio realizado con población infantil aragonesa coincide en que durante las competiciones deportivas es donde los niños realizan más tiempo de actividad (Hernández, Terreros y Ferrando, 2009).

Vistos los resultados de estos estudios pienso que hace falta seguir realizando estudios sobre NAFH de la población infantil de nuestro entorno, que permitan conocer con mayor certeza la situación ante la que nos encontramos.

2.2.2 Niveles de actividad física en clase de educación física

El importante rol de la educación física en la promoción de la salud y la AF se ejemplifica en los Objetivos para la Salud de la Nación de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, 2010). Estos incluyen tres objetivos relacionados con la EF, de los cuales dos están asociados con incrementar el número de escuelas que proporcionan EF, así como el tiempo que los alumnos participan en actividades de EF diariamente.

El tercer objetivo es incrementar el número de estudiantes que participan en actividad física moderada/vigorosa durante, al menos, el 50 % del tiempo de la clase (Fairclough y Stratton, 2005).

Diversos estudios desarrollados en diferentes países han analizado los NAF durante las clases de EF. En el Reino Unido, estos niveles son una causa de preocupación, con la cantidad de AFMV oscilando entre el 8 % y el 32 % del tiempo de la clase (Simons-Morton, Taylor, Huang, y Fulton, 1994). En Estados Unidos la situación es similar, con la cantidad de AFMV entre el 18% y el 37 % del tiempo de la clase (McKenzie, Marshall, Sallis y Conway, 2000).

Desafortunadamente, se conoce poco sobre los niveles de AF de los estudiantes Españoles durante la clase de EF, y qué proporción de clases de EF cumplen las recomendaciones del 50 % del tiempo dedicado a AFMV. Martínez, Contreras, Aznar y Lera (2012) llevaron a cabo un estudio con acelerómetros en escolares españoles de 11 a 12 años, en el cual cuantificaban la AF semanal, así como la AF durante la clase de EF.

Sus resultados muestran datos inferiores a los anteriormente citados: un 9.25 % (16.66 minutos/sesión) de AFMV, un 7.98 % (14.38 minutos/sesión) de AF ligera, y un 82.77 % (28.96 minutos/sesión) de actividades sedentarias. Como podemos apreciar, los niños permanecen demasiado tiempo siendo físicamente inactivos en las clases de EF, y muchos programas de EF en las escuelas no están cumpliendo las recomendaciones.

2.3. La promoción de la Actividad física

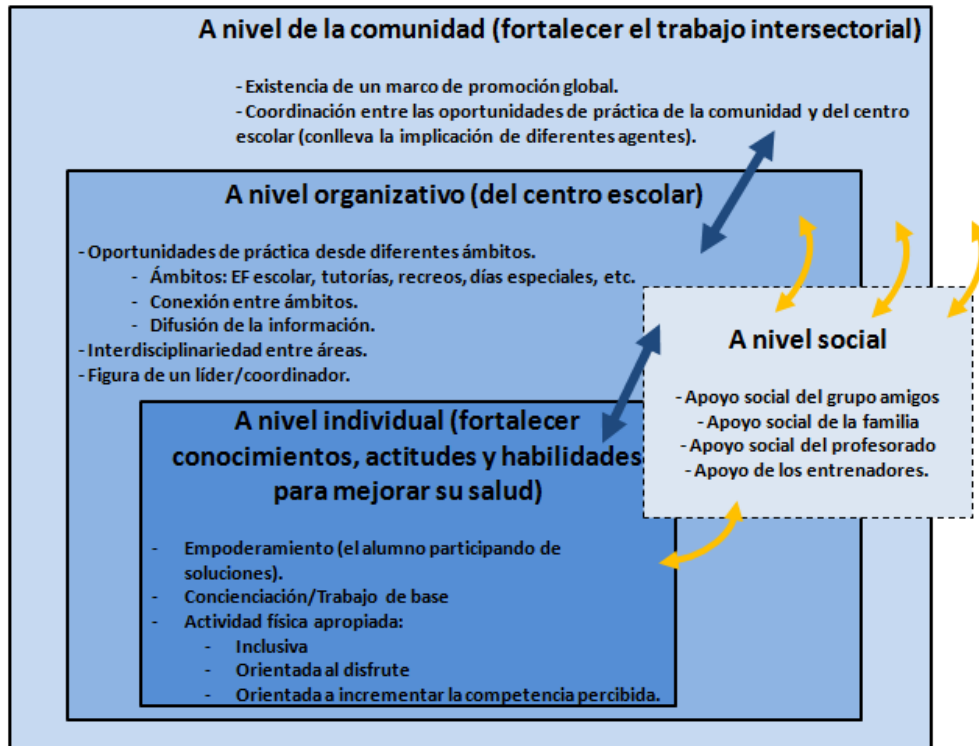
Cuando hablamos de promoción de la AF nos referimos a todas las acciones y estrategias que se llevan a cabo para poder aumentar y estimular la práctica de AF con unas características propias e invariables, que sea beneficiosa para la salud de todas las personas y para toda la vida (Devís, 2000).

En la promoción de la AF hay que tener en cuenta una serie de pautas que deben respetarse en la interacción de los diferentes elementos que intervienen en el proceso (Julián, Zaragoza, Generelo y Abarca-Sos., 2014).

Cada persona está influenciada por el entorno que le rodea (familia, amigos, colegio, municipio, etc.), este entorno condiciona en mayor o menor medida la práctica de AF de la persona. Esta relación se conoce como el modelo socio ecológico (Julián et al., 2014).

La siguiente figura muestra las diferentes escalas en que se posicionan los elementos que condicionan la práctica de AF y las interacciones que se producen entre ellos.

Figura 5. Niveles de influencia para la práctica de AF (Julián et al., 2014)



El éxito de las medidas adoptadas para la promoción de la AF depende de la capacidad para trabajar en equipo que tengan los diferentes agentes implicados, ya que las acciones individuales o en las que participan pocos agentes son menos eficaces (Julián et al., 2014).

La práctica de AF es insuficiente en una parte importante de la población, para combatir este problema es imprescindible la promoción de AF. Para ello se desarrollan diversas estrategias, a continuación voy a exponer algunas de estas estrategias que se desarrollan en el centro escolar y que están diseñadas para aumentar la AF: intervenciones multi-componente que fomentan el empoderamiento de la comunidad escolar, intervenciones centradas en la mejora de los programas de educación física como estrategia para promocionar la AF, diseño y uso de programas no curriculares para promocionar la AF, intervenciones que incluyen un componente informatizado durante la implementación y el seguimiento y por último intervenciones y programas que respondan a los intereses y necesidades de las chicas (Abarca-Sos, Murillo, Julián, Zaragoza y Generelo., 2015) .

La primera estrategia determina que la promoción de AF está dentro de la promoción de la salud, el lugar idóneo para promoverla es el centro escolar debido a los diferentes niveles que abarca. Las demás estrategias que son más localizadas deberían realizarse siguiendo las pautas que propone la primera estrategia. Algunas de las características que deben considerarse a la hora de llevar a cabo los programas multi-componentes son: la AF no solo es deporte y debe llegar a todos; la AF es un bien cultural que pertenece a todas las personas, no solo a las que mejores cualidades físicas poseen; la promoción de AF no es tarea exclusiva de los profesores de educación física aunque tengan un papel importante en esta tarea; promover una actitud positiva hacia la práctica de AF; promover la práctica a través de acciones dinámicas que produzcan experiencias satisfactorias; intervención conjunta, de manera que participe toda la comunidad educativa; fomentar un entorno saludable; focalizar el círculo familiar para dirigir las acciones hacia él; programar con una duración prolongada, los resultados no son inmediatos; tener en cuenta a los niños/as y las familias cuando se diseñan las estrategias; ayudarse de programas inclusivos; observar globalmente hábitos poco saludables, como por ejemplo el tiempo que se emplea en interactuar con pantallas; implicarse para que sea posible realizar en el vecindario rutas seguras en bicicleta o andando (Abarca-Sos et al., 2015).

La puesta en marcha de las estrategias ayudará a desarrollar futuros estudios, que tengan como meta dotar a los niños/as de herramientas para que sean capaces de regular su comportamiento, reconocer a los docentes de educación física como facilitadores y promotores de AF para desarrollar estilos de vida saludable, desarrollar un entorno escolar integral en el que participe toda la comunidad y promueva la práctica de AF (Abarca-Sos et al., 2015).

2.4. El centro escolar como promotor de la Actividad Física. La escuela en la promoción de la actividad física y la salud

Además de los beneficios que realizar AF proporciona a la salud, hay algunas investigaciones que afirman que existe una relación entre la práctica de AF y un mejor rendimiento académico (Lleixà et al., 2012). El realizar AF extraescolar conlleva en los niños y niñas unos beneficios sociales como por ejemplo el sentimiento de pertenencia a un grupo (Lleixà et al., 2012).

La idoneidad de los centros educativos sobre la promoción de AF y la salud es una cuestión ampliamente reconocida (Cale, 2000). La escuela transmite una serie de valores (respeto, convivencia, tolerancia, esfuerzo, responsabilidad, etc.), la AF puede ser un medio eficaz para ayudar a enseñar estos valores. Otra razón importante es que el centro escolar reúne a todos los niños/as y jóvenes en edad escolar lo que supone un porcentaje de población muy elevado. El centro escolar está mucho tiempo disponible durante las horas lectivas, pero su uso no tiene porque restringirse a estas horas, sino que se puede ampliar fuera del horario escolar. Tiene unas instalaciones y profesorado especializado en la AF, lo que posibilita que los niños/as realicen AF de forma adecuada (Lleixà et al., 2012).

Un centro denominado como Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte (CEPAD) es:

Aquel centro escolar que impulsa, fomenta y aprovecha los recursos disponibles ofreciendo las máximas oportunidades para la práctica deportiva educativa y saludable en horario lectivo y extraescolar. Las acciones que pone en marcha se originan, lideran y van dirigidas a la comunidad educativa, siendo beneficiario de las mismas un número significativo de miembros que la componen (Lleixà et al., 2012, p.9).

Para que un centro escolar sea considerado CEPAD como nos indica el Consejo Superior de Deportes (2009) tiene que realizar un proyecto denominado Proyecto deportivo de centro (PDC) que cumpla los siguientes requisitos:

- a) La esencia del documento debe recoger las líneas de promoción deportiva utilizando como referente las competencias básicas, las cuales garantizan la consecución del objetivo educativo (y no solo deportivo) orientado a la promoción de una vida plena y saludable.*
- b) El PDC debe ser incluido dentro del Proyecto Educativo de Centro y recogido en la Programación General Anual.*
- c) Contará con un Coordinador Deportivo de Centro y con técnicos debidamente cualificados para engranar en sus sesiones el referente educativo.*

- d) Las actividades físicas y deportivas que se programen deberán extenderse al horario escolar y extraescolar, en colaboración con otras entidades del entorno (clubes, asociaciones, instalaciones, programas locales o nacionales, etc.).*
- e) Amplia participación del alumnado del centro, garantizando la no discriminación por razones de género, sociales o con necesidades específicas de apoyo educativo.*
- f) Recoge estrategias inclusivas para garantizar la participación de las personas con discapacidad en las actividades.*
- g) Desarrolla estrategias coeducativas para el logro efectivo de la igualdad de oportunidades entre chicas y chicos.*

Se identifican cuatro perspectivas en la promoción de la AF y la salud en la EF escolar que son: perspectiva mecanicista, perspectiva orientada a las actitudes, perspectiva orientada al conocimiento y perspectiva crítica (Devís y Peiró, 1993).

La perspectiva mecanicista parte de la idea de que realizar AF durante la infancia y adolescencia creará un hábito que seguirá durante la edad adulta. De esta manera el objetivo principal es que los alumnos/as realicen AF. A modo de ejemplo situándonos en la órbita de la clase de educación física, la metodología que se debería emplear en las clases de educación física correspondería al mando directo. Ya que el profesor muestra la tarea y los alumnos la llevan a cabo dejando de lado otros aspectos que favorecen el aprendizaje significativo, como por ejemplo la reflexión después de realizar la tarea (Devís y Peiró, 1993).

La perspectiva orientada a las actitudes parte de la idea de que si los alumnos/as tienen experiencias positivas al realizar AF esto generará que realicen AF cuando sean adultos. Para generar estas experiencias positivas es fundamental ofrecer a los alumnos/as actividades variadas que propicien actitudes positivas y mejoren su autoestima. Es muy importante desarrollar estrategias de motivación que ayuden a la implicación y participación de los niños/as en la AF (Devís y Peiró, 1993).

La perspectiva orientada al conocimiento se centra en que los alumnos/as adquieran conocimientos sobre la AF y la salud, estos conocimientos deben ser teóricos y prácticos. El objetivo es que el alumno/a conozca cómo realizar AF y la importancia de su práctica para la salud, es decir conocer que actividades son beneficiosas para la salud y como hay que realizar estas actividades (Devís y Peiró, 1993).

La perspectiva crítica relaciona la AF y la salud con la sociedad, analiza diferentes cuestiones que afectan a la salud de las personas como por ejemplo económicas, culturales, políticas, etc. Desde esta perspectiva la educación física está orientada a que los alumnos/as desarrollen un pensamiento crítico sobre la AF y la salud, para conseguirlo hay que abordar determinados temas como por ejemplo, si los cánones de belleza que marca la sociedad son saludables (Devís y Peiró, 1993).

Estas perspectivas trabajadas de forma individual no son efectivas, la forma más eficaz es tratar de integrar todas desde una perspectiva holística en la que se enfoque de una forma conjunta e integrada la promoción de AF y salud, de este modo es más factible que tengan éxito las diferentes perspectivas mencionadas (McGeorge, 1992).

Según la Agenda de Egmond, la Escuela Promotora de Salud (citado en Chillón, Tercedor, Delgado y Carbonell, 2007, p. 40):

Mejora las capacidades de los jóvenes para actuar y generar cambios. Proporciona un espacio dentro del cual se puede conseguir la satisfacción de haber alcanzado algo importante, trabajando junto a sus maestros y sus iguales. La participación de la juventud junto con sus visiones e ideas, les capacita e influye tanto en sus vidas como en sus condiciones de vida.

La Escuela Promotora de Salud tiene los siguientes objetivos (Chillón et al., 2007):

-Favorecer modos de vida sanos y ofrecer al alumnado y al profesorado opciones en materia de salud a la vez realistas y atractivas.

-Definir objetivos claros de promoción de la salud y de seguridad para el conjunto de la comunidad escolar.

-Ofrecer un marco de trabajo y de estudio dirigido a la promoción de la salud, donde se tengan en cuenta:

- a) Las condiciones del edificio escolar.*
- b) Las condiciones de los espacios deportivos y de recreo.*
- c) Los comedores escolares.*
- d) Los aspectos de seguridad de los accesos, etc.*

-Desarrollar el sentido de responsabilidad individual, familiar y social en relación con la salud.

-Posibilitar en todo el alumnado el pleno desarrollo físico, psíquico y social, y la adquisición de una imagen positiva de sí mismos.

-Favorecer buenas relaciones entre todos los miembros de la comunidad escolar y de ésta con su entorno.

-Integrar de forma coherente la educación para la salud en el proyecto curricular, utilizando metodologías que fomenten la participación del alumnado en el proceso educativo.

-Proporcionar a los alumnos y alumnas los conocimientos y habilidades indispensables para adoptar decisiones responsables en cuanto a su salud personal o que contribuyan al desarrollo de la salud y seguridad de su entorno.

-Identificar y utilizar los recursos existentes en la sociedad para desarrollar acciones en favor de la promoción de la salud.

-Ampliar el concepto de los servicios de salud escolar para hacer de ellos un recurso educativo que ayude a la comunidad escolar a utilizar adecuadamente el sistema sanitario.

El lugar donde los niños/as mayor AF realizan es en la escuela, tanto en las actividades que esta organiza, como en el desplazamiento que los niños/as realizan para

ir de casa a la escuela. Algunas de las medidas para fomentar la práctica de AF que la Escuela Promotora de Salud propone son: tener una metodología activa dentro del aula (utilizar el espacio disponible, realizar trabajos manuales, etc.), potenciar la educación física (aumentar las horas de clase) y proporcionar tiempo dentro de la jornada escolar para la práctica de AF no estructurada (practicar actividad durante el recreo, poner la clase de educación física antes o después del recreo, etc.) (Chillón et al., 2007).

Basándome en la Orden ECD/2475/2015, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable se pueden extraer las siguientes ideas:

-Realizar poca AF y tener unos hábitos que no son saludables en la infancia y la juventud, además de ser perjudicial para la salud, conlleva tener una autoestima baja y esto repercute en un bajo rendimiento académico. El tener un estilo de vida saludable (realizar AF, dieta sana, higiene, etc.) durante la infancia es fundamental para tener buena salud durante la edad adulta.

-El sello de calidad “Vida Saludable” tiene el objetivo de distinguir a los centros docentes que impulsan la enseñanza de la salud, llevan a cabo prácticas de vida saludable y una educación física que posibilite un adecuado desarrollo personal y social.

-El distintivo de calidad “Vida Saludable” será otorgado a los centros que se comprometan a desarrollar la calidad educativa y de la salud mediante el cumplimiento de una serie de finalidades:

a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludables como una parte integrante de la educación integral, diseñando, a tales efectos, un programa de educación en hábitos saludables que comprenda la programación y establecimiento de objetivos educativos y de los instrumentos de evaluación.

b) Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte.

c) Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, con especial énfasis en la higiene y la prevención.

d) Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.

e) Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental, así como valorar y tener una actuación crítica ante la información y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.

f) Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias tóxicas y estimulantes como el tabaco, el alcohol, las drogas, etc., contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.

g) Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.

h) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.

i) Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.

j) Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.

k) Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables.

Los centros que obtengan el sello de calidad “Vida Saludable” tendrán permitido:

-Mostrar en el centro dicho distintivo.

-Utilizar el sello en la documentación del centro y en sus relaciones comerciales y publicitarias.

2.5. La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de la Actividad Física?

Actualmente nuestra sociedad es consciente de lo importante que es para tener una buena salud practicar AF, por ello desde diferentes ámbitos se promueve la AF. A pesar de esta promoción siguen estando presentes algunos problemas, como por ejemplo, poca práctica de AF de la población en general, especialmente en la infancia y la adolescencia, no se cumplen las recomendaciones internacionales de práctica de AF, diferencias según el género y clase socio-económica en la práctica de AF, cada vez se observa en edades más tempranas el incumplimiento de las recomendaciones de práctica de AF y desigualdad en la práctica en los días laborables y festivos (Abarca-Sos et al., 2015).

Estos problemas evidencian que existen deficiencias en la promoción de la AF porque no se obtienen los resultados deseados. Analizando el problema desde una visión socio crítica, se puede observar que concebimos la AF en muchos casos como una prescripción médica cualquiera, como por ejemplo no tomar alcohol o no comer bollería industrial. De esta forma estamos olvidando otros beneficios que reporta la práctica de AF como pueden ser establecer relaciones sociales, liberar estrés o divertirse (Abarca-Sos et al., 2015).

Desde hace unos años, la AF se concibe de una forma global, relacionada con el desarrollo de una vida activa y no exclusivamente con realizar ejercicio físico. Esta globalidad, pretende abarcar diferentes sectores y dirigir la promoción de AF hacia toda la población como conjunto. Esta concepción, trata de unir la AF a la vida cotidiana, con la colaboración de todos los agentes disponibles (Abarca-Sos et al., 2015).

El área de EF ofrece múltiples posibilidades para promocionar la AF de forma eficaz. Contribuye a que los alumnos/as realicen AF en las clases, lo que supone una ayuda a la cantidad diaria recomendada, por otra parte dota de conocimientos para poder realizar AF de forma autónoma. También proporciona vivencias positivas que motivan la realización de AF. La educación física debe servir también como medio para promocionar la AF, fuera del centro escolar, debido a la interacción que hay entre los

diferentes elementos que condicionan la práctica de AF del individuo, como explica el modelo socio ecológico (Julián et al., 2014).

Además de los anteriores argumentos que demuestran que el área de educación física es ideal para la promoción de AF, existen más argumentos importantes que defienden esta idea. El centro escolar abarca según la ley a todas las personas en edad escolar del país, de forma que se convierte en un medio ideal, para que la promoción de AF llegue a una parte importante de la población. La EF es la única situación escolar en la que todos pueden realizar AF sin importar sus cualidades físicas, género, condición social, etc. Las personas que reciben la EF están en una edad importante para la adquisición y mantenimiento de hábitos saludables en su vida. La formación de estos hábitos saludables es llevada a cabo por profesionales que tienen una formación específica para esta tarea (Abarca-Sos et al., 2015).

Existen una serie de factores que afectan a la promoción de la AF y que hay que tener en cuenta en la enseñanza obligatoria para desarrollar adecuadamente el nuevo enfoque competencial (Julián et al., 2014):

-El sedentarismo es un gran problema que propicia numerosas enfermedades que afectan a la población, por ello es muy importante erradicarlo.

-Los problemas que causa el sedentarismo son más graves en la población que menos AF realiza, este grupo de personas no es homogéneo (adolescentes, clases sociales desfavorecidas, mujeres, etc.). El deporte es considerado como modelo para combatir el problema del sedentarismo, sin embargo el deporte de hoy en día es discriminatorio y no fomenta la participación de todas las personas, olvidándose de los valores de práctica de AF para todos y para toda la vida.

-La EF también está considerada como agente para combatir el sedentarismo sin embargo se encuentra con diversas trabas (reducción de horas de clase, currículum, formación de los docentes, etc.).

-España es uno de los países más sedentarios de Europa debido a que la promoción de AF y las medidas para combatir el sedentarismo no han sido suficientes, ya que no han dispuesto de los recursos ni de la importancia que necesitan.

-Las medidas que se realizan para promocionar la AF deben tener en cuenta las necesidades y gustos de la población, ser sostenibles y que participe en ellas la población. Para que esto sea posible hay que desarrollar estrategias eficaces.

-Hay que aumentar las capacidades de las personas que se dedican a la promoción de AF, tanto las que tienen que ver con la metodología como con conocimientos científico-técnicos, para mejorar el asesoramiento del ejercicio físico en los diferentes ámbitos.

-Todos los niños/as tienen que tener la posibilidad de realizar más actividades físicas en el ámbito educativo, mejorando el tiempo de práctica y los lugares en los que se practica.

Una forma eficaz para promocionar la AF es llevar a cabo programas de intervención interdisciplinar y desde una visión socio crítica que tenga como pautas (Julián et al., 2014):

- a) La promoción de AF debe realizarse para todos y para toda la vida.
- b) La AF debe ser concebida teniendo en cuenta unas connotaciones culturales que el modelo deportivo obvia.
- c) Combinar las vivencias culturales de cada persona con lo que se realiza en el área de educación física.
- d) Fomentar la participación autónoma en la cultura física de una forma adecuada partiendo de los conocimientos científicos.
- e) Transmitir a las personas que te rodean las actividades físicas que se realizan, para generar una sensibilidad sobre la importancia de practicar AF de forma continua y adquirir un estilo de vida activo.

El currículum ORDEN de 16 de junio de 2014, BOA de 20/06/2014 trata conceptos sobre la promoción de la AF en diferentes bloques de contenidos, a continuación voy a exponer lo que dicen los bloques en relación con la promoción de AF.

En el bloque 1 “acciones motrices individuales” habla de que cada alumno/a debe ser capaz de aprender a gestionarse sus propias capacidades físicas, un medio para

conseguirlo será por ejemplo mediante la carrera de resistencia o larga duración, ya que esta actividad tiene la ventaja de que se puede realizar en cualquier entorno. Los alumnos/as con la colaboración de los profesores, deberán conocer sus límites y ser capaces de gestionar sus capacidades en estas tareas. Estableciendo de esta manera proyectos de acción, relacionados con saber adecuar el ritmo a la duración o la distancia del recorrido y mostrar que se ha producido una mejora en sus capacidades aeróbicas. A través de este tipo de tareas los alumnos/as son conscientes de los efectos fisiológicos y los efectos que el esfuerzo produce en su cuerpo, de esta forma se conocen mejor a sí mismos, aprenden a regular su energía, son capaces de realizar un esfuerzo y ser constantes, etc. Esto aporta al alumno/a una serie de experiencias conocimientos y recursos que posibilitan que en un futuro realice AF (Julián et al., 2014).

En el bloque 6 “gestión de la vida activa y valores” aparecen algunos contenidos que hacen referencia a la promoción de AF (Julián et al., 2014):

-AF, hábitos posturales, higiénicos y alimenticios. Los alumnos/as deben asociar la práctica adecuada y frecuente de AF con una mejor salud individual y social. También deben darse cuenta de la importancia de adoptar hábitos posturales, higiénicos y alimenticios adecuados, que favorezcan conductas responsables hacia su cuerpo y la salud. Para conseguirlo, en las clases de educación física hay que hacer hincapié en que los alumnos/as conozcan y cumplan las normas higiénicas y de vestimenta.

-Efectos fisiológicos de la realización de AF relacionados con la salud. Los alumnos/as tienen que saber reconocer los cambios fisiológicos más importantes que ocurren cuando practican AF. Centrando su atención en la frecuencia cardiaca y respiratoria respecto a la intensidad del esfuerzo que realizan, relacionándolo a su vez con las diferentes zonas de trabajo

-Aceptación de las diferentes realidades corporales. Consiste en comprobar que el alumno/a adquiere progresivamente un concepto de sí mismo real y global, respecto a los aspectos motrices en los que tiene dificultades. Y aquellos que mejor domina cuando realiza esfuerzos físicos (dimensión orgánica), en la toma de decisiones (dimensión cognitiva), al reaccionar emocionalmente ante las diferentes situaciones que se producen en el juego (dimensión afectiva), y al relacionarse con los demás (dimensión

social). Una buena valoración personal y de respeto a uno mismo, conducen a plantearse actitudes de progreso personal en lugar de metas o resultados programados. Conocer y comprender tu propio cuerpo, aceptarlo, respetar el cuerpo de los demás, adoptar una actitud reflexiva con los modelos corporales que muestra la sociedad a través de los medios de comunicación y la publicidad, son factores que generan un crecimiento personal influyendo a su vez en la autoestima.

-Reconocimiento del patrimonio cultural. Se evaluará a través de la realización de actividades físicas tradicionales como danzas, juegos y deportes tradicionales, si el alumno/a práctica, conoce y valora nuestra cultura popular como parte del patrimonio aragonés. De la misma forma se centrará la atención en las actividades más habituales del contexto general de los alumnos/as, para que lo realizado en el ámbito escolar sea significativo.

-Construcción de la vida activa. Uno de los propósitos que se le atribuye al área de educación física es la promoción de estilos de vida activos y saludables. Por este motivo es imprescindible a través de un modelo pedagógico generar climas motivacionales óptimos. Si los alumnos/as están motivados y las experiencias educativas son satisfactorias, es más factible que los alumnos/as adquieran el hábito de realizar AF a su estilo de vida. Durante la etapa escolar, se debe lograr que los alumnos/as absorban los conocimientos, las competencias y los hábitos imprescindibles para tener una salud óptima y para poder llevar a cabo de forma autónoma, una buena gestión y mantenimiento de su vida física. El trabajo de los profesores tendrá que ir dirigido a proporcionar espacios para que los alumnos/as puedan reflexionar y proporcionarles reglas para que realicen las recomendaciones internacionales de AF moderada-vigorosa para su edad (60 minutos diarios).

2.6. El profesor como agente de promoción de la Actividad Física

Las experiencias vividas por el alumnado en el centro educativo en general pero sobre todo respecto a la educación física (EF), pueden suponer un factor determinante en la práctica de AF de la población joven durante su tiempo libre. El profesor de EF es un elemento fundamental de influencia (Ramos, Valdemoro, Sanz y Ponce de León, 2007).

Las vivencias propias de las clases de EF y la concepción que tengan sobre ellas los alumnos, es un elemento que puede tener impacto en la práctica de AF en el presente pero también en el futuro. Existe una estrecha relación entre la concepción positiva que los alumnos tengan de la EF y la práctica de AF de la población joven en su tiempo libre (Torre, 2001).

Diferentes aspectos en la intervención docente del profesor podrán favorecer los niveles de AF del alumnado:

-La motivación: Referida al clima motivacional que favorezca en sus clases etc. Pueden influenciar la disposición del alumnado hacia la EF y la AF. Que el profesor de EF tenga un feedback positivo con sus alumnos influye en la percepción positiva de estos sobre la asignatura, de forma que se desarrolla en las clases un clima orientado a la tarea favoreciendo el proceso enseñanza- aprendizaje. Es importante considerar los aspectos motivacionales en la preparación de los profesores para que puedan ponerlos en práctica durante sus clases (Ramos et al., 2007).

-Generar experiencias positivas: Una oportunidad que tienen los profesores para desarrollar en sus alumnos experiencias positivas durante las clases, es realizando actividades atractivas que ayuden a generar actitudes positivas y de motivación hacia la EF, predominando sobre actitudes negativas que pueden propiciar el abandono futuro de la práctica de AF (Ramos et al., 2007).

Establecer criterios de éxito orientados a la tarea tiene como resultado un interés, satisfacción, percepción de competencia y motivación intrínseca en los alumnos. Por el contrario una orientación hacia el ego por parte de los profesores está relacionada con los criterios de éxito orientados al ego en los alumnos (Gutiérrez y Escartí, 2006).

Además de los factores que hemos visto que son determinantes para que los jóvenes practiquen AF, un aspecto importante es cambiar la concepción hacia la práctica de AF. Ya que esta instaurada en muchas personas una visión meramente competitiva, de forma que aquellas personas que consideran que no son buenas en el deporte o creen que no van a conseguir resultados positivos, abandonan la práctica de AF. Se debe fomentar la práctica de AF sin una finalidad competitiva (Ramos et al., 2007).

Existe poca información acerca de la influencia del profesor de EF en la práctica de AF en niños y adolescentes (Ferreira et al., 2007). Algunas investigaciones revelan que los profesores de EF pueden desempeñar un papel esencial para aumentar la práctica de AF de sus alumnos (Vilhjalmsson y Thorlindsson, 1998). Esto se puede conseguir desarrollando en las clases un ambiente y clima motivacional orientado a la tarea, que genere en los alumnos una sensación de competencia (Cox y Williams, 2008). Seabra, Mendonça, Thomis, Malina y Maia (2011) encuentran que solo el 43% de los adolescentes portugueses reconoce a los profesores de EF como una influencia significativa y positiva en sus hábitos de práctica de AF. En cambio, otros estudios sugieren que esta capacidad de influencia es reducida (Sallis, Prochaska y Taylor, 2000), o incluso encontramos estudios que señalan que el profesor puede también ejercer una influencia negativa (Trudeau y Shephard, 2005).

En nuestro país, el estudio de (Ramos et al., 2007), sostiene la idea de que los profesores de EF ejercen una influencia positiva sobre sus alumnos respecto a la práctica de AF. Por el contrario, el trabajo de Abarca-Sos, Bois, Zaragoza, Generelo y Julián (n.d), señala que los profesores de EF no contribuyen a favorecer la percepción de competencia y el disfrute para la práctica de AF de los adolescentes, lo que puede tener consecuencias negativas en el estilo de vida activo que se pretende generar en población joven.

2.7. Revisión de propuestas de intervención en el marco escolar

A continuación vamos a presentar algunos programas de intervención para promocionar la actividad física que han sido utilizados con población joven (tabla 1), y también unas guías diseñadas para la promoción de la actividad física (tabla 2) que servirán de base para la propuesta práctica que posteriormente presentaré.

Tabla. 1 Programas de intervención (Medina, Jiménez, Pérez, Armendáriz y Bacardí, 2011)

AUTOR	POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE	PAÍS	CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN	RESULTADOS
Caballero et al. (2003)	Niños/as indios americanos entre 7-10 años.	EE.UU	-3 años de duración. -Sesiones con los niños/as para promover hábitos saludables. -Sesiones de AF. -Talleres para los padres.	No existen diferencias significativas entre los dos grupos.
Verstraete et al. (2006)	Niños/as entre 10-12 años.	Bélgica	-2 años de duración.	Aumento moderado de los minutos de AF del grupo de intervención.
Hasselstrom et al. (2008)	Niños/as entre 6-9 años.	Dinamarca	-2 años de duración. -180 min. EF el grupo de intervención y 90 min. el grupo de control.	No existen diferencias significativas entre los dos grupos.
Alwis et al. (2008)	Niñas entre 7-9 años.	Suecia	-2 años de duración. -40 min. de AF al día el grupo de intervención y 60 min. a la semana el grupo de control.	El grupo de intervención realizó mayor AF de alta intensidad.
Goldfield et al. (2006)	Niños con sobrepeso y obesidad entre 8-12	Canadá	-1 año de duración. -Un sistema en el que se premia la	Aumento de la práctica de AF y disminución de las actividades sedentarias del grupo de intervención.

La Promoción de la Actividad Física desde el Centro Escolar

	años.		realización de AF.	
Martínez et al. (2008)	Niños/as entre 9-10 años.	España	-1 año de duración. -3 sesiones de AF de 90.min a la semana.	No existen diferencias significativas entre los dos grupos.
Wake et al. (2009)	Niños/as con sobrepeso y obesidad entre 5-9 años.	Australia	-1 año de duración. -Sesiones para los niños/as y los padres para cambiar sus hábitos.	No existen diferencias significativas entre los dos grupos.

Tabla 2. Guías para promocionar la AF

NOMBRE DE LA GUÍA	POBLACIÓN A LA QUE SE DIRIGE	CARACTERÍSTICAS
Perseo	Comunidad educativa	<ul style="list-style-type: none"> -Propone medidas en el entorno escolar para incrementar la AF. -Explica cómo ser una Escuela Activa. -Tiene instrumentos de evaluación para medir como son las clases de EF, la AF de los niños/as y la promoción de AF en los colegios. -Contiene un programa de intervención con actividades para aumentar la AF de los niños, para ser implementado en el área de EF.
PAFIC	Centros escolares	<ul style="list-style-type: none"> -Tiene objetivos con estrategias y actividades para conseguirlos. -Plantea una intervención entorno a los siguientes ámbitos: área de educación física, actividad físico-deportiva extracurricular, entorno escolar, entorno familiar y relación escuela-comunidad.
Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia	Comunidad educativa	<ul style="list-style-type: none"> -Expone iniciativas para promover la AF realizadas por profesores, monitores u otras personas de la comunidad educativa. -Explica las características que debe tener la educación física para incentivar a los alumnos a practicar AF.

La Promoción de la Actividad Física desde el Centro Escolar

Actividad Física y Salud para padres y madres	Padres y madres	<p>-Tiene un cuestionario para que los padres evalúen la AF que realizan sus hijos.</p> <p>-Explica diferentes oportunidades para que los niños/as realicen AF.</p>
Recomendaciones para la Promoción de Actividad Física	Profesionales de la salud	<p>-Contiene recomendaciones sobre la cantidad de AF que debe realizar la población joven, adulta, personas mayores y mujeres embarazadas.</p> <p>-Explica que tipos de ejercicios son adecuados para cada edad, los diferentes beneficios que reporta la práctica de AF a la salud y muestra oportunidades para realizar AF.</p> <p>-Incluye un cuestionario internacional de AF (IPAQ) para medir la AF que realizan las personas.</p>
Multideporte	Profesores de EF, técnicos deportivos, responsables de escuelas deportivas, etc.	<p>-Contiene un programa de intervención que ofrece un amplio abanico de deportes y actividades físicas.</p> <p>-El programa está organizado en cinco bloques de actividades y cada bloque está formado por ocho sesiones.</p>

3. PROPUESTA PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE EL CENTRO ESCOLAR

3.1. Modelo CSPAP. Un modelo de referencia

Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP) es un modelo multi-componente, que tiene el propósito de facilitar oportunidades para practicar AF en la escuela. Para ello es fundamental la implicación de toda la comunidad educativa en la promoción de AF. El modelo está distribuido en cinco componentes, mediante los que se adoptan medidas para aumentar la práctica de AF. Los componentes son: el área de educación física, AF durante el colegio, AF antes y después del colegio, participación de las personas que trabajan en el colegio y colaboración de la familia y la comunidad (AAPERD, 2013).

Figura. 5 Componentes CSPAP (AAPERD, 2013)



Bajo un enfoque socio ecológico, que representa los diferentes niveles de influencia que condicionan la práctica de AF de las personas (Brownson, Chiqui, Burgeson, Fisher y Ness, 2010) se ha desarrollado el marco conceptual CSPAP (Carson, Castelli, Beighle y Erwin, n.d). Este marco conceptual establece cuatro niveles diferentes de influencia, que actúan en torno al micro- nivel, que representa la AF que realiza cada

persona mediante los componentes del modelo. El resto de niveles son: macro-nivel que representa la cultura que rodea a la escuela, exo-nivel en el que se encuentran los representantes de las diferentes instituciones que forman parte del entorno del colegio. Y el meso-nivel, en el que están las personas encargadas de mediar entre el exo- nivel y el micro-nivel (Carson et al., 2014).

Este marco es adecuado cuando se consigue combinar la relación entre la AF, el contexto de la escuela y el medio ambiente (Mcmullen, Ní Chróinín, Tammelin, Pogorzelska y Van Der Mars, 2015).

Basados en el marco conceptual CSPAP vamos a exponer, a modo de ejemplo, unas iniciativas para promover la AF en la escuela que se han desarrollado en cuatro países diferentes.

-Finnish Schools on the Move es una iniciativa desarrollada en Finlandia en la que las escuelas que participan, desarrollan de forma autónoma en colaboración con las autoridades locales, sus propios planes para aumentar el tiempo de AF y reducir el sedentarismo durante el día de escuela. Las escuelas que participan en el programa no tienen que realizar medidas concretas, sino que desarrollan aquellas que les son más adecuadas, en relación a sus necesidades y posibilidades. Las escuelas tienen la posibilidad de tener acceso a medidas que se han desarrollado con éxito en otras escuelas, y ser ayudadas para desarrollar sus medidas por personal especializado. Algunas de las medidas que más éxito han tenido en esta iniciativa son: motivar a los niños/as para que vayan a la escuela a realizar actividades físicas durante las vacaciones, hacer pausas en las clases para realizar alguna actividad física, facilitar las instalaciones escolares para fomentar la participación en actividades físicas, promover una comunidad escolar activa, etc. (Mcmullen et al., 2015).

La iniciativa ha sido evaluada a través de diferentes métodos, como encuestas a los profesores/as, entrevistas, mediciones a los niños/as sobre la AF que realizan, etc. Los resultados revelan que el desarrollo de la iniciativa ha sido positivo, ya que ha aumentado la práctica de AF en los niños/as y mejorado la convivencia escolar. También hay aspectos que se deben mejorar, como por ejemplo la práctica de AF por parte de las chicas y el alumnado de secundaria (Mcmullen et al., 2015).

-**Active School Flag (ASF)** es una iniciativa desarrollada en Irlanda, que reconoce a las escuelas que adoptan medidas para que la comunidad educativa sea educada y activa físicamente. Los requisitos para que las escuelas formen parte de esta iniciativa son: a) proporcionar el tiempo de EF que propone ASF, b) enseñar un amplio y equilibrado currículo de EF, c) informar e invitar a toda la comunidad educativa a participar en la iniciativa, d) realizar una autoevaluación en relación a la EF, AF que se lleva a cabo en la escuela y la participación de la comunidad educativa, e) planificar y desarrollar mejoras en la EF, AF y la participación de la comunidad educativa y f) organizar una semana de actividades dentro de la programación escolar (Mcmullen et al., 2015).

El proceso para que una escuela forme parte de la iniciativa, consiste en realizar una autoevaluación, en la que se evalúan aquellos aspectos que la escuela debe mejorar en relación a la promoción de AF. A partir de aquí la escuela debe realizar dichas mejoras y posteriormente es evaluada para ver si puede formar parte de la iniciativa, si el resultado es positivo, se le entrega una bandera como signo de distinción (Mcmullen et al., 2015).

-**PE with Class** es un programa desarrollado en Polonia, tiene como principales propósitos: a) el descenso de las ausencias en las clases de EF, b) proporcionar recursos metodológicos a los profesores de EF, c) dar importancia al papel que desempeñan los profesores de EF en el desarrollo psico-físico de niños/as y adolescentes, involucrar a las autoridades locales en la promoción de AF, e) dar apoyo a las escuelas para la promoción de AF, f) promover hábitos saludables en las clases de EF y g) ayudar a las escuelas a organizar diferentes actividades deportivas (Mcmullen et al., 2015).

En el programa pueden participar tanto colegios públicos como privados de todos los niveles, los colegios tienen que crear un equipo formado por un profesor de EF que será el coordinador, el director del colegio y otro profesor, el número no es limitado, de forma que puede estar formado por más profesores. Uno de los miembros del equipo, tiene que crear un blog en el que se describan los objetivos, medidas llevadas a cabo, actividades realizadas, etc. Un aspecto positivo es que el blog sea desarrollado en colaboración con todos los miembros del equipo y los alumnos/as del colegio que deseen participar (Mcmullen et al., 2015).

Los profesores de los colegios que participan en el programa, comparten experiencias sobre las actividades que realizan y con la ayuda de expertos, crean una biblioteca de EF, en la que hay contenidos sobre las prácticas desarrolladas en los colegios, pequeños videos de clases, demostraciones de algunos métodos docentes, etc. Hay unos premios, como reconocimiento a los colegios que desarrollan con éxito el programa. Existen tres categorías de premios diferentes que son: innovación en las clases de EF, un premio para los blogs y otro por la promoción de deporte (Mcmullen et al., 2015).

No existen demasiados datos sobre la eficacia del programa, los datos disponibles, muestran que se han producido mejoras en la promoción de AF, así como en la colaboración entre los profesores de EF con el resto de profesorado (Mcmullen et al., 2015).

-Let's Move Active Schools (LMAS) es una iniciativa desarrollada en Estados Unidos que tiene como principal propósito que se cumplan las recomendaciones de que los niños/as y adolescentes realicen 60 minutos al día de AF, bajo las directrices del programa multi-componente CSPAP (Mcmullen et al., 2015).

Todos los colegios pueden formar parte de la iniciativa, para ello deben elaborar un plan de acción con objetivos concretos, para ponerlo en práctica disponen de ayuda de personal especializado. Cuando los colegios logran los objetivos propuestos en el plan de acción, son reconocidos como colegios LMAS, en este proceso los profesores de EF desempeñan un papel fundamental, ya que son los encargados de coordinar las acciones que realiza el colegio (Mcmullen et al., 2015).

El número de colegios que participan en la iniciativa no es muy elevado, los principales motivos son: falta de tiempo y dinero, falta de apoyo por parte del resto de profesores del colegio y los padres, la programación escolar y concebir menor importancia a la EF y AF que a otras asignaturas.

3.2. Propuesta de intervención en el marco escolar

A continuación voy a presentar una propuesta de intervención que pretende, como ya he manifestado, favorecer la práctica de AF desde un centro escolar basándome en el modelo descrito. Es evidente que antes de presentar el diseño de mi propuesta, es necesario realizar en el contexto de referencia, una evaluación diagnóstica que me dé información de cómo ese centro escolar promueve la AF.

3.2.1 Evaluación diagnóstica

Para realizar la evaluación diagnóstica propongo utilizar el instrumento de evaluación denominado Physical Activity School Score (PASS) elaborado por Mckencie y Lounsbery (2014) (ver Anexo 1).

A continuación voy a explicar el instrumento de evaluación PASS.

Las personas que van a realizar el cuestionario deben acceder a la página web y elegir la característica que mejor les define (administrador de la escuela, profesor de educación física, profesores de otras asignaturas, padres u otro). Entonces contestan cada una de las 8 preguntas. Una vez que se han respondido todas las preguntas, reciben una puntuación, recomendaciones específicas de cada pregunta y sugerencias para mejorar las condiciones de sus colegios. Al final de las 8 preguntas, se proporciona la puntuación total que la escuela ha obtenido y una clasificación en base a su puntuación (A-F). Estas son las preguntas y posibles opciones de respuestas del cuestionario:

Pregunta 1. El colegio dedica a las clases de educación física:

- A. al menos 150 minutos a la semana (5 puntos).
- B. de 90 a 149 minutos a la semana (3 puntos).
- C. de 60 a 89 minutos a la semana (1 punto).
- D. menos de 60 minutos a la semana (0 puntos).

Pregunta 2. Las clases de educación física son impartidas por profesores de educación física durante:

- A. todas las clases de EF (5 puntos).
- B. la mayor parte de las clases de EF (4 puntos).
- C. algunas clases de EF (1 punto).
- D. ninguna clase de EF (o no se realizan clases de E.F) (0 puntos).

Pregunta 3. Además del descanso de la comida, el tiempo de recreo para todos los alumnos es:

- A. al menos 100 minutos a la semana (5 puntos).
- B. de 80 a 99 minutos a la semana (4 puntos).
- C. de 60 a 79 minutos a la semana (1 punto).
- D. menos de 60 minutos a la semana (0 puntos).

Pregunta 4. El recreo se caracteriza por disponer de: (a) abundante material (balones, cuerdas para saltar), (b) zonas adecuadas para realizar juegos y deportes, y (c) las personas encargadas de controlar el recreo promueven la práctica de AF.

- A. los tres puntos de arriba (3 puntos).
- B. dos de los tres puntos de arriba (2 puntos).
- C. uno de los tres puntos de arriba (1 punto).
- D. ninguno de los tres puntos de arriba (0 puntos).

Pregunta 5. El colegio proporciona a los alumnos/as oportunidades para practicar AF durante la jornada escolar: (a) actividades durante los descansos en clase; (b) programas antes del colegio; (c) programas después del colegio.

- A. los tres puntos de arriba (3 puntos).
- B. dos de los tres puntos de arriba (2 puntos).
- C. uno de los tres puntos de arriba (1 punto).

D. ninguno de los tres puntos de arriba (0 puntos).

Pregunta 6. El colegio apoya el transporte activo (andando, bicicleta) para ir y volver al colegio: (a) proporcionando espacio para dejar las bicicletas, (b) facilitando planes de viajes activos (“autobús a pie,” y “proporcionar rutas seguras al colegio”), y (c) llevar a cabo medidas para controlar el tráfico (guardias de tráfico, limitaciones de velocidad).

A. los tres puntos de arriba (3 puntos).

B. dos de los tres puntos de arriba (2 puntos).

C. uno de los tres puntos de arriba (1 punto).

D. ninguno de los tres puntos de arriba (0 puntos).

Pregunta 7. Los niños/as en algunas ocasiones no realizan AF durante las clases de EF y el recreo por los siguientes motivos: (a) motivos disciplinarios, (b) motivos académicos, y (c) no hay espacio disponible para realizar AF.

A. ninguno de los tres puntos de arriba (3 puntos).

B. uno de los tres puntos de arriba (2 puntos).

C. dos de los tres puntos de arriba (1 punto).

D. los tres puntos de arriba (0 puntos).

Pregunta 8. El colegio ha adecuado espacios e instalaciones que faciliten la práctica de AF de los niños/as durante la jornada escolar.

A. hay disponibles instalaciones interiores y exteriores para practicar AF (3 puntos).

B. solo hay disponibles instalaciones interiores para practicar AF (2 puntos).

C. solo hay disponibles instalaciones exteriores para practicar AF (1 punto).

D. no hay disponible ninguna instalación para practicar AF (0 puntos).

Para poder realizar la evaluación diagnóstica, este instrumento nos aporta información del significado de las respuestas y su asociación con el número de puntos obtenido, así como una serie de sugerencias. En función de esta información cada centro escolar podrá hacerse una autoevaluación.

Pregunta 1. El colegio dedica a las clases de educación física:

A. Al menos 150 minutos a la semana

Respuesta: 5 puntos; ¡Excelente! La educación física (EF) forma parte del currículum escolar y es el único momento donde algunos niños/as realizan AF. La EF proporciona actividades físicas saludables y ayuda a desarrollar habilidades físicas y la condición física. Numerosas autoridades recomiendan que los niños/as reciban diariamente EF al menos por un total de 150 minutos a la semana. Tu escuela cumple la recomendación del número de minutos.

B. De 90 a 149 minutos a la semana

Respuesta: 3 puntos; Buena. La educación física (EF) forma parte del currículum escolar y es el único momento donde algunos niños/as realizan AF. La EF proporciona actividades físicas saludables y ayuda a desarrollar habilidades físicas y la condición física. Numerosas autoridades recomiendan que los niños/as reciban diariamente EF al menos por un total de 150 minutos a la semana.

C. De 60 a 89 minutos a la semana

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. La EF forma parte del currículum escolar y es el único momento donde algunos niños/as realizan AF. La EF proporciona actividades físicas saludables y ayuda a desarrollar habilidades físicas y la condición física. Numerosas autoridades recomiendan que los niños/as reciban diariamente EF al menos por un total de 150 minutos a la semana.

D. Menos de 60 minutos a la semana

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. La EF forma parte del currículum escolar y es el único momento donde algunos niños/as realizan AF. La E.F proporciona actividades físicas saludables y ayuda a desarrollar habilidades físicas y la condición

física. Numerosas autoridades recomiendan que los niños/as reciban diariamente EF al menos por un total de 150 minutos a la semana.

Pregunta 2. Las clases de educación física son impartidas por profesores de educación física durante:

A. Todas las clases de EF

Respuesta: 5 puntos; ¡Excelente! La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que la EF sea impartida por especialistas. Comparados con los profesores de aula, los profesores especialistas realizan las clases más largas y pierden menos clases. Además, sus alumnos realizan AF de mayor intensidad, dando como resultado un incremento de las habilidades y condición física. Los especialistas son también fundamentales para liderar la promoción de AF en otros programas escolares.

B. La mayor parte de las clases de EF

Respuesta: 4 puntos; Buena. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que la EF sea impartida por especialistas. Comparados con los profesores de aula, los profesores especialistas realizan las clases más largas y pierden menos clases. Además, sus alumnos realizan AF de mayor intensidad, dando como resultado un incremento de las habilidades y condición física. Los especialistas son también fundamentales para liderar la promoción de AF en otros programas escolares.

C. Algunas clases de EF

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que la EF sea impartida por especialistas. Comparados con los profesores de aula, los profesores especialistas realizan las clases más largas y pierden menos clases. Además, sus alumnos realizan AF de mayor intensidad, dando como resultado un incremento de las habilidades y condición física. Los especialistas son también fundamentales para liderar la promoción de AF en otros programas escolares.

D. ninguna clase de EF (o no se realizan clases de E.F)

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que la EF sea impartida por especialistas.

Comparados con los profesores de aula, los profesores especialistas realizan las clases más largas y pierden menos clases. Además, sus alumnos realizan AF de mayor intensidad, dando como resultado un incremento de las habilidades y condición física. Los especialistas son también fundamentales para liderar la promoción de AF en otros programas escolares.

Pregunta 3. Además del descanso de la comida, el tiempo de recreo para todos los alumnos es:

A. al menos 100 minutos a la semana

Respuesta: 5 puntos; ¡Excelente! La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que las escuelas de primaria proporcionen a todos los alumnos al menos 20 minutos de recreo al día. Además realizar AF durante el recreo puede incrementar la atención y mejorar el rendimiento en clase. Los alumnos no siempre disponen del tiempo de recreo programado ya que los profesores en algunas ocasiones modifican el recreo por razones académicas o disciplinarias.

B. de 80 a 99 minutos a la semana

Respuesta: 4 puntos; Buena. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que las escuelas de primaria proporcionen a todos los alumnos al menos 20 minutos de recreo al día. Además realizar AF durante el recreo puede incrementar la atención y mejorar el rendimiento en clase. Los alumnos no siempre disponen del tiempo de recreo programado ya que los profesores en algunas ocasiones modifican el recreo por razones académicas o disciplinarias.

C. de 60 a 79 minutos a la semana

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que las escuelas de primaria proporcionen a todos los alumnos al menos 20 minutos de recreo al día. Además realizar AF durante el recreo puede incrementar la atención y mejorar el rendimiento en clase. Los alumnos no siempre disponen del tiempo de recreo programado ya que los profesores en algunas ocasiones modifican el recreo por razones académicas o disciplinarias.

D. menos de 60 minutos a la semana

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. La educación física nacional y las autoridades sanitarias recomiendan que las escuelas de primaria proporcionen a todos los alumnos al menos 20 minutos de recreo al día. Además realizar AF durante el recreo puede incrementar la atención y mejorar el rendimiento en clase. Los alumnos no siempre disponen del tiempo de recreo programado ya que los profesores en algunas ocasiones modifican el recreo por razones académicas o disciplinarias.

Pregunta 4. El recreo se caracteriza por disponer de: (a) abundante material (balones, cuerdas para saltar), (b) zonas adecuadas para realizar juegos y deportes, y (c) las personas encargadas de controlar el recreo promueven la práctica de A.F.

A. los tres puntos de arriba

Respuesta: 3 puntos; ¡Excelente! El tiempo que los niños realizan actividades físicas durante el recreo es óptimo. Dejar material y modificar los espacios de juego (pintar líneas para marcar los espacios de juego) puede incrementar la AF. Personal con poca formación puede suponer una disminución de la AF, formar a los profesionales para que faciliten la práctica de AF durante el recreo es una estrategia importante.

B. dos de los tres puntos de arriba

Respuesta: 2 puntos; Buena. El tiempo que los niños realizan actividades físicas durante el recreo es óptimo. Dejar material y modificar los espacios de juego (pintar líneas para marcar los espacios de juego) puede incrementar la AF. Personal con poca formación puede suponer una disminución de la AF, formar a los profesionales para que faciliten la práctica de AF durante el recreo es una estrategia importante.

C. uno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. El tiempo que los niños realizan actividades físicas durante el recreo es insuficiente. Dejar material y modificar los espacios de juego (pintar líneas para marcar los espacios de juego) puede incrementar la AF. Personal con poca formación puede suponer una disminución de la AF, formar a los profesionales para que faciliten la práctica de AF durante el recreo es una estrategia importante.

D. Ninguno de los puntos de arriba

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. El tiempo que los niños realizan actividades físicas durante el recreo es insuficiente. Dejar material y modificar los espacios de juego (pintar líneas para marcar los espacios de juego) puede incrementar la AF. Personal con poca formación puede suponer una disminución de la AF, formar a los profesionales para que faciliten la práctica de AF durante el recreo es una estrategia importante.

Pregunta 5. El colegio proporciona a los alumnos/as oportunidades para practicar AF durante la jornada escolar: (a) actividades durante los descansos en clase; (b) programas antes del colegio; (c) programas después del colegio.

A. los tres puntos de arriba

Respuesta: 3 puntos; ¡Excelente! Los descansos activos en las clases pueden ayudar a incrementar la AF, atención y rendimiento académico. Los programas de actividades antes y después del colegio proporcionan oportunidades adicionales para que los niños sean activos y pueden contribuir a un tercio de la AF diaria recomendada.

B. dos de los tres puntos de arriba

Respuesta: 2 puntos; Buena. Los descansos activos en las clases pueden ayudar a incrementar la AF, atención y rendimiento académico. Los programas de actividades antes y después del colegio proporcionan oportunidades adicionales para que los niños sean activos y pueden contribuir a un tercio de la AF diaria recomendada.

C. uno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. Los descansos activos en las clases pueden ayudar a incrementar la AF, atención y rendimiento académico. Los programas de actividades antes y después del colegio proporcionan oportunidades adicionales para que los niños sean activos y pueden contribuir a un tercio de la AF diaria recomendada.

D. ninguno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. Los descansos activos en las clases pueden ayudar a incrementar la AF, atención y rendimiento académico. Los programas de

actividades antes y después del colegio proporcionan oportunidades adicionales para que los niños sean activos y pueden contribuir a un tercio de la AF diaria recomendada.

Pregunta 6. El colegio apoya el transporte activo (andando, bicicleta) para ir y volver al colegio: (a) proporcionando espacio para dejar las bicicletas, (b) facilitando planes de viajes activos (“autobús a pie,” y “proporcionar rutas seguras al colegio”), y (c) llevar a cabo medidas para controlar el tráfico (guardias de tráfico, limitaciones de velocidad).

A. los tres puntos de arriba

Respuesta: 3 puntos; ¡Excelente! Ir caminando o en bicicleta al colegio puede proporcionar a los niños entorno a 16 minutos de AFMV al día. Los colegios pueden aumentar ir caminado o en bicicleta al colegio a través de programas como por ejemplo “Rutas seguras al colegio” y “Autobús a pie”. Pueden ayudar a los alumnos a utilizar transporte activo mediante la construcción y mantenimiento de aceras y cruces e implementando estrategias de control del tráfico alrededor de los colegios.

B. dos de los tres puntos de arriba

Respuesta: 2 puntos; Buena. Ir caminando o en bicicleta al colegio puede proporcionar a los niños entorno a 16 minutos de AFMV al día. Los colegios pueden aumentar ir caminado o en bicicleta al colegio a través de programas como por ejemplo “Rutas seguras al colegio” y “Autobús a pie”. Pueden ayudar a los alumnos a utilizar transporte activo mediante la construcción y mantenimiento de aceras y cruces e implementando estrategias de control del tráfico alrededor de los colegios.

C. uno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. Ir caminando o en bicicleta al colegio puede proporcionar a los niños entorno a 16 minutos de AFMV al día.

D. Ninguno de los tres puntos de arriba

Respuesta 0 puntos; Necesita mejoras. Ir caminando o en bicicleta al colegio puede proporcionar a los niños entorno a 16 minutos de AFMV al día.

Pregunta 7. Los niños/as en algunas ocasiones no realizan AF durante las clases de EF y el recreo por los siguientes motivos: (a) motivos disciplinarios, (b) motivos académicos, y (c) no hay espacio disponible para realizar AF.

A. ninguno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 3 puntos; ¡Excelente! Pasar mucho tiempo sentado puede producir cambios metabólicos y enfermedades por eso se debe priorizar que los niños realicen AF. Está recomendado participar en el recreo y EF diariamente, los niños a los que no se les permite participar son muchas veces los que más necesitan realizar AF.

B. uno de los tres puntos de arriba

Respuesta: 2 puntos; Buena. Pasar mucho tiempo sentado puede producir cambios metabólicos y enfermedades por eso se debe priorizar que los niños realicen AF. Está recomendado participar en el recreo y EF diariamente, los niños a los que no se les permite participar son muchas veces los que más necesitan realizar AF.

C. dos de los tres puntos de arriba

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. Pasar mucho tiempo sentado puede producir cambios metabólicos y enfermedades por eso se debe priorizar que los niños realicen AF. Está recomendado participar en el recreo y EF diariamente, los niños a los que no se les permite participar son muchas veces los que más necesitan realizar AF.

D. los tres puntos de arriba

Respuesta 0 puntos; Necesita mejoras. Pasar mucho tiempo sentado puede producir cambios metabólicos y enfermedades por eso se debe priorizar que los niños realicen AF. Está recomendado participar en el recreo y EF diariamente, los niños a los que no se les permite participar son muchas veces los que más necesitan realizar AF.

Pregunta 8. El colegio ha adecuado espacios e instalaciones que faciliten la práctica de AF de los niños/as durante la jornada escolar.

A. las dos, están disponibles instalaciones interiores y exteriores para practicar AF

Respuesta: 3 puntos; ¡Excelente! Las instalaciones influyen en las oportunidades de realizar AF. Teniendo diferentes tipos de instalaciones se promueve más AF, además de diferentes tipos de actividades. Normalmente EF y el recreo se realizan en las mismas instalaciones. Cuando hay inclemencias meteorológicas (por ejemplo, lluvia, nieve, mucho calor), normalmente la EF se suspende y el recreo se hace en el aula cuando no hay disponibles instalaciones interiores.

B. solo hay disponibles instalaciones interiores para practicar AF

Respuesta: 2 puntos; Necesita mejoras. Las instalaciones influyen en las oportunidades de realizar AF. Teniendo diferentes tipos de instalaciones se promueve más AF, además de diferentes tipos de actividades. Normalmente EF y el recreo se realizan en las mismas instalaciones. Cuando hay inclemencias meteorológicas (por ejemplo, lluvia, nieve, mucho calor), normalmente la EF se suspende y el recreo se hace en el aula cuando no hay disponibles instalaciones interiores.

C. Solo hay disponibles instalaciones exteriores para practicar AF

Respuesta: 1 punto; Necesita mejoras. Las instalaciones influyen en las oportunidades de realizar AF. Teniendo diferentes tipos de instalaciones se promueve más AF, además de diferentes tipos de actividades. Normalmente EF y el recreo se realizan en las mismas instalaciones. Cuando hay inclemencias meteorológicas (por ejemplo, lluvia, nieve, mucho calor), normalmente la EF se suspende y el recreo se hace en el aula cuando no hay disponibles instalaciones interiores.

D. no hay disponible ninguna instalación para practicar AF

Respuesta: 0 puntos; Necesita mejoras. Las instalaciones influyen en las oportunidades de realizar AF. Teniendo diferentes tipos de instalaciones se promueve más AF, además de diferentes tipos de actividades. Normalmente EF y el recreo se realizan en las mismas instalaciones. Cuando hay inclemencias meteorológicas (por ejemplo, lluvia, nieve, mucho calor), normalmente la EF se suspende y el recreo se hace en el aula cuando no hay disponibles instalaciones interiores.

Finalmente en relación a las respuestas dadas, y la puntuación obtenida, este instrumento da una clasificación (A+; A...) y recomendaciones para mejorar la AF:

30 puntos –grado del colegio = A+. En relación a la evaluación realizada, tu colegio está bien equipado para proporcionar a los niños la cantidad adecuada de AF durante la jornada escolar.

29-27 puntos –grado del colegio = A. En relación a la evaluación realizada tu colegio está desarrollando muchos componentes que proporcionan a los niños la cantidad adecuada de AF.

26-24 puntos –grado del colegio = B. Se están realizando en tu colegio muchos componentes que proporcionan AF pero hay que mejorar las oportunidades para realizar AF. Examina los aspectos que se pueden mejorar y ponlos en práctica para aumentar la AF que realizan los niños en el colegio.

23-21 puntos –grado del colegio = C. Varios componentes de la A.F que proporciona tu colegio podrían ser mejorados. Examina los aspectos que se pueden mejorar y ponlos en práctica para aumentar la A.F que realizan los niños en el colegio.

20-18 puntos –grado del colegio = D. Muchos de los componentes de la AF que proporciona tu colegio están por debajo de las recomendaciones. Examina individualmente los componentes que han tenido una baja puntuación y trabaja para hacer cambios que permitan aumentar la AF que realizan los niños en el colegio.

17 puntos o menos –grado del colegio = F. Numerosos componentes de la AF que proporciona tu colegio están por debajo de las recomendaciones. Examina individualmente los componentes que han tenido una baja puntuación y trabaja para hacer cambios que permitan aumentar la AF que realizan los niños en el colegio.

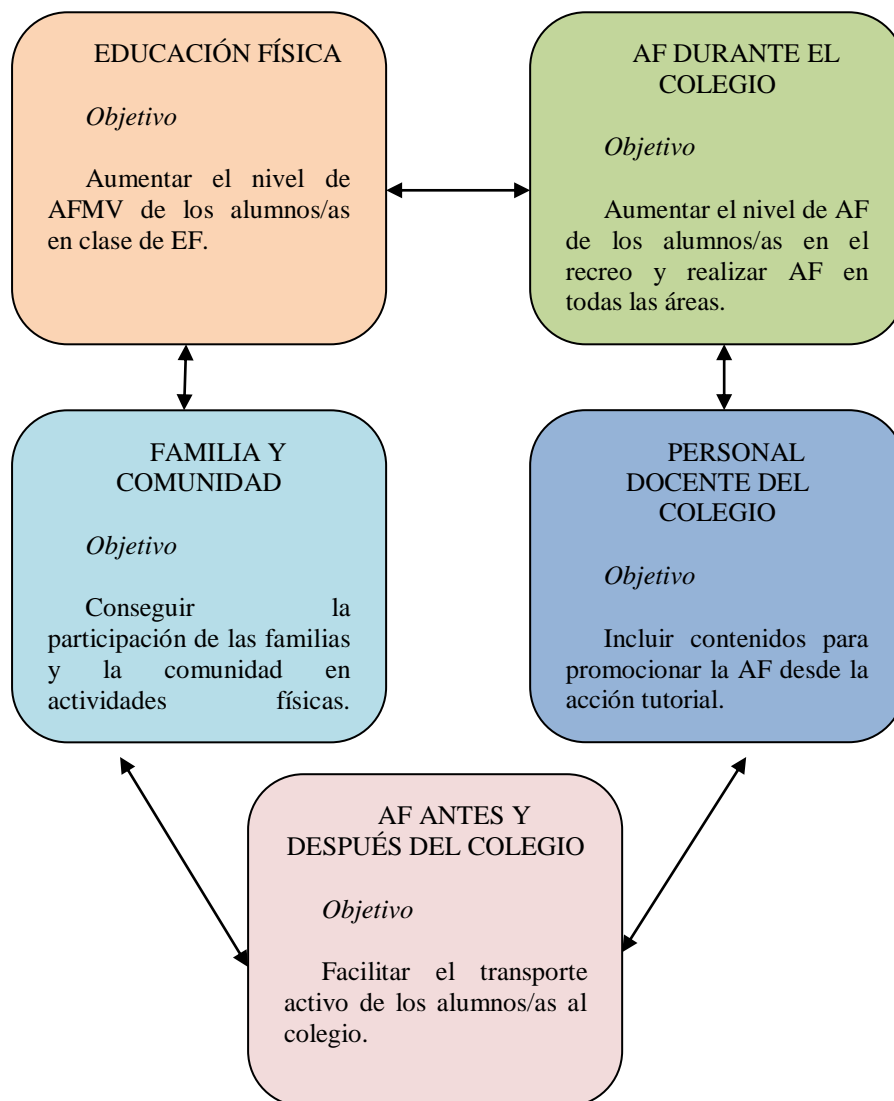
Esta evaluación diagnóstica nos permitirá situar a cada centro escolar respecto a la promoción de la AF y por tanto nos ayudará a diseñar y concretar estrategias de intervención.

3.3. Programa de intervención

A continuación, voy a presentar un programa de intervención para ser implementado en colegios de primaria, está desarrollado bajo el modelo CSPAP. Tiene el propósito de proporcionar a los niños/as oportunidades para que cumplan con las recomendaciones internacionales de práctica de AFMV. Evidentemente esta es una posible propuesta que deberá ser concretada en función de las características del entorno propio escolar y considerando además la opinión de otros agentes relacionados con este entorno (profesorado, dirección del centro, padres...) y la evaluación diagnóstica.

La siguiente figura (figura 6) ilustra los componentes sobre los que se desarrolla el programa y el objetivo principal propuesto en cada componente.

Figura. 6 Objetivo de cada componente del programa de intervención



3.3.1 Propuesta de intervención en relación al componente de Educación física

EDUCACIÓN FÍSICA
Objetivo
<p>Aumentar el nivel de AFMV de los alumnos durante las clases de EF, de manera que se cumplan las recomendaciones de que el 50% del tiempo de la sesión sea de práctica.</p>
Estrategia 1
<p>Propiciar que los alumnos estén motivados, desarrollando actividades que potencien las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación social) (Ryan y Decí, 2000). A continuación voy a proponer a modo de ejemplo una actividad para trabajar cada necesidad, que se podría realizar en una unidad didáctica de deportes de invasión.</p>
<i>Actividad 1</i>
<p>Para desarrollar la autonomía de los alumnos/as, en las dos últimas sesiones de la unidad (por ejemplo en la unidad didáctica de lucha...), el profesor propone un sistema de retos que exige que el alumno vaya eligiendo, decidiendo aspectos como: a qué compañero me quiero enfrentar-retar en el combate 1*1, que tipo de tarea voy a elegir a la hora de retar a determinado compañero....</p>
<i>Actividad 2</i>
<p>Para potenciar la percepción de competencia, diseñaré en las diferentes sesiones de EF variantes de las tareas que presenten diferente dificultad, permitiendo a los alumnos/as que puedan elegir que tarea quieren resolver. Conforme vayan resolviendo la tarea, animaré a que seleccionen otras tareas más complejas.</p>
<i>Actividad 3</i>
<p>Para favorecer la relación social, planteo permitir que los alumnos/as realicen agrupaciones de forma voluntaria. Bajo una serie de premisas, como por ejemplo, igual número de chicos que de chicas o que no se repitan los mismos grupos de la sesión anterior. Quiero destacar, que pienso que es positivo para la relación social que los alumnos/as tengan cierta autonomía para formar los grupos, pero el profesor debe estar atento y evitar que se produzcan situaciones de exclusión de algún alumno/a.</p>

EDUCACIÓN FÍSICA
<p>Objetivo</p> <p>Aumentar el nivel de práctica de los alumnos/as durante las clases de EF, de manera que se cumplan las recomendaciones de que el 50% del tiempo de la sesión sea de práctica de actividad física moderada y/o vigorosa.</p>
<p>Estrategia 2</p> <p>Implementar estrategias que favorezcan diferentes rutinas de organización en la clase de EF al objeto de favorecer el tiempo de práctica motriz.</p>
<p><i>Actividad 1</i></p> <p>Establecer con los alumnos/as a principio de curso algunas pautas como por ejemplo al principio de la sesión situarse en el centro de la pista, dejar las mochilas en un determinado lugar, hacer la fila para volver al aula en un lugar fijado, etc. Si los alumnos/as cumplen con estas pautas durante todas las sesiones de una unidad didáctica, la última sesión podrán elegir mediante votación, realizar una actividad que hayan hecho previamente durante la unidad.</p>

3.3.2 Propuesta de intervención en relación al componente de Actividad Física durante el colegio

AF DURANTE EL COLEGIO
<p>Objetivo</p> <p>Aumentar el nivel de AF que realizan los alumnos/as durante el tiempo de recreo y también en las diferentes áreas de conocimiento.</p>
<p>Estrategia 1</p> <p>Promocionar la AF durante el recreo, para ello hay que poner en funcionamiento una serie de medidas y actividades que tengan en cuenta el contexto del colegio, es decir sus alumnos/as y el espacio disponible. Hay que facilitar a los alumnos/as que puedan practicar una amplia variedad de actividades.</p>
<p><i>Actividad 1</i></p> <p>Pintar en el suelo, en zonas apropiadas, líneas para realizar algunos juegos como por ejemplo la rayuela, circuitos para realizar carreras de chapas, tres en raya, etc.</p>
<p><i>Actividad 2</i></p> <p>Regular la ocupación de las pistas, para que no sean ocupadas siempre por los mismos alumnos/as y no se realicen siempre las mismas actividades o deportes. Facilitar si es posible alguna aula o sala donde realizar otro tipo de actividades (coreografías, acrossport...).</p>
<p><i>Actividad 3</i></p> <p>Proporcionar material a los niños/as para que puedan realizar AF y facilitar si fuera posible algún sitio donde puedan guardar material propio los alumnos/as que deseen llevarlo al colegio.</p>

AF DURANTE EL COLEGIO
<p>Objetivo</p> <p>Aumentar el nivel de AF que realizan los alumnos/as durante el tiempo de recreo y también en las diferentes áreas de conocimiento.</p>
<p>Estrategia 2</p> <p>Realizar durante algunas de las clases, actividades en las que los alumnos/as se tengan que mover, evitando que permanezcan prolongados periodos de tiempo sentados.</p>
<p><i>Actividad 1</i></p> <p>Llevar a cabo los denominados descansos activos, que consisten en realizar actividades en las que los alumnos/as se tienen que mover. Por ejemplo en el área de matemáticas, el profesor/a propone una operación (suma, resta, etc.) y los alumnos/as tienen que dar tantos saltos como corresponda al resultado de la operación. Para realizar estas actividades propongo utilizar el programa “DAME 10” (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014) que contiene actividades de este tipo, para todas las áreas de infantil y primaria.</p>

3.3.3 Propuesta de intervención en relación al componente de participación del profesorado del colegio

PARTICIPACIÓN DEL PERSONAL DEL CENTRO
<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Incorporar en la acción tutorial contenidos específicos que puedan utilizar los tutores para fomentar la promoción de la AF.</p>
<p style="text-align: center;">Estrategia</p> <p>Diseñar una guía que sirva para ayudar a la formación de los diferentes tutores en relación al problema del sedentarismo; a la elaboración de estrategias para favorecer la práctica de actividad física. Esta guía se utilizará en las diferentes sesiones de formación en la promoción de la AF de los tutores.</p>
<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>Durante las tutorías el tutor trabajará con el alumnado en diferentes cuestiones como por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">-Que los alumnos/as conozcan las recomendaciones internacionales sobre la cantidad diaria de AFMV y reflexionen sobre si las cumplen o no.-Informar a los alumnos/as de las oportunidades que tienen para realizar AF en su tiempo libre, y que los alumnos/as cuenten a sus compañeros las actividades que realizan.-Reflexionar acerca de la AF que realizan los alumnos/as durante el recreo, proponer actividades que pueden realizar, planificar actividades, preparar materiales para jugar en el recreo, etc.-Incentivar a los alumnos/as a que vayan andando al colegio, para ello se pueden realizar actividades para que conozcan las normas de tráfico.

3.3.4 Propuesta de intervención en relación al componente de Actividad Física antes y después del colegio

AF ANTES Y DESPUÉS DEL COLEGIO
<p style="text-align: center;">Objetivo</p> <p>Facilitar el transporte activo de los alumnos/as, en el desplazamiento que tienen que realizar desde casa al colegio y viceversa.</p>
<p style="text-align: center;">Estrategia</p> <p>Además de las oportunidades que se les ofrecen a los niños/as para realizar AF a través de los componentes expuestos anteriormente, es necesario proporcionar más oportunidades para que realicen AF fuera de la programación curricular incluso fuera del entorno escolar. Una oportunidad es el trayecto que los niños/as realizan para ir al colegio. Considerando la edad de los niños/as, la forma más adecuada de realizar este trayecto de forma activa es andando.</p>
<p style="text-align: center;">Actividad 1</p> <p>La actividad que propongo para incentivar que los niños/as realicen andando el trayecto desde su casa hasta el colegio y viceversa es el “pedibus”. Consiste en que los niños/as vayan al colegio andando en grupo, acompañados de un adulto (conductor del “pedibus”). Diseñaremos un trayecto con diferentes paradas para recoger y dejar a los niños/as, así como personas que actuarían como facilitadores y ayudarían a los niños/as a realizar de forma segura el recorrido. Sería positivo para que todos los alumnos/as puedan ir al colegio en “pedibus” disponer de varios de ellos que realicen diferentes recorridos. Esta actividad requerirá la intervención de padres, profesores.... y también de la propia comunidad (policía etc.).</p>

3.3.5 Propuesta de intervención en relación al componente de colaboración de la familia y la comunidad

COLABORACIÓN DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD
<p>Objetivo</p> <p>Conseguir la participación de las familias y la comunidad en actividades físicas organizadas por el centro escolar.</p>
<p>Estrategia 1</p> <p>Concienciar a las familias de la importancia que tiene la práctica de AF, para ello se proporcionará desde el centro escolar información sobre la AF, de esta forma se intenta que estén más sensibilizados en la promoción de AF y colaboren con el colegio.</p>
<p><i>Actividad 1</i></p> <p>Elaborar una guía para las familias de los alumnos/as con información sobre la AF, la guía podría contener la siguiente información:</p> <ul style="list-style-type: none">-Recomendaciones de la cantidad diaria recomendada de AFMV en adultos y en niños/as y adolescentes.-Consecuencias que provoca el sedentarismo en la salud.-Pautas para realizar AF de forma adecuada.-Mostrar algunas oportunidades para realizar AF tanto para los niños/as y jóvenes como para los adultos en el entorno próximo.-Plantearles posibles propuestas de AF para el fin de semana que puedan hacerse en familia.

COLABORACIÓN DE LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD
<p>Objetivo</p> <p>Conseguir la participación de las familias y la comunidad en actividades físicas organizadas por el centro escolar.</p>
<p>Estrategia 2</p> <p>Incentivar la participación en actividades físicas de las familias y la comunidad a través de actividades organizadas desde el centro escolar en colaboración con ambos.</p>
<p><i>Actividad 1</i></p> <p>Una actividad que considero que cumple con el objetivo propuesto en este componente es organizar una carrera popular. Mi propuesta es que sea el centro escolar, en colaboración con la asociación de padres y madres (AMYPA) y el ayuntamiento u otra asociación municipal los encargados de organizar la actividad. Sería adecuado que la participación este abierta a todas las personas que lo deseen, además de las clásicas categorías que hay en estas actividades (infantil, absoluto, veterano). Una forma de fomentar la participación de las familias sería crear una categoría en la que corran los niños/as acompañados del padre, la madre u otro familiar.</p>

4. CONCLUSIONES

Como futuro maestro de educación primaria especializado en EF, la AF que realiza la población en general y más concretamente los niños/as y jóvenes, es un tema al que le concedo importancia y me preocupa. Previamente a la elaboración de este trabajo sospechaba que el sedentarismo afectaba a una parte importante de la población, sin embargo al profundizar sobre este tema he sido consciente de que el problema es más grave de lo que creía inicialmente. Como expongo en el trabajo, el porcentaje de población que no cumple con las recomendaciones sobre la cantidad de práctica de AF diaria es elevado.

El área de EF juega un papel muy importante para combatir el sedentarismo y aumentar la práctica de AF, como expongo en el trabajo siguiendo la literatura, la EF puede contribuir directamente a que los niños/as y jóvenes realicen AF, enseña actividades para realizar en el tiempo de ocio, posibilita experiencias positivas en relación a la AF, es impartida por personas especializadas, etc. Por ello es fundamental aprovechar las oportunidades que ofrece esta área e implementar las acciones convenientes para potenciar al máximo la promoción de AF.

Las personas estamos influenciadas por nuestro entorno próximo, a la hora de realizar AF, como explica el modelo socio ecológico (Julián et al., 2014). Considerando estas influencias a las que estamos sometidos, se están implementando en algunos colegios diversos programas multi-componente para la promoción de la AF. En estos programas se pretende involucrar a toda la comunidad educativa, ya que de esta forma las medidas adoptadas adquieren mayor dimensión. La propuesta que he realizado sigue el enfoque de estos programas multi-componente, para ser implementada sería imprescindible la colaboración de los distintos colectivos que forman parte de la comunidad educativa (profesores, padres, instituciones locales, etc). Además debe adaptarse al contexto de cada colegio, ya que ha sido desarrollada a nivel general y no específicamente para un centro en concreto.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarca-Sos, A., Zaragoza, J., Generelo, E. y Julián, J. A. (2010). Sedentary behaviors and physical activity patterns in adolescents. *International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10 (39), 410-427.
- Abarca-Sos, A. (2012). *Factores personales, sociales y ambientales que influyen los niveles de actividad física de los adolescentes aragoneses*. Tesis doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Abarca-Sos, A., Bois, J., Zaragoza, J., Generelo, E., & Julián, J. (n.d). Ecological correlates of physical activity in youth: Importance of parents, friends, physical education teachers and geographical localization. *International Journal Of Sport Psychology*, 44 (3), 215-233.
- Abarca-Sos, A., Murillo Pardo, B., Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J. & Generelo Lanaspá, E. (2015). La Educación Física: ¿Una oportunidad para la promoción de actividad física?. *Retos: Nuevas Perspectivas De Educación Física, Deporte Y Recreación*, (28), 155-159.
- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD). (2013). *Comprehensive school physical activity programs: Helping students achieve 60 minutes of physical activity each day* [Position statement]. Reston, VA: Author.
- Anshel M., & Freedson P. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, Ill.: Human Kinetics Books.
- Aznar, S., Naylor, P., Silva, P., Perez, M., Angulo, T., Laguna, M., & ... Lopez-Chicharro, J. (n.d). Patterns of physical activity in Spanish children: a descriptive pilot study. *Child Care Health And Development*, 37(3), 322-328.
- Blasco, T. (1994). *Actividad física y salud*. Barcelona: Martínez Roca.
- Bouchard, C., Shephard, R. J., Stephens, T., Sutton, J.R., McPherson, B.D. (1990). Exercise, fitness and health: the consensus statement. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, Sutton, J. R., McPherson, B. D. (eds.). *Exercise, Fitness and Health. A Consensus of Current Knowledge* (pp. 3-28). Champaign: Human Kinetics.
- Brettschneider, W. D. y Naul, R. (2007). Obesity in Europe: young people's physical activity and sedentary lifestyles. En Brettschneider, W.D. y Naul, R. (Eds.) *Sport*

Sciences International, 4, *Obesity in Europe: Young People's Physical Activity and Sedentary Lifestyles* (pp.7-26). Frankfurt: Peter Lang.

Brownson, R. C., Chiqui, J. F., Burgeson, C. R., Fisher, M. C., & Ness, R. B. (2010). Translating epidemiology into policy to prevent childhood obesity: The case for promoting physical activity in school settings. *Annals of Epidemiology*, 20, 436-444.

Cale, L. (2000). Physical activity promotion in secondary schools. *European Physical Education Review*, 6 (1), 71-90.

Carson, R., Castelli, D., Beighle, A., & Erwin, H. (n.d). School-Based Physical Activity Promotion: A Conceptual Framework for Research and Practice. *Childhood Obesity*, 10(2), 100-106.

Chillón, P., Tercedor, P., Delgado, M. y Carbonell, A. (2007). La escuela como espacio saludable. *Tándem. Didáctica de la Educación Física*, 24, 37-48.

Cox, A., & Williams, L. (2008). The Roles of Perceived Teacher Support, Motivational Climate, and Psychological Need Satisfaction in Students' Physical Education Motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(2), 222-239.

Devís, Devís, J., & Peiró Valert, C. (1992). El ejercicio físico y la promoción de la salud en la infancia y la juventud. *Gaceta Sanitaria*, 6263-268. doi: 10.1016/S0213-9111(92)71125-X

Devís, J. y Peiró, C. (1993). La actividad física y promoción de la salud en niños/as y jóvenes: la escuela y la educación física. *Revista de psicología del deporte*, 4, 71-86.

Davis Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Zaragoza: INDE, 2000.

Fairclough, S. J., & Stratton, G. (2005). Physical education makes you fit and healthy. Physical education's contribution to young people's physical activity levels. *Health Education Research*, 20(1), 14-23.

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. Recuperado de: <http://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:360529>

Gutiérrez, M. & Escartí, A. (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 23-35.

- Hernández Estopañán, L. A., Terreros Blanco, J. L., & Ferrando Roqueta, J. A. (2009). *Análisis de la actividad física de los escolares de primaria y secundaria de la ciudad de Zaragoza*. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.roble.unizar.es:9090/>
- Julián Clemente, J. A., Zaragoza Casterad, J., Generelo Lanasa, E., & Abarca-Sos, A. (2014). *La promoción de la actividad física en educación primaria. Intenciones educativas en base al Currículum de Educación Física (ORDEN de 16 de junio de 2014, BOA de 20/06/2014)*.
- Laguna, M., Lara, M.T., & Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS1. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
- Lleixà Arribas, T., González Arévalo, C., Camacho Miñano, M. J., Valles Rodríguez, T., Ferro López, S., Blasco Yago, M., & ... Rodríguez Perea, M. (2012). *El centro escolar promotor de la actividad física y el deporte: orientaciones para la elaboración del proyecto deportivo de centro*. Madrid: Consejo Superior de Deportes, 2012.
- López-Miñarro, P.A. (2009). Salud y actividad física. Efectos positivos y contraindicaciones de la actividad física en la salud y calidad de vida. Recuperado de: <http://ocw.um.es/cc.-sociales/actividad-fisica-para-la-salud>
- Lounsbury, M. A. F., & McKenzie, T. L. (2014). *PASS: Physical Activity School Score*. An on-line, evidence-based, elementary school physical activity assessment tool. Recuperado de: https://unlv.co1.qualtrics.com/jfe/form/SV_b1xrJyPPLYa3I0Z
- Martínez, J., Contreras, O.R., Aznar, S., & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de tercer ciclo de educación primaria: Actividad física diaria y sesiones de educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.
- Martínez, J., Contreras, O.R., Aznar, S., & Lera, A. (2012). Niveles de actividad física medido con acelerómetro en alumnos de tercer ciclo de educación primaria: Actividad física diaria y sesiones de Educación Física. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 117-123.

- McGeorge, S. (1992). La seguridad como un factor de salud en las clases de educación física. En J. Devís y C. Peiró (eds). *Nuevas perspectivas curriculares en educación física: la salud y los juegos modificados* (pp. 57-76). Barcelona: Inde.
- McKenzie, T.L., Marshal, S., Sallis, J.F., & Conway, T.L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 249-259.
- Mcmullen, J., Ní Chróinín, D., Tammelin, T., Pogorzelska, M., & van der Mars, H. (2015). International Approaches to Whole-of-School Physical Activity Promotion. *Quest* (00336297), 67(4), 384-399.
- Medina, R.I., Jiménez, A., Pérez, M.E., Armendáriz, A.L., & Bacardí, M. (2011). Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria.*, 26 (2), 265-270.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Dame 10: Descansos activos mediante ejercicio físico. Recuperado de: <http://publicacionesoficiales.boe.es>
- Navarro, M. (1998). *La condición física en la población adulta de la Isla de Gran Canaria y su relación con determinadas actitudes y hábitos de vida*. (Tesis Doctoral).
- OMS (1948). *Carta Funcional*. Organización Mundial de la Salud.
- OMS (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- Orden de 16 de junio de 2014, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se aprueba el currículum de Educación Primaria y se autoriza su aplicación en los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Publicada en BOA de 20 de Junio de 2014.
- Orden de 19 de noviembre de 2015, de la Consejera de Educación, Universidad, Cultura y Deporte, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable. Publicada en BOA de 24 de noviembre de 2015.
- Pérez Samaniego, V. (2000). *Actividad Física, Salud y actitudes: propuesta y evaluación de un programa para la formación del profesorado especialista en educación física*. Valencia: Edetania, 2000.

- Ramírez, E., Fernández, E., & Blández, J. (2013). Levels of physical activity in Spanish adolescents (aged 12 to 14) measured by accelerometry. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(2), 401-411.
- Ramos, R., Valdemoros, M. A., Sanz, E. & Ponce de León, A. (2007). La influencia de los profesores sobre el ocio físico-deportivo de los jóvenes: percepción de los agentes educativos más cercanos a ellos. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.roble.unizar.es:9090/eds/>
- Rodríguez López, J. (1995). *Deporte y Ciencia: Teoría de la actividad física*. Barcelona: INDE, 1995.
- Riddoch, C., Andersen, L., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebo, L., Sardinha, L., & ... Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European children. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 36(1), 86-92.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (5), 963-975.
- Seabra, A.F., Mendonça, D.M., Thomis, M.A., Malina, R.M. & Maia, J.A. (2011). Correlates of physical activity in Portuguese adolescents from 10 to 18 years. *Scand J MedSciSport.*, 21(2), 318-323.
- Simons-Morton, B. G., Taylor, W. C., Huang, I. W., & Fulton, J. E. (1994). Observed levels of elementary and middle school children's physical activity during physical education classes. *Preventive Medicine*, 23(4), 437-441.
- Torre Ramos, E. (2001). La actividad físico-deportiva extraescolar y su interrelación con el área de educación física en el alumnado de enseñanzas medias. Recuperado de: <http://eds.b.ebscohost.com.roble.unizar.es:9090/>
- Troiano, R.P. (2008). Physical Activity in the United States Measured by Accelerometer. *Medicine & Science In Sports & Exercise: Official Journal Of The American College Of Sports Medicine*, (.1), 181. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2862340>

- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of School Programmes to Physical Activity Levels and Attitudes in Children and Adults. *Sports Medicine*, 35 (2), 89-105.
- U.S. Department of Health and Human Services. (2010). *Healthy People 2020*. Recuperado de: <http://www.healthypeople.gov/2020/>
- Vilhjalmsson, R.), & Thorlindsson, T.). (1998). Factors related to physical activity: A study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 47(5), 665-675. doi: 10.1016/S0277-9536(98)00143-9
- Zaragoza, J. (2002). *Niveles de AF y CF de la población adulta de la ciudad de Huesca de edades comprendidas 15-66 años*. Tesis doctoral no publicada.

ANEXO 1

PASS

(Physical Activity School Score)

Background and Technical Manual

Thomas L. McKenzie, Ph.D.
San Diego State University
(tmckenzie@sdsu.edu)

Monica A. Lounsbery, Ph.D.
University of Nevada-Las Vegas
(monica.lounsbery@unlv.edu)

April 14, 2014

NOTES: This manual supplements *PASS: Physical Activity School Score*, a free, user-friendly, web-based, 8-item tool that both assesses and increases awareness of evidence-based physical activity practices in elementary schools (Lounsbery & McKenzie, 2014).

Individuals (especially parents, teachers, school administrators, and school board members) interested in learning about and assessing physical activity opportunities at their local elementary school are invited to use PASS. Completing PASS takes about 5 minutes.

To view how the PASS tool works use:
https://unlv.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_b1xrJyPPLYa3I0Z

To assess an elementary school using PASS enter:
https://unlv.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_71ncSsiDtKTPctn

ACKNOWLEDGEMENTS: The development of PASS was supported by funding provided by Active Living Research, a national program of the Robert Wood Johnson Foundation. We especially want to acknowledge the contributions of Jim Sallis, Amanda Wilson, Chad Spoon and Carmen Cutter of Active Living Research; Wonda Riner of UNLV; Lisa Perry of the Alliance for a Healthier Generation; and the countless parents, teachers, and school administrators who provided feedback on early versions of the tool.

OPERATION OF THE PASS ON-LINE INSTRUMENT

Respondents access the PASS website and identify a characteristic that best describes them (School Administrator; PE Teacher, Classroom Teacher, Parent, or Other) and the geographic location of the school they are assessing (i.e., by Specific USA state or Other).

They then score each of the eight items (e.g., PE frequency). Upon responding to each item, they receive a score, evidence-based recommendations specific to that item, and suggestions for potentially improving conditions. At the end of the eighth item, a total school score and grade (A-F) is provided. Additionally, respondents receive access to a summary chart of how other schools were scored and links to access information about evidence-based physical activity in schools.

PASS BACKGROUND

Regular engagement in physical activity is important for children's growth, development, and health. The National Physical Activity Guidelines (2008) indicate children should engage in moderate and vigorous physical activity at least 60 minutes each day, but far too many children do not.

Children spend a large part of their waking day at school, and it is important for them to have ample opportunities for physical activity there. Physical education and recess provide opportunities for children to be active, but they are often provided infrequently or in a way that does not fully optimize the accrual of moderate to vigorous physical activity. Thus, it is important to deliberately extend school physical activity opportunities to include classroom activity breaks, before and after school programs, and active transport (walking/biking) to and from school.

Numerous studies of school-based school physical activity have been conducted, and this research has identified evidence-based practices that more fully optimize children's activity. Unfortunately, many people are not aware of these practices or how well their schools are doing in providing physical activity.

Thus, we created PASS to (a) inform adults of the importance of physical activity at schools and (b) enable them to compare physical activity opportunities at their schools

to recommended practices and other elementary schools across the nation. PASS (Physical Activity School Score) is a free, user-friendly, easily accessible, web-based tool. PASS allows respondents to assess aspects of the main sources of physical activity at a school. Focusing on individual aspects of programs can provide information on how well a school is doing and where improvements might be possible.

To develop PASS we scoured the research literature; identified evidence-based practices that supported physical activity in schools; created, tested, and revised a paper-based instrument that was reviewed by teachers, school administrators, and parents; and subsequently produced a web-based model. We are grateful for the great support from those identified in the acknowledgement section.

PASS QUESTIONS AND ITEM RESPONSE VALUES

Question 1. The school requires all students to participate in physical education (PE)

- A. at least 150 minutes per week (5 points)
- B. 90 to 149 minutes per week (3 points)
- C. 60 to 89 minutes per week (1point)
- D. fewer than 60 minutes per week (0 points)

Question 2. Physical education is taught by licensed/certificated physical education teachers during:

- A. all the PE lessons (5 points)
- B. most PE lessons (4 points)
- C. some PE lessons (1 point)
- D. no PE lessons (or PE is not taught) (0 points)

Question 3. In addition to a lunch break, recess is provided for all students:

- A. at least 100 minutes per week (5 points)
- B. from 80 to 99 minutes per week (4 points)
- C. from to 60 to 79 minutes a week (1point)
- D. fewer than 60 minutes per week (0 points)

Question 4. Recess is characterized by the provision of: (a) ample loose equipment (e.g., balls, jump ropes), (b) strategic playground or game markings, and (c) the training of playground supervisors to promote PA.

- A. all three of the above (3 points)

B. two of the three above (2 points)

C. one of the three above (1 point)

D. none of the above (0 points)

Question 5. The school provides opportunities for students to participate in daily physical activity during the school day through: (a) classroom activity breaks; (b) before school programs; (c) after school programs.

A. all three of the above (3 points)

B. two of the three above (2 points)

C. one of the three above (1 point)

D. none of the three above (0 points)

Question 6. The school supports active transport (e.g., walking, bicycling) to and from school by: (a) providing bike racks or storage, (b) facilitating active travel plans (e.g., “walking school bus,” and “safe routes to school”), and (c) implementing traffic calming measures (e.g., crossing guards; speed bumps).

A. all three of the above (3 points)

B. two of the three above (2 points)

C. one of the three above (1 point)

D. none of the above (0 points)

Question 7. Children's access to physical activity during PE and recess is compromised by: (a) disciplinary reasons, (b) academic reasons, and (c) physical activity space not being available.

- A. none of the three above (3 points)
- B. one of the three above (2 points)
- C. two of the three above (1 point)
- D. all three of the above (0 points)

Question 8. The school has adequate facilities/space to support children's physical activity throughout the school day.

- A. both indoor and outdoor physical activity facilities are available (3 points)
- B. only indoor physical activity facilities are available (2 points)
- C. only outdoor physical activity facilities are available (1 point)
- D. playspace/facilities are not available to support children being physically active (0 points).

**AUTOMATIC FEEDBACK GENERATED FOR INDIVIDUAL QUESTIONS
AND RESPONSE ITEMS**

Question 1. The school requires all students to participate in physical education

A. at least 150 minutes per week

Response: 5 points; Excellent! Physical education (PE) is part of the school curriculum and the only place where some children engage in high intensity physical activity. PE provides health-related physical activity and helps develop physical skills and physical fitness. Numerous authorities recommend that children receive PE daily and for a total of at least 150 minutes per week. Your school meets the recommendation for number of minutes.

B. 90 to 149 minutes per week

Response: 3 points; Good. Physical education (PE) is part of the school curriculum and the only place where some children engage in high intensity physical activity. PE provides health-related physical activity and helps develop physical skills and physical fitness. Numerous authorities recommend that children receive PE daily and for a total of at least 150 minutes per week.

Strategies for Improvement

Your school provides substantial PE time, but falls short of the 150-minute weekly recommendation. Increasing PE time may be difficult without additional resources. Some schools, however, have been able to increase the number PE minutes through creative delivery or scheduling.

C. 60 to 89 minutes per week

Response: 1 point; Needs improvement. Physical education (PE) is part of the school curriculum and the only place where some children engage in high intensity physical activity. PE provides health-related physical activity and helps develop physical skills and physical fitness. Numerous authorities recommend that children receive PE daily and for a total of at least 150 minutes per week.

Strategies for Improvement Your school is close to providing only half the recommended PE time. Consider hiring additional PE specialists and/or providing staff development for classroom teachers so they can implement evidence-based PE programs under the supervision of a specialist.

D. fewer than 60 minutes per week

Response: 0 points; Needs improvement. Physical education (PE) is part of the school curriculum and the only place where some children engage in high intensity physical activity. PE provides health-related physical activity and helps develop physical skills and physical fitness. Numerous authorities recommend that children receive PE daily and for a total of at least 150 minutes per week.

Strategies for Improvement Your school may be providing less than one-third of the recommended PE minutes. Consider hiring additional PE specialists and/or providing staff development for classroom teachers so they can implement evidence-based PE programs under the supervision of a specialist.

Question 2. Licensed or certified physical educators teach physical education to:

A. all the PE lessons

Response: 5 points; Excellent! National physical education and health authorities recommend PE be taught by certified specialists. Compared to classroom teachers, specialists conduct longer lessons and cancel them less. As well, their students have more higher intensity physical activity, resulting in increased physical fitness and skills. Certified specialists are also essential for leading the promotion of physical activity in other school programs.

B. most PE lessons

Response: 4 points; Good. National physical education and health authorities recommend PE be taught by certified specialists. Compared to classroom teachers, specialists conduct longer lessons and cancel them less. As well, their students have more higher intensity physical activity, resulting in increased physical fitness and skills. Certified specialists are also essential for leading the promotion of physical activity in other school programs.

C. some PE lessons

Response: 1 point; Needs improvement. National physical education and health authorities recommend PE be taught by certified specialists. Compared to classroom teachers, specialists conduct longer lessons and cancel them less. As well, their students have more higher intensity physical activity, resulting in increased physical fitness and skills. Certified specialists are also essential for leading the promotion of physical activity in other school programs.

Strategies for Improvement

While employing one or more PE specialists may not be economically feasible, interim strategies might include staff development for classroom teachers or part-time instructors who implement an evidence-based PE program under the direction of a PE specialist.

D. no PE lessons (or PE is not taught)

Response: 0 points; Needs improvement. National physical education and health authorities recommend PE be taught by certified specialists. Compared to classroom teachers, specialists conduct longer lessons and cancel them less. As well, their students have more higher intensity physical activity, resulting in increased physical fitness and

skills. Certified specialists are also essential for leading the promotion of physical activity in other school programs.

Strategies for Improvement

Employing more PE specialists may not be economically feasible now. In the interim, consider staff development for classroom teachers or part-time teachers who implement an evidence-based PE program under the direction of a PE specialist.

Question 3. In addition to a lunch break, recess is provided to all students:

A. at least 100 minutes per week

Response: 5 points; Excellent! National physical education and health authorities recommend that elementary schools provide all students with at least 20 minutes of recess each day. Besides providing physical activity, recess may increase academic attentiveness and on-task classroom behavior. Students don't always receive recess when it is scheduled because teachers withhold it for disciplinary or academic reasons.

B. from 80 to 99 minutes per week

Response: 4 points; Good. National physical education and health authorities recommend that elementary schools provide all students with at least 20 minutes of recess each day. Besides providing physical activity, recess may increase academic attentiveness and on-task classroom behavior. Students don't always receive recess when it is scheduled because teachers withhold it for disciplinary or academic reasons.

C. from to 60 to 79 minutes a week

Response: 1 point; Needs improvement. National physical education and health authorities recommend that elementary schools provide all students with at least 20 minutes of recess each day. Besides providing physical activity, recess may increase academic attentiveness and on-task classroom behavior. Students don't always receive recess when it is scheduled because teachers withhold it for disciplinary or academic reasons.

Strategies for Improvement

Provide staff development for classroom teachers, supervisors, and recess volunteers and implement policies that ensure students have access to recess time.

D. fewer than 60 minutes per week

Response: 0 points; Needs improvement. National physical education and health authorities recommend that elementary schools provide all students with at least 20

minutes of recess each day. Besides providing physical activity, recess may increase academic attentiveness and on-task classroom behavior. Students don't always receive recess when it is scheduled because teachers withhold it for disciplinary or academic reasons.

Strategies for Improvement

Provide staff development for classroom teachers, supervisors, and recess volunteers and implement policies that ensure students have access to recess time.

Question 4. Recess is characterized by the provision of: (a) ample loose equipment (e.g., balls, jump ropes), (b) strategic playground or game markings, and (c) the training of playground supervisors to promote physical activity.

A. all three of the above

Response: 3 points; Excellent. The amount of time children engage in physical activity during recess ranges widely. Providing loose equipment and modifying play spaces (e.g., painting colorful lines and patterns) can increase physical activity. Poorly trained staff may suppress physical activity; therefore, providing professional development to facilitate activity during recess is an important strategy.

B. two of the three above

Response: 2 points; Good. The amount of time children engage in physical activity during recess ranges widely. Providing loose equipment and modifying play spaces (e.g., painting colorful lines and patterns) can increase physical activity. Poorly trained staff may suppress physical activity; therefore, providing professional development to facilitate activity during recess is an important strategy.

C. one of the three above

Response: 1 point; Needs improvement. The amount of time children engage in physical activity during recess ranges widely. Providing loose equipment and modifying play spaces (e.g., painting colorful lines and patterns) can increase physical activity. Poorly trained staff may suppress physical activity; therefore, providing professional development to facilitate activity during recess is an important strategy.

Strategies for Improvement

Make play equipment readily available, such as having classrooms store their own supplies and having a central overall checkout system. Install playground markings; consider having volunteers use templates available from commercial vendors (e.g., "Peaceful Playgrounds").

D. None of the above

Response: 0 points; Needs improvement. The amount of time children engage in physical activity during recess ranges widely. Providing loose equipment and modifying play spaces (e.g., painting colorful lines and patterns) can increase physical activity. Poorly trained staff may suppress physical activity; therefore, providing professional development to facilitate activity during recess is an important strategy.

Strategies for Improvement

Make play equipment readily available, such as having classrooms store their own supplies and having a central overall checkout system. Install playground markings; consider having volunteers use templates available from commercial vendors (e.g., "Peaceful Playgrounds").

Question 5. The school provides opportunities for students to participate in daily physical activity during the school day through: (a) classroom activity breaks; (b) before school programs; (c) after school programs.

A. all three of the above

Response: 3 points; Excellent! Classroom activity breaks help increase physical activity, attentiveness, and academic performance. Before- and after-school activity programs provide additional opportunities for children to be active on campus and may contribute as much as one-third of their daily physical activity recommendation.

B. two of the three above

Response: 2 points; Good. Classroom activity breaks help increase physical activity, attentiveness, and academic performance. Before- and after-school activity programs provide additional opportunities for children to be active on campus and may contribute as much as one-third of their daily physical activity recommendation.

C. one of the three above

Response: 1 point; Needs improvement. Classroom activity breaks help increase physical activity, attentiveness, and academic performance. Before- and after-school activity programs provide additional opportunities for children to be active on campus and may contribute as much as one-third of their daily physical activity recommendation.

Strategies for Improvement

Promote activity breaks using total school strategies such as playing videos over the school media system and by individual teachers adopting commercial programs such as “Take 10.” Train volunteers to implement before- and after-school programs under the supervision of licensed professionals.

D. none of the three above

Response: 0 points; Needs improvement. Classroom activity breaks help increase physical activity, attentiveness, and academic performance. Before- and after-school activity programs provide additional opportunities for children to be physically active on campus and may contribute as much as one-third of their daily physical activity recommendation.

Strategies for Improvement

Promote activity breaks using total school strategies such as playing videos over the school media system and by individual teachers adopting commercial programs such as “Take 10.” Train volunteers to implement before- and after-school programs under the supervision of licensed professionals.

Question 6. The school supports active transport (e.g., walking, bicycling) to and from school by: (a) providing bike racks or storage, (b) facilitating active travel plans (e.g., “walking school bus,” and “safe routes to school”), and (c) implementing traffic calming measures (e.g., crossing guards; speed bumps).

A. all three of the above

Response: 3 points; Excellent! Walking or biking to school can provide children with about 16 minutes of moderate to vigorous physical activity per day. Schools can increase walking or biking to school by implementing programs such as *Safe Routes to School* and *Walking School Bus*. They can also help students use active transport by supporting the building and maintenance of sidewalks and crosswalks and implementing traffic-control strategies around schools.

B. two of the three above

Response: 2 points; Good. Walking or biking to school can provide children with about 16 minutes per day of moderate to vigorous physical activity per day. Schools can increase walking or biking to school by implementing programs such as *Safe Routes to School* and *Walking School Bus*. They can also help students use active transport by supporting the building and maintenance of sidewalks and crosswalks and implementing traffic-control strategies around schools.

C. one of the three above

Response: 1 point; Needs improvement. Walking or biking to school can provide children with about 16 minutes per day of moderate to vigorous physical activity per day.

Strategies for Improvement Work with local planning and transportation authorities to ensure children can travel safely to and from school using ways that promote physical activity. Provide structures for storing bicycles safely. Implement programs such as *Safe Routes to School* and *Walking School Bus*.

D. None of the three above

Response 0 points; Needs improvement. Walking or biking to school has been shown to provide children with about 16 minutes per day of moderate to vigorous intensity physical activity.

Strategies for Improvement Work with local planning and transportation authorities to ensure children can travel safely to and from school using ways that promote physical activity. Provide structures for storing bicycles safely. Implement programs such as *Safe Routes to School* and *Walking School Bus*.

Question 7. Children’s access to physical activity during PE and recess is compromised by: (a) disciplinary reasons, (b) academic reasons, and (c) physical activity space not being available.

A. none of the three above

Response: 3 points; Excellent! Prolonged sitting may lead to metabolic diseases and after bouts of physical activity children are able to better focus on academic tasks. Daily PE and recess are recommended, and the children that are withheld from these programs are often those most in need of physical activity.

B. one of the three above

Response: 2 points; Good. Prolonged sitting may lead to metabolic diseases and after bouts of physical activity children are able to better focus on academic tasks. Daily PE and recess are recommended, and the children that are withheld from these programs are often those most in need of physical activity.

C. two of the three above

Response: 1 point; Needs improvement. Prolonged sitting may lead to metabolic diseases and after bouts of physical activity children are able to better focus on academic tasks. Daily PE and recess are recommended, and the children that are withheld from these programs are often those most in need of physical activity.

Strategies for Improvement

Work toward having district and school physical activity policies available in writing and made publicly. Help establish accountability measures (e.g., supervision by administrators; PE and recess schedules posted publicly).

D. all three of the above

Response 0 points; Needs improvement. Prolonged sitting may lead to metabolic diseases and after bouts of physical activity children are able to better focus on

academic tasks. Daily PE and recess are recommended, and the children that are withheld from these programs are often those most in need of physical activity.

Strategies for Improvement

Work toward having district and school physical activity policies available in writing and made publicly. Help establish accountability measures (e.g., supervision by administrators; PE and recess schedules posted publicly).

Question 8. The school has adequate facilities/space to support children's physical activity throughout the school day.

A. Both indoor and outdoor physical activity facilities are available

Response: 3 points; Excellent! Facilities/space affect physical activity opportunities in all program areas. Having different types of facilities promote more physical activity as well as different movement types. PE and recess often compete for the same facilities/space. During inclement conditions (e.g., rain, snow, excessive heat), PE is often canceled and recess is held in classrooms when adequate indoor facilities are not available.

B. Only indoor physical activity facilities are available

Response: 2 points; Needs improvement. Facilities/space affect physical activity opportunities in all program areas. Having different types of facilities promote more physical activity as well as different movement types. PE and recess often compete for the same facilities/space. During inclement conditions (e.g., rain, snow, excessive heat), PE is often canceled and recess is held in classrooms when adequate indoor facilities are not available.

Strategies for Improvement

Building facilities/space may not be immediately economically feasible. Thus, use strategic planning (e.g., spread PE classes throughout the day, but not during recess time), convert large classroom space, and consider shared use of facilities with neighboring park and recreation authorities.

C. Only outdoor physical activity facilities are available

Response: 1 point; Needs improvement. Facilities/space affect physical activity opportunities in all program areas. Having different types of facilities promote more physical activity as well as different movement types. PE and recess often compete for the same facilities/space. During inclement conditions (e.g., rain, snow, excessive heat), PE is often canceled and recess is held in classrooms when adequate indoor facilities are not available.

Strategies for Improvement

Building facilities/space may not be immediately economically feasible. Thus, use strategic planning (e.g., spread PE classes throughout the day, but not during recess time), convert large classroom space, and consider shared use of facilities with neighboring park and recreation authorities.

D. Playspace/facilities are not available to support children being physically active

Response: 0 points; Needs improvement. Facilities/space affect physical activity opportunities in all program areas. Having different types of facilities promote more physical activity as well as different movement types. PE and recess often compete for the same facilities/space. During inclement conditions (e.g., rain, snow, excessive heat), PE is often canceled and recess is held in classrooms when adequate indoor facilities are not available.

Strategies for Improvement

Building facilities/space may not be immediately economically feasible. Thus, use strategic planning (e.g., spread PE classes throughout the day, but not during recess time), convert large classroom space, and consider shared use of facilities with neighboring park and recreation authorities.

**OVERALL SCHOOL SCORE, GRADE, AND
AUTOMATICALLY GENERATED FEEDBACK**

Based on 30 Total Possible Points

30 points –school grade = A+. Relative to evidence-based research, your school's physical activity programs are well positioned to fully support children's physical activity accrual during the school day.

29-27 points –school grade = A. Relative to evidence-based research many aspects of your school's physical activity programs are being implemented and strongly support student physical activity accrual.

26-24 points –school grade = B. Many aspects of your school's physical activity programs are being implemented but there are opportunities to improve. Examine what aspects of evidence-based practice may be feasible and incorporate them into practices that optimize children's physical activity in your school.

23-21 points –school grade = C. Several aspects of your school's physical activity programs could be improved. Examine what aspects of evidence-based practice may be feasible and incorporate them into practices that optimize children's physical activity in your school.

20-18 points –school grade = D. Many aspects of your school's physical activity programs fall short of recommendations. Examine the individual components/characteristics with low scores and work toward making feasible changes to optimize children's physical activity in your school.

17 points and below –school grade = F. Numerous aspects of your school's physical activity programs fall short of recommendations. Examine the individual components/characteristics with low scores and work toward making feasible changes to optimize children's physical activity in your school.

LEARN MORE

(Links to summaries of evidence-based research on physical activity in schools)

- Beighle A. (2012). *Increasing physical activity through recess. A research brief*. San Diego, CA: Active Living Research. Available from: <http://activelivingresearch.org/increasing-physical-activity-through-recess>
- IOM (Institute of Medicine). (2013). *Educating the student body: Taking physical activity and physical education to school*. Washington, DC: The National Academies Press. Available at: www.iom.edu/studentbody
- McMillan, T. E. (2009). *Walking and biking to school, physical activity, and health outcomes. A research brief*. San Diego, CA: Active Living Research. Available at www.activelivingresearch.org.
- Spengler, J. O. (2012). *Promoting physical activity through shared use of school and community recreational resources*. San Diego, CA: Active Living Research. Available at: www.activelivingresearch.org
- The California Endowment (2007). *Physical education matters. Policy brief*. Available at http://www.childrennow.org/uploads/documents/bwlw2011_resource3.pdf
- U.S. Department of Health and Human Services [USDHHS]. (2012). *Physical activity guidelines for Americans midcourse report: Strategies to increase physical activity among youth*. Washington DC, U.S. Department of Health and Human Services. Available at: <http://www.health.gov/paguidelines/midcourse/pag-mid-course-report-final.pdf>
- Whitt-Glover, M., Porter. A. T., Yancey, T. K. (2013). *Do short physical activity breaks in classrooms work? A research brief*. San Diego, CA: Active Living Research. Available at: http://activelivingresearch.org/files/ALR_Brief_ActivityBreaks_Feb2013.pdf _ 14 _

OCCASIONALLY ASKED QUESTIONS

1. Are responses anonymous?

Yes, the only identifiers are a respondent-provided characteristic (i.e. School administrator, PE teacher, Classroom Teacher, Parent, or Other) and geographic location of the school (e.g., specific US state).

2. Is PASS a research tool?

No, the question items are based on evidence-based findings, but the tool (e.g., item and school scoring) has not been validated.

REFERENCE

Lounsbery, M. A. F., & McKenzie, T. L. (2014). *PASS: Physical Activity School Score*. An on-line, evidence-based, elementary school physical activity assessment tool.

To review the tool: https://unlv.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_b1xrJyPPLYa3I0Z

To use the tool: https://unlv.co1.qualtrics.com/SE/?SID=SV_71ncSsiDtKTPctn